



Mindfulness Workshop

19.01.2023

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?

Impulse zur Bedeutung und Anwendung von Achtsamkeit
im Businesskontext
Praktische Übungen & Reflexionen

MINDFULNESS-TRAINERIN

Zertifizierte Achtsamkeitstrainerin, Meditationslehrerin,
Systematische Coach und Beraterin, Diplom Kauffrau
International Business, Explorer, Outdoor-Loverin

RAUM & IMPULS Geberin

Ich lade euch ein zu: Experimenten, Offenheit, Neugier,
Geduld, Wohlwollen

—

Wer ist eure Trainerin?



ALEXANDRA GUDEREIT

Einladung zur Vorstellungsrunde

Ich lade Dich ein, eine andere Person aus dem Workshop vorzustellen. Fokussiere Dich hierbei auf 2-3 persönliche & arbeits-bezogene Aspekte und benenne 2-3 Aspekte, die Du besonders an dieser Person schätzt.

Solltest Du die Person nicht (gut) kennen, dann stelle 2-3 freundliche, wohlwollende Hypothesen auf.



Reflexion der Vorstellungsrunde

In der Vorstellungsrunde hatte jeder 2 verschiedene Rollen: Jemanden vorstellen und vorgestellt werden. Reflektiere nun für Dich, wie sich das jeweils angefühlt hat. Welche Gedanken, Emotionen oder Körperwahrnehmungen haben sich bei Dir gezeigt? Wie ist Deine allgemeine Stimmung jetzt?



REFLEXION

ZÜRÜCKLEHNEN. ENTSPANNEN. ZUHÖREN.

DIE GESCHICHTE VOM JUNGEN UND VOM ALTEN MÖNCH

Es gibt gerade nichts anderes für Dich zu tun. Du darfst einfach zuhören.

||

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 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.

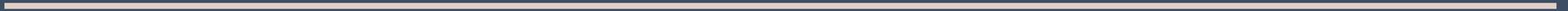
SELBST &
BEZIEHUNGS-
MANAGEMENT

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.

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



KULTUR & WERTE

*Mindfulness in Organizations: Foundations, Research, and Applications
Edited by Jochen Reb, Paul W. B. Atkins, Cambridge University, 2015



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

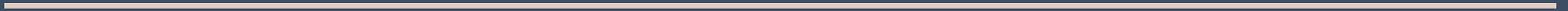
"Meine Absicht ist es, diesem Mitarbeiter zu helfen, seine Leistung zu verbessern. Ich werde mit Empathie sprechen und in meinem Feedback direkt und respektvoll sein. Er/Sie wird aufgeschlossen zuhören und meine Absicht, zu helfen, wahrnehmen."

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,...

