

Achtsamkeit
für die
Wirtschaft



Achtsamkeitstraining für die Wirtschaft –

mit Bewusstsein und Ruhe dem Wandel
begegnen.

Achtsamkeit für die Wirtschaft

W. Zeidler



1. Was ist Achtsamkeit / MBSR ?

Achtsamkeit – eine „alte“ Übung

Achtsamkeit – eine Alltagserfahrung ?

MBSR als wissenschaftliches
Trainingsprogramm

MBSR: Ziele und Effekte

Grundlegende Inhalte / Konzepte

2. Praktische Übungen und Alltagstipps

Perspektivwechsel – Wahrnehmung =
Wahrheit ?

Bodyscan – achtsame Körperwahrnehmung

Achtsamkeit auf Gedanken und Gefühle

Übungen für den Alltag

3. Achtsame Wirtschaft

Herausforderungen
im Arbeitsalltag

Was habe ich davon ?

Achtsame-
Wirtschaft.de



1. Was ist Achtsamkeit / MBSR ?

Achtsamkeit – eine „alte“ Übung

Achtsamkeit – eine Alltagserfahrung ?

**MBSR als wissenschaftliches
Trainingsprogramm**

MBSR: Ziele und Effekte

Grundlegende Inhalte / Konzepte

Was ist Achtsamkeit ?

**Achtsamkeitstraining wird seit langem in
verschiedenen Traditionen zur Geistesschulung
genutzt.**

Der Ursprung liegt im Buddhismus.

Achtsamkeit wurde als hilfreich beschrieben um:

- **Klarheit und Bewusstheit zu erlangen**
- **Zu erkennen, wie der eigene Geist funktioniert**
- **Und dann bewusster handeln zu können**



1. Was ist Achtsamkeit / MBSR ?

Achtsamkeit – eine „alte“ Übung

Achtsamkeit – eine Alltagserfahrung ?

**MBSR als wissenschaftliches
Trainingsprogramm**

MBSR: Ziele und Effekte

Grundlegende Inhalte / Konzepte

Wie funktioniert Achtsamkeit ?

**Achtsam sein meint:
Sich gewahr zu werden, was gegenwärtig im
eigenen Geist geschieht.**

Und der Weg dahin ?

**Kontinuierliche Übung, wie beim Muskelaufbau:
Training von Aufmerksamkeit und Bewusstheit.**



1. Was ist Achtsamkeit / MBSR ?

Achtsamkeit – eine „alte“ Übung

Achtsamkeit – eine
Alltagserfahrung ?

MBSR als wissenschaftliches
Trainingsprogramm

MBSR: Ziele und Effekte

Grundlegende Inhalte / Konzepte

„Wissen, was man gegenwärtig erlebt? Das tue
ich doch ständig !“

Ja und nein :

Lassen Sie uns gemeinsam ein kurzes
„Achtsamkeitsexperiment“ versuchen :

Schließen Sie 3 Minuten die Augen, und bleiben
Sie während der Zeit mit Ihrer ganzen
Aufmerksamkeit bei den Atemempfindungen an
den Nasenlöchern.



1. Was ist Achtsamkeit / MBSR ?

Achtsamkeit – eine „alte“ Übung

Achtsamkeit – eine
Alltagserfahrung ?

MBSR als wissenschaftliches
Trainingsprogramm

MBSR: Ziele und Effekte

Grundlegende Inhalte / Konzepte

Das Experiment zeigt :

- Achtsamkeit ist eine Fähigkeit die jeder besitzt.
- Wir sind im Alltag oft achtsam und bewusst bei dem was wir gerade erleben.
- Und noch öfter sind wir jedoch unachtsam: Wir sind nicht mehr in der Gegenwart, sondern in der Vergangenheit (Erinnerungen) oder Zukunft (Pläne).
- Und oft bemerken wir dies nicht oder erst im Nachhinein !



1. Was ist Achtsamkeit / MBSR ?

Achtsamkeit – eine „alte“ Übung

Achtsamkeit – eine
Alltagserfahrung ?

