

Achtsamkeit in Unternehmen und Institutionen

Stressreduktion, bessere Konzentration und größeres Wohlbefinden

Weshalb der Fokus auf Produktivität nur die halbe Wahrheit ist

Im Arbeitsalltag geht es darum, Projekte zu bearbeiten, Dinge zu erledigen, Resultate zu erbringen, etc. Es geht darum, effizient und produktiv zu sein, jeder in seinem Bereich und zusammen als Team.

Der Fokus auf die Produktivität und auf das Ziel ist jedoch nur die halbe Wahrheit. Dieser *Erledigungs*-Modus ist aktiv, wenn wir Probleme lösen, Situationen analysieren oder etwas abarbeiten. Natürlich ist es wichtig, Projekte zu verwirklichen. Heutzutage jedoch führt diese enge Fokussierung auf das Ergebnis und auf die Produktivität schnell zu einer Spirale aus Druck und ständiger Bereitschaft, was sich in einem Mangel an Motivation, gesundheitlichen Problemen oder Konflikten am Arbeitsplatz äußern kann.

In Studien wurde mehrfach nachgewiesen, dass positiver Stress hilfreich ist, um sich zu konzentrieren. Chronischer Stress jedoch hat vielfältige negative Auswirkungen auf die Fähigkeit, sich zu fokussieren, auf die Gesundheit, auf die Kreativität und auf die Motivation. Das menschliche Gehirn ist so ausgelegt, dass es bei chronischem Stress in den Überlebensmodus schaltet, in dem kein Raum mehr ist für Entfaltung, Kreativität, kompliziertes rationales Denken oder Wohlbefinden. Es geht nur noch darum, die Liste abzuarbeiten, und das führt schließlich zu Ermüdung, Reizbarkeit und einem Mangel an Konzentration.

Achtsamkeit erlaubt den Menschen, ihre Batterien wieder aufzuladen

Die Anforderungen im heutigen Arbeitsleben erlauben kaum eine Reduktion der Arbeitsleistung. Daher ist es umso wichtiger, dass die Mitarbeiter lernen, ihre Batterien regelmäßig aufzuladen und so nicht in den chronischen Stress zu verfallen.

Achtsamkeit ermöglicht es, in den Tag Momente einzubauen, in denen man einfach nur *sein* kann. Immer wieder aus dem *Erledigungs*-Modus in den *Sein*-Modus zu wechseln ist eine wunderbare Möglichkeit, wieder zu Atem zu kommen, einen besseren Überblick zu bekommen und sich bewusst zu machen, auf was es jetzt gerade ankommt. Es geht darum, sich immer wieder bewusst aus dieser erwähnten Spirale herauszunehmen, um dann mit klarem Kopf und mehr Verständnis an die aktuelle Aufgabe zu gehen.

Paradoxerweise hilft eine regelmäßige Praxis des Seins im Moment, damit das Tun und Erledigen effektiver und produktiver wird. Das Ziel der Achtsamkeitspraxis ist jedoch nicht eine Produktivitätssteigerung – das ist eher der Nebeneffekt – sondern es geht darum, den Menschen dabei zu helfen, immer wieder innezuhalten und ganz bewusst wahrzunehmen, was gerade benötigt wird, um die Aufgaben zu meistern, die vor einem liegen. Eine achtsame Aufmerksamkeit zu entwickeln entsteht aus der Fähigkeit, sich auf etwas Bestimmtes

zu fokussieren. Ähnlich wie beim Muskeltraining wird hierbei die Fähigkeit geschult, die Aufmerksamkeit dort zu belassen – und immer wieder dorthin zurückzubringen – wo man sie haben möchte. Einfach ausgedrückt ist die Achtsamkeitspraxis das Fitnessstudio für unser Gehirn, aber auch viel mehr: es entwickelt ein klares Verständnis davon, was innerlich und äußerlich vor sich geht, und diese Basis ermöglicht die bewusste Entscheidung, was nun notwendig, sinnvoll und prioritär ist.

Meine Angebote:

1. Einführung in die Achtsamkeit (1 h oder 1 ½ h)

In einem Einführungsworkshop geht es darum, das Bewusstsein zu wecken für Stress und die negativen Auswirkungen, die er auf das Arbeitsleben und die Gesundheit haben kann. In diesem interaktiven und erfahrungsbasierten Workshop werden zudem die Grundlagen der Achtsamkeit vermittelt und den Teilnehmern einen Einblick in die Möglichkeiten und Vorzüge einer Achtsamkeitspraxis gegeben. Neben der inhaltlichen Einführung in die Achtsamkeit werden einfach anwendbare Übungen vermittelt, um den Teilnehmern Werkzeuge für ihren Alltag mitzugeben.