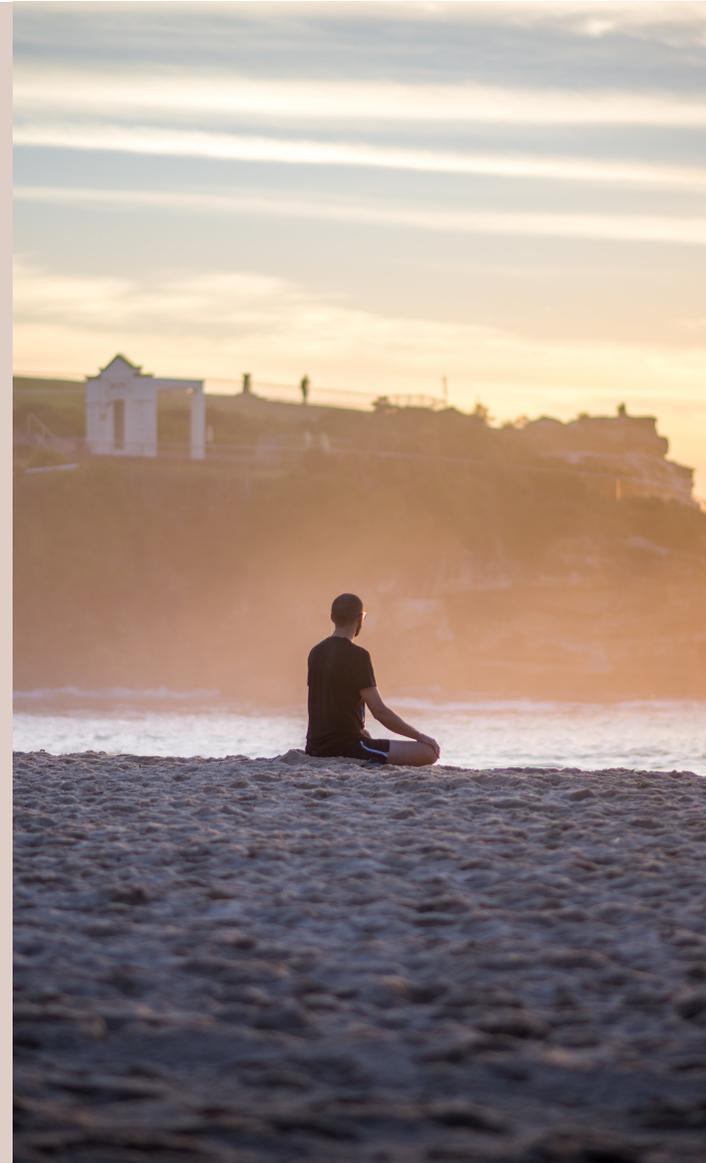
MINDFULNESS WORKSHOP

EINLADUNG ZU MICROPRACTISE



3 tiefe, bewußte Atemzüge

Nimm eine aufrechte Sitzposition ein, in welcher Du entspannt und aufmerksam sein kannst. Richte Deine Aufmerksamkeit nun auf Deinen Atem und atme nun bewußt tief ein und aus. Mache min. 3 Wiederholungen.

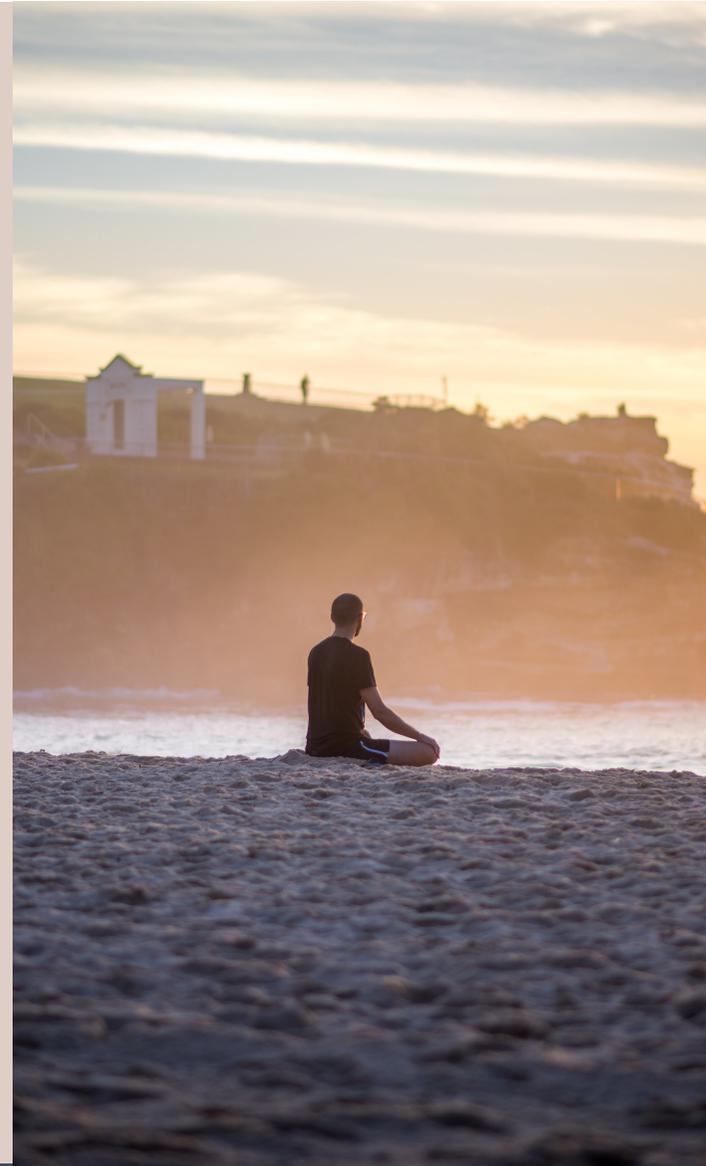


Wie fühlst Du Dich jetzt?



Reflektiere ...