MBSR als wissenschaftliches
Trainingsprogramm

MBSR: Ziele und Effekte

Grundlegende Inhalte / Konzepte

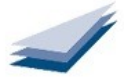
Was bedeutet das für uns konkret ?

Die meiste Zeit „springt unser Geist wie ein Affe von Ast zu Ast“.

Weil wir daran so sehr gewohnt sind, bemerken wir es meist gar nicht mehr.

Dabei entgeht uns jedoch, was wir gegenwärtig erleben, was uns eigentlich motiviert.

Und: Da ~~wir es nicht~~, ~~wissen~~, können, ~~wir es auch nicht~~, ~~verändern~~, (falls es mal unseren Zielen, ~~widerspricht~~).



1. Was ist Achtsamkeit / MBSR ?

Achtsamkeit – eine „alte“ Übung

Achtsamkeit – eine Alltagserfahrung ?

MBSR als wissenschaftliches
Trainingsprogramm

MBSR: Ziele und Effekte

Grundlegende Inhalte / Konzepte

Gibt es ein Übungsprogramm für Achtsamkeit ?

**Das moderne, wissenschaftlich erforschte
Trainingsprogramm MBSR:
(„Mindfulness-Based-Stress-Reduction“)**

Aspekte :

- Ein 8-Wochen-Gruppen-Training aus den USA
- Hunderte Kliniken, Trainer und Therapeuten weltweit setzen es bereits ein
- Umfassende wissenschaftliche Wirkungsnachweise



1. Was ist Achtsamkeit / MBSR ?

Achtsamkeit – eine „alte“ Übung

Achtsamkeit – eine Alltagserfahrung ?

MBSR als wissenschaftliches
Trainingsprogramm

MBSR: Ziele und Effekte

Grundlegende Inhalte / Konzepte

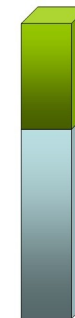
MBSR : Was sind die Ziele und Effekte ?

Gesamtbelastung mit
Achtsamkeit:



Zeitdruck, Überstunden,
Absage des Besuchs bei
Freunden

Gesamtbelastung ohne
Achtsamkeit:



Ressentiments, körperliche
Anspannung, Körperhaltung,
Verkrampfung,
Katastrophenstimmung- und
Gedanken etc.

Zeitdruck, Überstunden,
Absage des Besuchs bei
Freunden



1. Was ist Achtsamkeit / MBSR ?

Achtsamkeit – eine „alte“ Übung

Achtsamkeit – eine Alltagserfahrung ?

MBSR als wissenschaftliches
Trainingsprogramm

MBSR: Ziele und Effekte

Grundlegende Inhalte / Konzepte

MBSR : Ziele

- **Generell: Stressbewältigung / Burn-Out Prävention**
- **Optimaler Umgang mit schwierigen Situationen, Umständen, Belastungen, Erkrankungen, Gefühlen, Körperempfindungen, Gedanken**
- **„Kein Öl ins Feuer gießen“ : Wo es geht, das Feuer löschen. Falls nicht: irgendwann geht es von selbst aus**



1. Was ist Achtsamkeit / MBSR ?

Achtsamkeit – eine „alte“ Übung

Achtsamkeit – eine Alltagserfahrung ?

MBSR als wissenschaftliches
Trainingsprogramm

MBSR: Ziele und Effekte

Grundlegende Inhalte / Konzepte

MBSR : gefundene Auswirkungen (Auswahl)

- Die Wahrnehmung für sich und die eigenen Bedürfnisse wird gestärkt
- Größere Bewusstheit für automatisierte gedankliche und emotionale Reaktionen und Verhaltensmuster
- Schwierige Emotionen können besser ausgehalten werden ohne ihnen nachgeben zu müssen



1. Was ist Achtsamkeit / MBSR ?

Achtsamkeit – eine „alte“ Übung

Achtsamkeit – eine Alltagserfahrung ?