2. Stress Management (3 oder 6 h)

In diesem themenorientierten Workshop geht es darum, den Teilnehmern konkrete Tipps und Werkzeuge zu vermitteln, durch die sie lernen, besser mit akuten Herausforderungen umzugehen und chronischen Stress gar nicht erst aufkommen zu lassen. Es wird erläutert, wie Stress überhaupt entsteht, wie der Körper auf Schwierigkeiten reagiert und wie Stresssignale früher erkannt werden können. Die Teilnehmer erfahren durch Achtsamkeitsübungen und einfache Meditationen, wie sie eine eigene Praxis aufnehmen können, die sie in ihren Alltag integrieren können, um so das eigene Wohlbefinden zu stärken.

3. Achtsame Kommunikation (3 oder 6 h)

In der täglichen Kommunikation, ob geschrieben oder gesprochen, gibt es regelmäßig herausfordernde Situationen oder Missverständnisse. In diesem interaktiven Workshop werden praktische Übungen zum achtsamen Zuhören und Sprechen vermittelt. Wir lernen, nicht nur mit dem Körper, sondern auch mit dem Geist vollkommen präsent zu sein und sich im Klaren zu sein, was in einer bestimmten Situation wirklich wichtig und notwendig ist. Gegenseitiger Respekt und echtes Verständnis sind die Grundlage einer effizienten Kommunikation, die wir ebenso in den Fokus stellen wie Merkmale der gewaltfreien Kommunikation. Es geht darum, mit Hilfe der Kommunikation zu einem Ergebnis zu gelangen, das für beide Seiten vertretbar ist.

4. 8-Wochen-Kurs zur „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR)

Das menschliche Gehirn ist zu unglaublichen Leistungen fähig, und der Mensch entwickelt sich ständig weiter, erfindet großartige Projekte und stößt in ungeahnte Sphären vor. Die evolutionäre Entwicklung unseres Gehirns hält mit dieser rasanten Entwicklung jedoch nicht mit, und so kommt es, dass bestimmte Teile unseres Gehirns regelmäßig bei uns automatische Stressreaktionen hervorrufen, die in grauer Vorzeit das

Überleben der menschlichen Spezies sicherten – heutzutage jedoch nicht hilfreich sind im Umgang mit anderen Menschen oder herausfordernden Situationen bei der Arbeit oder im Alltag.

Das Programm der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion oder besser -bewältigung (MBSR = mindfulness-based stress reduction) wurde Ende der 1970er Jahre vom Wissenschaftler Jon Kabat-Zinn konzipiert, auf Basis von jahrhundertealter östlicher Meditationstraditionen in Verbindung mit moderner Gehirnforschung. Kabat-Zinn kreierte ein Programm von 8 Wochen, das durch Selbsterforschung der eigenen Denk- und Handlungsmuster, Selbstfürsorge, Stressbewältigung und weitere Themen zu einem Leben in Eigenverantwortung und innerer Ausgeglichenheit führen kann. Mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis ist es möglich, aus dem Autopiloten des Alltags auszusteigen und das Leben bewusster und erfüllter leben zu können.

Kosten

Kontaktieren Sie mich (berenice.boxler@being-mindful.lu) für ein individuelles Angebot.

Wer bin ich?

Seit 2017 arbeite ich als selbständige Achtsamkeitstrainerin mit einer Spezialisierung in „Achtsamer Kommunikation“ und interpersonelle Achtsamkeit. Ich bin zertifizierte MBSR-Lehrerin (=Mindfulness-based Stress Reduction) mit Fortbildungen u.a. bei Jon Kabat-Zinn, Christiane Wolf und Jake Dartington. Ich arbeite als freelance trainer mit *Brussels Mindfulness* zusammen sowie mit Arbor-Seminare in Deutschland. In Luxemburg bin ich Kursanbieterin im Weiterbildungsprogramm der Lehrer (IFEN) und der Angestellten des Öffentlichen Dienstes (INAP). Meine Kurse, Workshops, Vorträge und Retreats finden im In- und Ausland statt.

Einige meiner Klienten:

EU-Kommission, House of Training (Belgien), IKEA (Schweiz), PwC (Luxemburg), Ministerium für nationale Erziehung (Luxemburg), Ministerium der Öffentlichen Verwaltung (Luxemburg)

Meine Unterrichtssprachen sind Deutsch, Luxemburgisch und Englisch.

Kontakt:

Berenice Boxler

being mindful

www.being-mindful.lu

berenice.boxler@being-mindful.lu

GSM: +352 621 49 17 23

