



# ACHTSAMKEIT

WEGE ZU MEHR GELASSENHEIT IM BERUFLICHEN ALLTAG



Dipl.-Psych. Doris Cienciala [www.oldenburg-msbr.de](http://www.oldenburg-msbr.de)

# Themen heute

- Was ist Achtsamkeit?
- Das MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) Programm von Jon Kabat-Zinn
- Atemraumübung
- Meditation und ihre heilsame Kraft, Forschungsergebnisse
- Mindful Business – Beispiele von Unternehmen (SAP und Bosch)
- Der Bodyscan – eine Übung zur Steigerung der Körperwahrnehmung und der Konzentration
- Chancen für Unternehmen: Achtsamkeitstraining im betrieblichen Kontext
- Chancen für Einzelne: Achtsamkeit/Meditation individuell kennenlernen/praktizieren
- Angebote in Präsenz vor Ort und in den Medien, Literaturhinweise

# Was ist Achtsamkeit?

- Achtsamkeit ist eine besondere Form der bewussten Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment,
- nicht in der Zukunft und nicht in der Vergangenheit
- Was nehme ich hier und jetzt wahr? Was geht mir gerade durch den Kopf? Was sehe ich, höre ich, rieche ich, spüre und schmecke ich im Moment?
- Achtsamkeit bedeutet nur wahrzunehmen und nicht zu bewerten
- Allem was sich zeigt mit einer Haltung der Freundlichkeit, Milde und Offenheit/Neugierde begegnen

# Wenn wir nicht präsent sind...

- verpassen wir, was gut/schön ist
- und verschlimmern das, was schlecht/schwierig ist

# Schönheit finden... im Büro

*„Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen, Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge“*

Wilhelm Busch



# Schönheit finden... auf dem Weg



# MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction

## MBSR - PROGRAMM

- entwickelt im Jahr 1979 in den USA, an der University of Massachusetts
- Gründung der Stress Reduction Clinic
- wissenschaftlich fundierte Methode, um Stress abzubauen und körperliches sowie geistiges Wohlbefinden zu fördern
- Öffnung der fernöstlichen Weisheitslehren für die westliche Welt
- Mit dem 8-Wochen-Programm können Menschen selbst mehr Verantwortung für ihr Wohlbefinden und die Heilung übernehmen.

## JON KABAT-ZINN

Medizinprofessor und Molekularbiologe

# Stress Reduction Clinic an der Medical School in Worcester – Hilfe zur Selbsthilfe

## Erkrankungen, Beschwerden der Teilnehmer

- Migräne
- Chronische Schmerzen
- Bluthochdruck
- Herzerkrankungen
- Krebs
- Ängste
- Depressionen
- Burnout

## Zitat von Jon Kabat-Zinn

- „*Wir nehmen jeden, solange er noch atmet*“
- Das bewusste Atmen bei allen Tätigkeiten des (Berufs-)Alltags ist das zentrale Element der Gesundheit

# MBSR- Achtsamkeitstraining

## ... kann hilfreich sein bei:

- Stressbelastungen im Beruf
- familiären Belastungen
- negativen  
Gedankenspiralen
- chronischen Schmerzen
- schwierigen  
Kommunikationssituationen

## MBSR-Themen

- persönliche Stressmuster erkennen und verändern
- mit schwierigen Gefühlen und stressbelastenden Gedanken (auch mit Lebenskrisen) bewusst und heilsam umgehen lernen
- achtsame Kommunikation
- Selbstfürsorge, Lebensfreude, Selbstakzeptanz entwickeln

# Achtsamkeit vs. Autopilot

- Achtsamkeit fördert mehr Bewusstheit – privat/beruflich
- wirkt sich positiv auf unsere Stressbewältigungskompetenz aus – körperlich/mental/emotional – fördert Emotionsregulation
- wir können Warnsignale des Körpers besser wahrnehmen
- wir lernen einen bewussten/kreativen Umgang mit Stress und halten ihn so in Grenzen, wir erforschen eigene Verhaltensmuster und können sie hinterfragen
- Selbstfürsorge - wir lernen dabei, gut für uns zu sorgen, damit „unsere Tasse voll bleibt“ und/oder wieder aufgefüllt wird