MBSR als wissenschaftliches
Trainingsprogramm

MBSR: Ziele und Effekte

Grundlegende Inhalte / Konzepte

MBSR : gefundene Auswirkungen (Auswahl)

- **Größere Wahlfreiheit und Flexibilität in Bezug auf eigene Verhaltensweisen**
- **Mehr innere Ruhe, Stabilität, Gelassenheit**
- **Größeres Vertrauen, mit Problemen konstruktiv und aktiv umgehen zu können**
- **Stärkung von Immunsystem, Konzentrations- und Genussfähigkeit,**
- **Stärkung der Werteklarheit und -Orientierung**



1. Was ist Achtsamkeit / MBSR ?

Achtsamkeit – eine „alte“ Übung

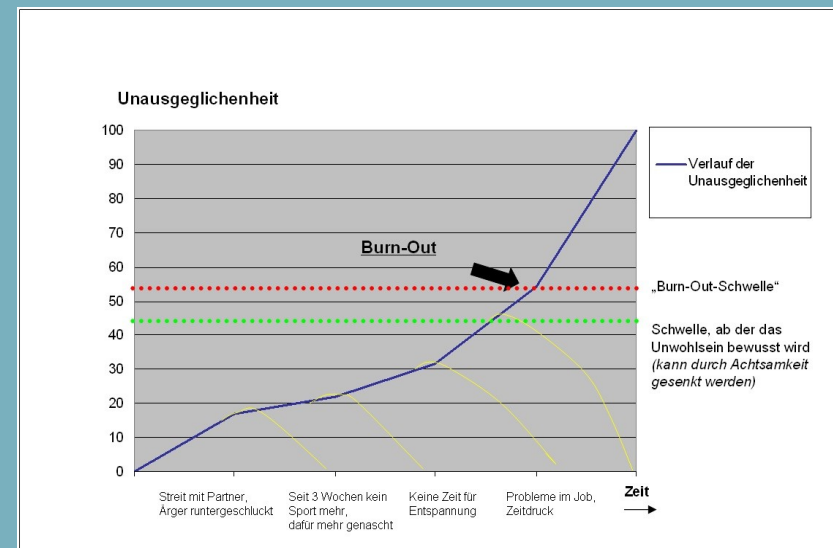
Achtsamkeit – eine Alltagserfahrung ?

MBSR als wissenschaftliches
Trainingsprogramm

MBSR: Ziele und Effekte

Grundlegende Inhalte / Konzepte

Wodurch werden all diese Erfolge erreicht ?





1. Was ist Achtsamkeit / MBSR ?

Achtsamkeit – eine „alte“ Übung

Achtsamkeit – eine Alltagserfahrung ?

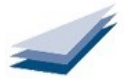
MBSR als wissenschaftliches
Trainingsprogramm

MBSR: Ziele und Effekte

Grundlegende Inhalte / Konzepte

Wodurch werden all diese Erfolge erreicht ?

- **Kontakt zu den eigenen inneren Vorgängen : Übung der Wahrnehmung meines Körpers, meiner Gefühle, meiner Gedanken: Was ist da? („grüne Schwelle senken“)**
- **Erkennen des ständigen Wandels von inneren Vorgänge : sie entstehen, sind anwesend, und vergehen auch wieder.**
- **Möglich wird so : *Ein, neuartiges Verhältnis zu den, eigenen, inneren, Prozessen,***



1. Was ist Achtsamkeit / MBSR ?

Achtsamkeit – eine „alte“ Übung

Achtsamkeit – eine Alltagserfahrung ?

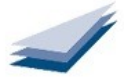
MBSR als wissenschaftliches
Trainingsprogramm

MBSR: Ziele und Effekte

Grundlegende Inhalte / Konzepte

Wie sieht dieses neuartige Verhältnis aus ?

- Gedanken, Körperempfindungen, Gefühle sind nicht mehr :
 - MEINE Gedanken („ICH denke, dass...“)
 - wahre Aussagen über die Realität
 - immer stärker werdend und unerträglich
- sondern :
 - EIN Gedanke („aha, da entsteht ein Gedanke, dass...)
 - subjektiv, mehr od. weniger zutreffend
 - sich wandelnd und von alleine wieder abnehmend



1. Was ist Achtsamkeit / MBSR ?

Achtsamkeit – eine „alte“ Übung

Achtsamkeit – eine Alltagserfahrung ?

