

„Tu nicht nur was, sitz mal rum“ – Unser Blick auf Achtsamkeit Entwicklung und Anwendung im Berufsleben



Achtsamkeit ist ein unscheinbarer Begriff, aber er hat in der jüngsten Vergangenheit trotzdem an Bedeutung gewonnen. Neben Achtsamkeit wird häufig auch das englische Wort „Mindfulness“ verwendet. Wenn man „Achtsamkeit“ googelt, erhält man mehr als 8 Millionen Treffer und bei „Mindfulness“ sogar 32 Millionen.

Wenn selbst Mercedes seinen Mitarbeitern, Mail-Zwangspausen und digitalen Urlaub verordnet, dann ist das Thema Achtsamkeit auch in der Mitte der Wirtschaft angekommen.

Achtsamkeit ist momentan auf dem besten Weg, den faden Begriff von Wellness zu verdrängen. Er wird auch – so die Prognose – langfristig das derzeitige Lieblingsnebelwort „Nachhaltigkeit“ ersetzen.

Achtsamkeit ist ein innerer Prozess.

Es geht um die kognitive Selbst-Wirksamkeit, den Moment im Fokus zu halten – ohne zu werten. Noch konkreter: Es geht um ein Bewusstseins-Training, das uns ermöglicht, aktiv aus dem Strom der Gedanken auszubrechen. Diese „Reset“-Situation gibt dem Gehirn und dem

Körper die Möglichkeit, sich bis in die letzte Zelle mit den eigenen Abläufen zu beschäftigen. Dieser Zustand des „Nicht-Denkens“ ermöglicht, dass sich das Nervensystem durch Training verändert, um so Verhaltensänderungen zu bewirken. Dies ist für das Verständnis der Wirkungen von Achtsamkeit und Meditation grundlegend. Achtsamkeit ist kein Zustand, den wir erreichen und für immer beibehalten, wenn wir einige Male ein paar Übungen machen, sondern ein Entwicklungsprozess. Achtsam sein, ist eine Art zu sein, an die man sich immer wieder erinnern muss, weil unser Autopilot gerne immer wieder auf „unachtsam“ schaltet.

Es geht darum, Körperempfindungen, Emotionen und Gedanken beobachten zu lernen, um starre Reaktionsmuster zu erkennen und um dadurch eine größere Freiheit für alternative Sicht- und Reaktionsweisen zu überwinden. Alles in allem scheint es sinnvoll zu sein, den alten Hinweis von „Sitz nicht nur ‘rum, tu was!“, regelmäßig in „Tu nicht nur was, sitz mal rum“, zu verkehren.

Daher ist es ein sehr effektives Mittel, Achtsamkeit in den Arbeits-Alltag zu integrieren. Dabei geht es darum, die innere Einstellung zu dem, was wir erleben, zu verändern. Es geht um höhere Selbstwirksamkeit und Selbststeuerung. Für das tägliche Arbeiten bedeutet das, eine Wertneutralität und Lockerheit an den Tag zu legen, sowie Geduld und Akzeptanz zu zeigen. Zudem bedeutet Achtsamkeit im Arbeitsleben eine gewisse Neugier für Dinge zu zeigen und Vertrauen zu haben, dass am Ende etwas herauskommt. Sowie die Erkenntnis, dass nichts beständig ist und man daher auch mal loslassen kann. Achtsamkeit reduziert Stress, bringt mehr Freude in den Job und hilft, Motivation, Kreativität und Produktivität zu steigern.

Gerade im Berufsleben ist der Stresspegel oft besonders hoch. In heiklen Situationen, in denen wir uns provoziert fühlen, unser Projekt oder unsere Ziele bedroht sehen, neigen wir dazu, wie „Jack in the box“ aus dem Kästchen zu springen und unüberlegt zu reden oder zu handeln. Oft verspielen wir damit gute Karten, denn indem wir andere brüskieren, ernten wir eher Widerstand als Unterstützung. Wie oft schon hat man sich „hinterher“ gewünscht, gelassener, klüger oder mitfühlender gehandelt zu haben. Durch die Implementierung eines inneren Beobachters der wertfrei, vertraut, neugierig und geduldig die Situation betrachtet, schafft Achtsamkeit es, dass wir wieder „Herr im eigenen Haus“ sind und angemessen reagieren.

Denn Achtsamkeit hilft tiefsitzende, unbewusste Reiz – Reaktionsmuster zu erkennen, zu stoppen und aufzulösen. Es geht darum einen Raum zwischen Impuls und Reaktion zu schaffen, in dem man nicht gleich losschießt, sondern dem Gehirn Zeit lässt, um die angemessene und wertfreie Reaktion zu wählen. Es gibt Dinge, Tätigkeiten und Menschen in unserem Job, die sich positiv, kräftigend und freudevoll anfühlen. Und dann gibt es Dinge, Tätigkeiten und Menschen, die wir als schwierig, nervig und kraftraubend empfinden. Je mehr Bewusstsein wir darüber haben, wer oder was in unserem Arbeitsumfeld in welches Lager gehört, desto zielstrebigere können wir uns dem Fördernden, Unterstützenden und Nährenden zuwenden.

Aus eigener Erfahrung haben sich diese wesentlichen Wirkungen von Achtsamkeit im Berufsalltag bestätigt:

- Verbesserung der Kommunikation, der Zusammenarbeit untereinander und des Arbeitsklimas
- Höhere Kreativität bei Problemlösungen (Flexibilität)
- Kompetenter und gesundheitsfördernder Umgang in Konfliktsituationen
- Höhere Wertschätzung, mehr Selbstvertrauen und bessere Selbstverantwortung
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und Schaffung von mehr Klarheit

Alles zu dem Zweck zufriedener und mit sich im Reinen durch die Welt zu gehen. Für das Geschäftsleben bedeutet das, effektiver zu werden, sowie die eigene Produktivität und Wirksamkeit im Sinne von Wertschöpfung zu steigern. In Unternehmen, wie z.B. SAP, die sich dem Thema Achtsamkeit in Form von Trainings und Kursen annehmen, zeigte sich schon kurz nach diesen Maßnahmen eine Verbesserung der Messgrößen wie Stress, Zufriedenheit, Wohlfühlen, Fokussierung und der Bereitschaft zu Veränderung um zweistellige Prozentwerte. Auch ein geringerer Krankenstand, sowie eine Erhöhung des „Employee Engagement Index“ führten am Ende zu einem besseren Betriebsergebnis. Wichtig ist vor allem, Führungskräfte zu involvieren, die an das Thema Achtsamkeit glauben, auch Testläufe durchzuführen und vor allem positive Vorteile in der Führungsebene zu kommunizieren.

Es lohnt sich also, einfach mal nur „so rum zu sitzen“ und seinen Autopiloten abzuschalten! Mit Guntram Matthias Klein haben wir einen Berater und Coach in unserem Netzwerk, der sich genau auf dieses Thema spezialisiert hat. Wenn auch Sie mehr Achtsamkeit in Ihr Unternehmen bringen wollen, dann kommen Sie gerne auf uns zu. Rufen Sie uns an oder schicken Sie uns eine Mail an office@perspektiv-consulting.de.

Mehr zum Autor finden Sie unter <https://www.achtsamkeits-werk.de>

Quellenangabe: U.a. Zukunftsreport 2019 von Matthias Horx, sowie Huffpost ([Link](#)) und SAP ([Link](#))