# Welche Übungen beinhaltet das MBSR-Achtsamkeitstraining?

## Formelle Übungen:

- Bodyscan
- Sitzmeditation
- achtsames Yoga
- Gehmeditation

## Informelle Übungen:

- gewöhnliche Verrichtungen des Tages

# Formelle Übungen beim MBSR

## □ Bodyscan

- wir kommen immer wieder **freundlich** zum Körper zurück
- wir entdecken Körperteile, die nicht schmerzen
- oft tritt als Nebeneffekt eine tiefe **Entspannung** ein
- wir trainieren zu spüren, wenn irgendwo Schmerzen auftauchen (**Frühwarnsystem**)

## □ Sitzmeditation

- wir erforschen Gedanken und Gefühle mit **freundlicher** Neugier
- wir nehmen Gefühle wohlwollend wahr und merken, dass sie kommen und **wieder vergehen**
- wir lernen alles wahrzunehmen, ohne zu urteilen

## □ Achtsame Bewegungen / Gehmeditation

- wir bewegen uns bewusster und erspüren körperliche Grenzen
- Geist und Körper kommen dabei zur Ruhe

# Informelle Übungen

- achtsam essen, Kaffee, Tee trinken
- achtsam Partner/Partnerin, Kinder, Kollegen/Kolleginnen verabschieden/begrüßen
- achtsam den PC hochfahren, zum Kopierer gehen, Treppen steigen, zum Besprechungsraum gehen
- achtsam Zähne putzen/duschen
- Spülmaschine ein- und ausräumen
- Auto fahren
- Blumen gießen und und und....

# Atemraumübung: in drei Schritten zum Sein-Modus zurückfinden



© DFME | [www.dfme-achtsamkeit.de](http://www.dfme-achtsamkeit.de)

# Inneres Stressgeschehen abhängig von der Bewertung

## Dreieck des Gewahrseins:

Gedanken

Gefühle

Körper



# Unsere Freiheit zur Wahl der Reaktion

*„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“*

Überlebender des Holocaust - Viktor Frankl

# Die Sitzmeditation

## Einfach nur sitzen?

Sitzmeditation

---

Körperlich entspannt und geistig hellwach

Vipassana-  
meditation

---

richte ich die Aufmerksamkeit nach innen,

Einsichts-  
meditation

---

beobachte ich den Strom der Empfindungen, Gedanken und  
Gefühle,

Achtsamkeits-  
meditation

---

ohne sie zu bewerten und zu reagieren,

---

um mich zu klären und mich selbst zu erkennen

# Wohin führt uns die Meditation?

## Zu sich selbst nach Hause kommen

*„Meditation macht aus uns niemand anderen, sondern den, der wir immer gewesen sind.“*

Carl-Friedrich von Weizsäcker,  
Physiker und Philosoph

## Meditationsobjekte

- Atem
- Körperempfindungen
- Geräusche
- Gedanken
- Gefühle
- Offenes Gewahrsein

# Physiologische und psychologische Effekte der Meditation

- Verbesserung der Aufmerksamkeit
- Stärkung des Immunsystems
- Reduktion der Schmerzempfindlichkeit
- Verbesserung der Schlafqualität
- Stressreduktion
- Verbesserung der Emotionsregulation
- Entwicklung von Mitgefühl
- Verlangsamung der Zelleralterung – Telomere-Forschung

# Meditation und ihre Auswirkungen auf Hirnfunktion und Hirnstrukturen – Neuroplastizität

- Hippocampus (Lernzentrum des Gehirns)  
Dr. Britta Hölzel et al.
- Amygdala (Stresszentrum des Gehirns)  
Dr. Richard Davidson
- Verbindung zwischen Amygdala und dem präfrontalen Cortex (Emotionsregulation)  
Dr. Ulrich Ott