MBSR als wissenschaftliches
Trainingsprogramm

MBSR: Ziele und Effekte

Grundlegende Inhalte / Konzepte

Was ermöglicht mir dieses neue Verhältnis ?

- Frühzeitig wahrzunehmen was passiert
- Zu erkennen, wie ich gewöhnlich auf derartige Zustände / Umstände (automatisch) reagiere
- Innezuhalten und freier zu entscheiden, ob meine automatische gewohnheitsmäßige Reaktion im Sinne meiner Werte und Ziele ist.
- Und sie dann ggf. zu verändern oder ganz zu unterlassen



2. Praktische Übungen und Alltagstipps

**Perspektivwechsel –
Wahrnehmung = Wahrheit ?**

Bodyscan – achtsame Körperwahrnehmung

Achtsamkeit auf Gedanken und Gefühle

Übungen für den Alltag

Wir nehmen die Realität wahr – oder ?





2. Praktische Übungen und Alltagstipps

**Perspektivwechsel –
Wahrnehmung = Wahrheit ?**

Bodyscan – achtsame Körperwahrnehmung

Achtsamkeit auf Gedanken und Gefühle

Übungen für den Alltag

Was kann uns die Übung zeigen ?



- **Auch wenn sich unsere Wahrnehmung, Gedanken, und Gefühle oft zwingend und als Wahrheit präsentieren und anfühlen :**
- **Sie sind dennoch stets subjektives Erleben, das sich wandelt und mehr oder weniger zutreffend sein kann**



2. Praktische Übungen und Alltagstipps

**Perspektivwechsel –
Wahrnehmung = Wahrheit ?**

Bodyscan – achtsame Körperwahrnehmung

Achtsamkeit auf Gedanken und Gefühle

Übungen für den Alltag

Was kann uns die Übung zeigen ?



- **Wir brauchen uns daher nicht mehr sofort mit unsere Impulsen zu identifizieren**
- **Wir können uns fragen : Welche andere Sichtweise ist auch noch denkbar ? Will ich diese Sichtweise wirklich übernehmen, auch wenn sie noch so real und überzeugend erscheint ?**



2. Praktische Übungen und Alltagstipps

**Perspektivwechsel –
Wahrnehmung = Wahrheit ?**

Bodyscan – achtsame Körperwahrnehmung

Achtsamkeit auf Gedanken und Gefühle

Übungen für den Alltag

Was kann uns die Übung zeigen ?

MBSR bietet viele Anregungen, um dieses Erlebnis im Alltag immer wieder wachzurufen:

Unsere Wahrnehmung ist nicht zwingend. Wir haben eine Wahl, sie anzunehmen oder sie zu relativieren.



2. Praktische Übungen und Alltagstipps

Perspektivwechsel – Wahrnehmung = Wahrheit ?

Bodyscan – achtsame Körperwahrnehmung

Achtsamkeit auf Gedanken und Gefühle

Übungen für den Alltag

Warum Körperwahrnehmung ?

- Emotionen zeigen sich meist als erstes in Form von Körperempfindungen
- Der Körper ist eine Art „Auffangwanne“ für Emotionen : Wenn wir ihn wahrnehmen, können wir die Wanne auch leeren, bevor sie überläuft (Nacktmuskel-Verspannungen)
- An den Körperwahrnehmungen erkennt man sehr gut, wie sehr sich auch Emotionen wandeln



2. Praktische Übungen und Alltagstipps

Perspektivwechsel – Wahrnehmung =
Wahrheit ?

**Bodyscan – achtsame
Körperwahrnehmung**

Achtsamkeit auf Gedanken und Gefühle

Übungen für den Alltag

Warum Körperwahrnehmung ?

- Zu vielen Körperregionen haben wir im Laufe der Zeit den fühlenden Kontakt ganz verloren:

Können Sie momentan wahrnehmen, wie sich Ihr mittlerer Zeh anfühlt, ohne ihn zu bewegen?