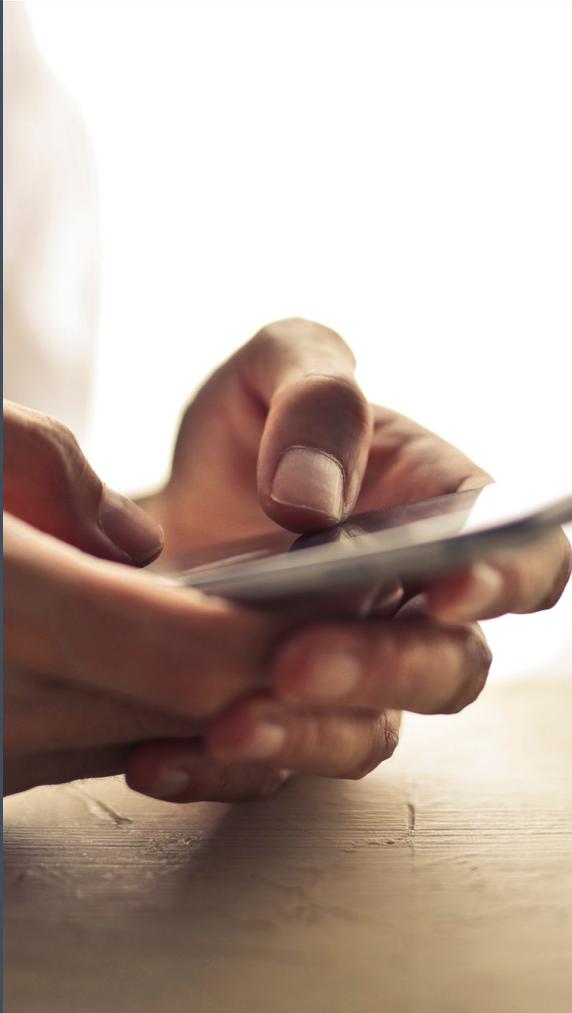
- ... welche Gedanken haben sich gezeigt?
- ... welche Emotionen haben sich gezeigt?
- ... welche Körperempfindungen waren da?



REFLEXION

RESSOURCEN & TIPPS





Mindfulness Apps & Ressourcen

- 7 mind
- Insight timer
- headspace
- Mindfulness-Agenda/Kalender (Ein guter Plan)
- Search inside yourself - Chade-Meng Tan
- Greater Goods Science Center der Uni Berkeley

MINDFUL MINUTE

Mindfulness in Meetings:
Beginne mit 1 Minute für
Stille & Konzentration oder
bewußtem Atem

GEH-MEDITATION

Nutze kurze Wege für eine
Geh-Meditationen, z.B.
wenn Du gehst, um Dir
einen Kaffee zu holen.

DANKBARKEITS- TAGEBUCH

Notiere Dir jeden Tag 5
positive Dinge z.B. am
Ende von jedem Arbeitstag.

DONE-LIST

Richte Deine
Aufmerksamkeit nicht nur
auf die ToDos. Eine
„Erledigt“-Liste ist ein
motivierendes Tool.

MINDFULNESS BOOSTER

Nimm Dir nur 7-8 Minuten
jeden Morgen, z.B. für eine
Atemübung.

ENTSPANNUNGS- ÜBUNG

Nimm Dir einen Moment
Zeit und spüre in Deinen
Körper hinein. Wo kannst
Du Anspannung loslassen?

ZUSAMMENFASSUNG



WEICHE ASPEKTE HABEN WIR HEUTE BESPROCHEN?

- RAHMEN FÜR DIE ZUSAMMENARBEIT
- ÜBUNG: VORSTELLUNGSRUNDE
- GESCHICHTE: JUNGER UND ALTER MÖNCH
- BEDEUTUNG VON ACHTSAMKEIT UND DAS 5 STUFEN-MODELL
- HERAUSFORDERUNGEN (VUCA)
- ANWENDUNGSGEBIETE & BEISPIELE FÜR ACHTSAMKEIT IM BUSINESS
- EBENEN DER REFLEXION: GEDANKEN | EMOTIONEN | KÖRPERWAHRNEHMUNGEN | STIMMUNG
- MINDFULNESS ÜBUNGEN & RESSOURCEN

EINLADUNG ZU TRANSFER & NACHBEREITUNG

- Überlege und notiere Dir, welche 2-3 Aspekte aus diesem Workshop für Dich persönlich nützlich sein könnten.
 - Was hat Dich inspiriert? Vielleicht sogar überrascht oder was hat Dich nachdenklich gestimmt?
 - Welche Impulse und Aspekte kannst Du in Deinem (Arbeits-)Alltag anwenden?
 - Was bedeutet Achtsamkeit für Dich persönlich? Nenne 3 Stichworte (Synonyme).
-



START TO
FINISH

holistic-empowerment.com

HERZLICHEN DANK FÜR EUER
INTERESSE UND EURE
AUFMERKSAMKEIT.

Ich freue mich über euer
Feedback :-)