# Mindful Business – Transformation in der Arbeitswelt am Beispiel von SAP und Google

- SAP - Peter Bostelmann: vom Projektleiter und privat Meditierenden zum *Director of Global Mindfulness Practice*, inspiriert in Silicon Valley, dem „Epizentrum von Mindfulness in Unternehmen“
- Google: Einführung des Programms: „Search Inside Yourself“ (SIY) im Jahr 2007 von Chade-Meng Tan unterstützt von Wissenschaftlern der Stanford University: säkular, nicht spirituell und mit einem hohen wissenschaftlichen Anteil
- SAP - Folgeprogramme: Einführung des 2-Tages-Programms in Deutschland vor ca. 10 Jahren: Resonanz unter den Mitarbeitern/innen durchweg positiv („äußerst hilfreich“)
- Von der „Graswurzelbewegung“ einiger Mitarbeiter zum zentral gesponserten Programm mit internen Weiterbildungsangeboten bis hin zum SIY-Lehrer

# Parameter des Erfolges bei SAP

Steigerung des  
Mitarbeiter-  
Engagements

Vertrauen in die  
Führungskräfte  
(Leadership  
Trust Index)

Reduktion von  
Fehlzeiten

“Strahlkraft”

# Inwiefern ist Achtsamkeit in Unternehmen von Bedeutung?

Stärkung von:

Engagement

Selbstwahrnehmung

Flexibilität

- „Es geht nicht darum, dass jemand noch schneller im Hamsterrad ist und den Stress „wegmeditiert“, sondern darum, dass die Mitarbeiter lernen, Grenzen der eigenen Belastbarkeit wahrzunehmen“
- „Wo bin ich mit meinen Stärken und mit meinen Neigungen besser eingesetzt?“

Peter Bostelmann

# Transformation in der Arbeitswelt am Beispiel des Robert Bosch Konzerns

- Petra Martin (Leiterin des Centers of Competence „Führung“):
- Seit 2012 „Mentales Training, Achtsamkeit“ für Führungskräfte
- Seit 2019 allgemeines Angebot für alle Beschäftigten: „Mindfriends und Mindance-App“
- „Ich glaube, Führungskräfte verstehen inzwischen sehr gut, dass sie, um gesund und leistungsfähig zu sein, Sport treiben und sich bewegen sollten. Und es reift auch immer mehr die Überzeugung, dass auch ein gesunder Geist dazugehört.“
- „Wenn ich leistungsfähig sein will, muss ich auch eine Art Psychohygiene für mich etablieren. Wie kriege ich Ruhe in meinen Geist rein? Wie kann ich sicherstellen, dass ich fokussiert und gleichzeitig offen bleibe? ... Wann merke ich: Oh, dass wird zu viel, jetzt muss ich eine Pause machen.“

# Verankerung der Achtsamkeit im Arbeitsalltag

- immer wieder Auszeiten zum Sitzen/Meditieren nehmen, vorteilhaft ist dabei ein „Raum der Stille“
- Meetings mit kurzen Stille-Momenten starten, um richtig anzukommen und sich zu erden
- achtsam gehen z.B. zwischen zwei Meetings, in der Mittagspause
- immer wieder mit sich selbst in Kontakt kommen: „Was brauche ich jetzt? Was könnte mir jetzt guttun?“
- medien-/handyfreie Zeiten
- Dankbarkeits-Tagebuch

# Veränderungsprozesse in Unternehmen - Achtsamkeit

- Achtsamkeitspraxis ist inzwischen ein Teil des gesellschaftlichen Wandels geworden und trägt zum friedvollen Umgang miteinander, zu einer erfüllteren Welt bei
- Sie beeinflusst das nachhaltige Wirtschaften
- Achtsamkeit beginnt immer bei jedem Einzelnen, beim nächsten Atemzug
- Es kostet Mut, die eigenen Vorurteile in Bezug auf die Achtsamkeitspraxis zu hinterfragen, aber auch Geduld, um zu merken, wann der richtige Zeitpunkt für Unternehmen gekommen ist
- *„Sei du der Wandel, den du in der Welt sehen möchtest“*