Lassen Sie uns gemeinsam einen Mini- Bodyscan ausprobieren:

- wahrnehmen welche Empfindung anwesend ist
- die eigene Reaktion (Langeweile, Ärger, Freude, Bewertungen, etc.) darauf erkennen



2. Praktische Übungen und Alltagstipps

Perspektivwechsel – Wahrnehmung =
Wahrheit ?

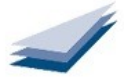
Bodyscan – achtsame
Körperwahrnehmung

Achtsamkeit auf Gedanken und
Gefühle

Übungen für den Alltag

Wie übe ich Achtsamkeit auf Gedanken,
Gefühle ? Mit unserem Anfangsexperiment:

- **Einen Aufmerksamkeits-Fokus wählen, z.B. die Atmung.**
- **Wann immer Sie feststellen, dass sie abgeschweift sind, nehmen Sie wahr, wo Sie sind, und kehren wieder und wieder zurück zum Fokus.**
- **Versuchen Sie, nicht zu werten oder zu verurteilen.**
- **Nehmen Sie wahr, wie Sie auf Ihre Gedanken und Gefühle reagieren**



2. Praktische Übungen und Alltagstipps

Perspektivwechsel – Wahrnehmung =
Wahrheit ?

Bodyscan – achtsame Körperwahrnehmung

Achtsamkeit auf Gedanken und Gefühle

Übungen für den Alltag

**Achtsamkeit trainiere ich also nur in formellen
Übungen ?**

**Nein, Achtsamkeit ist vor allem eine Haltung, die
wir immer wieder im Alltag einnehmen können.**

**Je intensiver man die formelle Praxis betreibt,
desto leichter wiederum gelingt dies dann in den
wichtigen und schwierigen Alltagssituationen.**

**Der Alltag bietet darüber hinaus eine Menge
Gelegenheiten, ohne Zusatzaufwand die eigene
Achtsamkeit zu vertiefen:**



2. Praktische Übungen und Alltagstipps

Perspektivwechsel – Wahrnehmung =
Wahrheit ?

Bodyscan – achtsame Körperwahrnehmung

Achtsamkeit auf Gedanken und Gefühle

Übungen für den Alltag

Beispiele für Gelegenheiten im Alltag :

- *Alltägliche Verrichtungen* : Essen, Abwaschen, Zähne putzen, Anziehen, Warten : Alles kann man mit Bewusstheit und Präsenz durchführen, und es als Gelegenheit nutzen, um zu bemerken, wann und wohin der Geist entschwindet.

- *Körperhaltung* : Sich immer wieder bewusst machen, wie man sitzt, steht, geht. Wie sich der Körper gerade anfühlt. Ob unnötige Spannung anwesend ist, die man lockern könnte.



2. Praktische Übungen und Alltagstipps

Perspektivwechsel – Wahrnehmung =
Wahrheit ?

Bodyscan – achtsame Körperwahrnehmung

Achtsamkeit auf Gedanken und Gefühle

Übungen für den Alltag

Beispiele für Gelegenheiten im Alltag :

- *Pausen einlegen* : Immer mal wieder innehalten.
Sich fragen : „Was denke ich eigentlich gerade ?
Was fühle ich ? Was will ich ? Wie verhalte ich
mich ? In welchem Zustand in welcher Position
ist mein Körper ?

Achtsamkeit für die Wirtschaft

W. Zeidler



3. Achtsame Wirtschaft

Herausforderungen im Arbeitsalltag

Was habe ich davon ?

Achtsame-Wirtschaft.de

Was uns im Arbeitsalltag herausfordert- und wie Achtsamkeit nützt:

SIE wissen es am besten! Z.B.:

- Burn-Out / Stress / Überlastung
- Umgang mit Risiken, Finanzen, Budget
- Personalführung, Teamwork
- Umgang mit Kritik und Wettbewerb
- Entscheidungsfindung
- Nachhaltiges, konstruktives wirtschaften
- Wertorientierung, Konsumgewohnheiten
- alte Angewohnheiten, Arbeitsstil
- Kommunikation und Konfliktmanagement
- Motivationsklärung, Zielfindung



3. Achtsame Wirtschaft

Herausforderungen im Arbeitsalltag

Was habe ich davon ?

