

—
Theorie | Hintergrundinformationen

Mindfulness for Business

Sei Dein eigener BOSS

Was möchtest Du
beitragen? Was möchtest
Du mitnehmen?

ICH-FORM

Formuliere in ICH-Form.
Übernimm Verantwortung
für Deine Gedanken und
Worte.

FEEDBACK

Teile Dein Feedback sofort
und solange es wirksam
sein kann.

VERTRAULICHKEIT

Dies ist ein sicherer Ort für
alle Teilnehmer.

UNTERSTÜTZUNG VERBUNDENHEIT

Unterstützt einander und
bleibt verbunden.

SOZIALE VERANTWORTUNG

Nimm auch die Bedürfnisse
Deines Umfeldes wahr.



Was werden wir lernen und besprechen?



Die Bedeutung und Anwendung von MINDFULNESS
MINDFULNESS im Zusammenhang mit Business

Tipps

MINDFULNESS TIMELINE

B.C.
Ursprünge in
der
Buddhistischen
Philosophy

2001
Greater Goods
Science Center
UC Berkeley

1970
MBSR/MBCT
Gesundheits-
Wesen
Jon Kabat-
Zinn

2007
google SIY

1995
EQ
Daniel Goleman

2008
University of
Oxford
Mindfulness
Centre

2018
In 2018 hat die "Employer-
Sponsored Health and Well-Being
Umfrage" der National Business
Group on Health (NBGH) and Fidelity
Investments herausgefunden, dass
**52% der Unternehmen
Mindfulness training in
dem Jahr angeboten
haben.** *FORBES

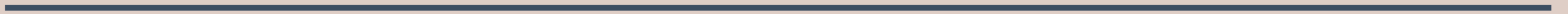
2022
Anteil der
Arbeitgeber, die
weltweit Programme zur
Steigerung des
Wohlbefindens
anbieten steigt auf
76% *BLOOMBERG

In wieviel % der Zeit warst Du mit Deinen Gedanken woanders?



IN Ø 47 % DER ZEIT UNSERE GEDANKEN WANDERN
WEG VON DER AKTUELLEN SITUATION / MOMENT.
WÄHREND DER ARBEIT SOGAR MEHR: around 50%.

*Killingsworth & Gilbert 2010 (Study with 650.000 participants)



1. Die Gehirnmasse im Hippocampus
- einem Gehirnbereich, der für Gedächtnis, Lernprozesse und Emotionsregulierung zuständig ist
- hatte zugenommen.
2. In der Amygdala - dem Teil des Gehirns, der unseren Körper in Alarmbereitschaft versetzt und uns dazu bringt, bei Gefahr zu kämpfen oder wegzulaufen - hatte sich diese Substanz verkleinert und gleichzeitig hatte sich das Stressempfinden verringert.



*Britta Hölzel, eine Psychologin und Neurowissenschaftlerin an der Harvard Medical School in Boston untersuchte, wie sich Achtsamkeitspraktiken auf Strukturen und Funktionen des Gehirns auswirken. Dazu untersuchte sie Teilnehmer eines MBSR-Trainings vor und nach dem Kurs.

||

ÜBE DICH DARIN, DIE FÜLLE DEINES WESENS, DEIN BESTES SELBST, DEINEN ENTHUSIASMUS, DEINE VITALITÄT, DEINEN GEIST, DEIN VERTRAUEN, DEINE OFFENHEIT UND VOR ALLEM DEINE PRÄSENZ ZU TEILEN. TEILEN SIE ES MIT DIR SELBST, MIT DEINEN NÄCHSTEN, MIT DER WELT.

JON KABAT-ZINN



1. Konzentrieren

2. Wahrnehmen (Selbst & Umfeld)

3. Benennen

4. Akzeptieren (Nicht Bewerten)

5. Nicht Reagieren (Autopilot OFF)

1. Konzentrieren

Die Fähigkeit, volle Konzentration im gegenwärtigen Moment zu schaffen und/oder mit der Konzentration in den gegenwärtigen Moment zurückzukehren.

2. Wahrnehmen

Selbst-Wahrnehmung: Sich seiner Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und der allgemeinen Stimmung bewusst werden.

Soziales Gewahrsein: Bewusstsein für andere (Mitarbeiter, Kollegen) und / oder das Unternehmen, Empathie.

**KONZENTRIEREN
& WAHRNEHMEN**

3. Benennen

In der Lage sein, hervorstechende Gedanken, Emotionen oder Körperempfindungen sowie die allgemeine Stimmung genau zu erkennen und zu benennen.