Achtsame-Wirtschaft.de

Der Beitrag einer achtsamen Haltung :

- Erkennen und Anerkennen, was gerade ist bzw. passiert: in mir, in meiner Umgebung.
- Bewusst erfahren, wie meine alten Gewohnheiten sind : Wie gehe ich gewöhnlich mit den Herausforderungen um ?
- Wahlfreiheit erlangen : Wie hilfreich ist mein Verhalten tatsächlich für das Wachsen und Gedeihen meines Unternehmens ?
Und vor allem: für mich selbst ?



3. Achtsame Wirtschaft

Herausforderungen im Arbeitsalltag

Was habe ich davon ?

Achtsame-Wirtschaft.de

Denn meist erliegen wir dem folgenden Trugschluss in Bezug auf unsere Gefühle und Einschätzungen :

- „Die Gefühle und Umstände die schwierig sind, nehmen immer weiter zu, werden schmerzhafter und dauern ewig“ (roter Strich).
- In Wirklichkeit folgen sie dem Muster der blauen Linie: Sie nehmen nach dem Höhepunkt auch wieder ab.



Achtsamkeit für die Wirtschaft

W. Zeidler



3. Achtsame Wirtschaft

Herausforderungen im Arbeitsalltag

Was habe ich davon ?

Achtsame-Wirtschaft.de

Hier finden Sie noch eine Übung, die es jederzeit im Alltag ermöglicht, eine achtsame Haltung zurückzugewinnen:

(S) STOP:

Halten Sie inne und pausieren Sie, was auch immer Sie gerade beschäftigt.

(F) FINDEN:

Bringen Sie sich in die Gegenwart, indem Sie bewusst eine aufrechte und wache Haltung einnehmen, wenn das möglich ist. Wenn Sie können, schließen Sie kurz die Augen. Dann fragen Sie sich: "Was erlebe ich im jetzigen Moment in meinen Gedanken...Gefühlen...und Körperempfindungen?" Nehmen Sie wahr, was Ihre aktuelle Erfahrung ist, auch wenn sie unangenehm erscheinen sollte.

(R) REDUZIEREN:

Nun lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft auf Ihre Atmung, auf jede Einatmung, jede Ausatmung, wie sie ganz von selbst folgt, eine nach der anderen. Ihr Atem kann für Sie jederzeit als Anker funktionieren, und Sie wieder zurück in den gegenwärtigen Moment bringen, und Ihnen helfen, einen Zustand von Gewahrsein und Ruhe zu finden.

(E) ERWEITERN:

Erweitern Sie nun das Feld Ihrer Aufmerksamkeit wieder vom Atem auf Ihren Körper als Ganzes, Ihre Position, Ihren Gesichtsausdruck und Ihre gesamte Umgebung.

(I) INITIIEREN: Wenn Sie wollen, wählen Sie nun achtsam und bewusst eine Verhaltensweise aus, die angesichts der Umstände langfristig hilfreich für Ihre Ziele ist.

Achtsamkeit für die Wirtschaft



3. Achtsame Wirtschaft

Herausforderungen im Arbeitsalltag

Was habe ich davon ?

Achtsame-Wirtschaft.de

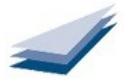
**Hinweisen darf ich an dieser Stelle auf das
Netzwerk „Achtsame Wirtschaft“ :**

www.achtsame-wirtschaft.de

**Hier finden Sie bei Interesse vielfältige
Angebote, Hintergründe und Kurse.**

Achtsamkeit
für die
Wirtschaft

W. Zeidler



Vielen Dank für Ihr Interesse und Ihre Aufmerksamkeit !



Sie erreichen mich unter :
willi.zeidler@imbdp.de
willi-zeidler.de

Weitere Infos zu MBSR und MBSR-Kursen:
mbsr-verband.de