4. Akzeptieren (Nicht Bewerten)

Sich der Gefühle oder Gedanken bewusst sein, ohne sie zu bewerten.

5. Nicht Reagieren (Autopilot OFF)

Ausschalten des Autopiloten-Modus. Emotionale Selbstbeherrschung. Sich der Optionen bewusst werden und aktive und positive Entscheidungen treffen.

SELBST &
BEZIEHUNGS-
MANAGEMENT

DU STÄRKST, WAS DU TRAINIERST

INTENTION

Trainiere und übe mit einer klaren Absicht vor Augen. Reflektiere Werte, Ziele und Hoffnungen. Wisse, WARUM Du aufmerksam sein willst.

DU STÄRKST, WAS DU TRAINIERST

KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT

Training und Stabilisierung des Geistes im gegenwärtigen Moment. Genau hier - genau jetzt. Die wahre Natur der Realität klar sehen, damit wir effektiv reagieren können.

"Ein instabiler Geist ist wie eine instabile Kamera. Wir erhalten ein unscharfes Bild." Germer 2009

DU STÄRKST, WAS DU TRAINIERST

INNERE HALTUNG | EINSTELLUNG

Deine Einstellung sollte von Offenheit und Neugier geprägt sein. Versuche, Dir selbst, Deinem Training, bevorstehenden Situationen und anderen Menschen vorurteilsfrei und mit liebevoller Freundlichkeit zu begegnen.

WIE gehst Du an neue Situationen heran?

WAS HAT ACHTSAMKEIT MIT BUSINESS ZU TUN?





Was sind die Herausforderungen der heutigen Arbeitswelt?

VUCA (volatility, uncertainty, complexity and ambiguity -> Volatilität, Unsicherheit, Komplexität und Mehrdeutigkeit)

Mitarbeiter als zentraler Erfolgsfaktor:

Engagement der Belegschaft, Anwerbung, Bindung und Entwicklung von Talenten, Vielfalt, Netzwerk-Management, hybride Arbeitsplatzmodelle, Gesundheit & Wohlbefinden der Mitarbeiter, Wandel

FÜHRUNGSKRÄFTE

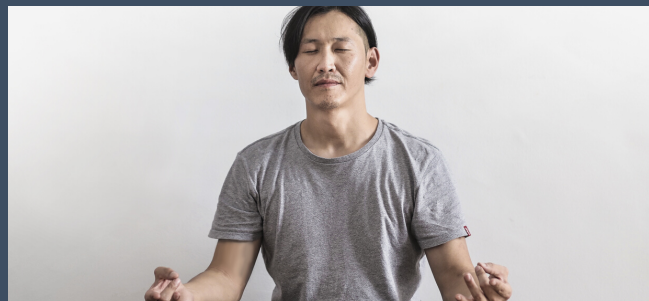
BESCHÄFTIGTE



- Die Initiative beginnt an der Spitze. Führungskräfte müssen daran denken, dass sie immer beobachtet werden.
- Frage Dich selbst: Was sagt Deine emotionale Präsenz Deinen Mitarbeitern über Dich und das Unternehmen?
- Anwendbare Achtsamkeitspraxis z.B.: Sich selbst emotional überprüfen, bevor wir einen Raum/Meeting betreten

„Man kann nicht
nicht
kommunizieren.“

Paul Watzlawick





EINE INTENTION FASSEN: Du musst ein ernsthaftes Gespräch mit einem Mitarbeiter führen, der versagt, Fehler macht, usw.

"Meine Absicht ist es, diesem Mitarbeiter zu helfen, seine Leistung zu verbessern. Ich werde mit Empathie sprechen und in meinem Feedback direkt und respektvoll sein. Er/Sie wird aufgeschlossen zuhören und meine Absicht, zu helfen, wahrnehmen."

OFFEN UND NICHT URTEILEND SEIN: Das ist besonders wichtig, wenn es um Zusammenarbeit, Brainstorming, Problemlösung usw. geht.

Als Führungskraft möchte ich mein Team dazu ermutigen, strategischer vorzugehen und nicht nur Befehle entgegenzunehmen. Mein Team muss wissen, dass ich offen für neue Ideen bin. Dies gilt sowohl für alltägliche Gespräche als auch für formellere Besprechungen, z. B. indem ich offene Fragen stelle, alle Ideen zu Wort kommen lasse,...