Gandhi

# Achtsamkeit im Kontext des wachsenden technologischen Wandels/Digitalisierung

- Microsoft-Studie (2015) zeigt auf: Aufmerksamkeitsspanne sinkt
- Achtsamkeitspraktiken helfen, die Aufmerksamkeit zu trainieren und mit steigender Komplexität des technologischen Wandels umzugehen
- Reizüberflutung nimmt zu, wir können jedoch lernen, sie besser zu dosieren, z.B. durch bewusste Offline-Zeiten und die Geistesschulung, wir lernen, inne zu halten
- Wann wird es zu viel für mich? Ich kann diesen inneren „Achtsamkeitsmuskel“ trainieren

# Ursachen menschlicher Fehler im Arbeitsprozess durch Achtsamkeitstraining beeinflussbar

## Psychisch

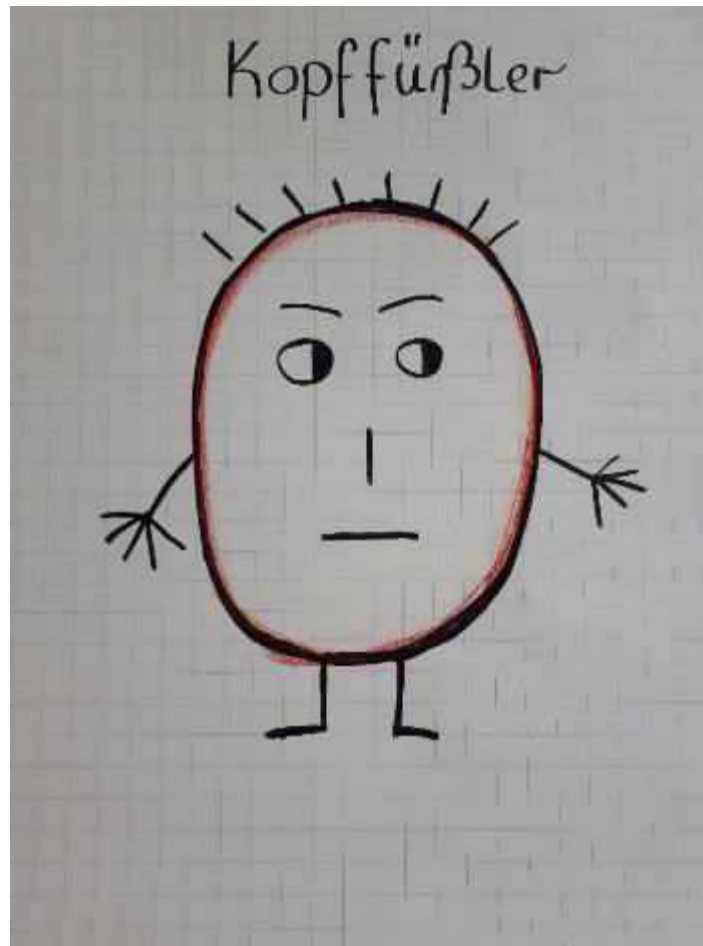
- Angst
- mangelnde Konzentration
- mangelndes Reaktionsvermögen
- unzureichendes Situationsbewusstsein
- Sorgfalt bei der Entscheidung fehlt
- Leichtsinn (Situationsverkennung)
- Überforderung (Stress)
- Fehlende Kenntnisse/Fähigkeiten

## Körperlich

- Übermüdung
- Erschöpfung
- Schock
- Verletzungen
- Krankheit/Schmerzen
- Einfluss von Substanzen (Drogen, Alkohol, Arzneien)

# Der Bodyscan

Über die Wahrnehmung des Körpers in der Gegenwart ankommen





Der Bodyscan zum Kennenlernen:  
Körper-Geist-Verbindung stärken

*Es ist der Geist, der sich den Körper baut“*

Friedrich Schiller in „Wallenstein“

# Chancen für Unternehmen: Achtsamkeitstraining im Rahmen von BGM oder als betriebliches Weiterbildungsangebot

Was passt zu Ihrem Unternehmen/  
Ihrer Behörde?

Quo vadis Achtsamkeit...

- **Workshops** in Achtsamkeit (für Mitarbeitende und für Führungskräfte)
- **Vorträge** (im Rahmen von BGM, Weiterbildung oder eines Gesundheitstages)
- **MBSR-Kurse**, z.B. ein klassischer MBSR-8-Wochenkurs

## Meine bisherigen Angebote

- Landkreis Aurich, 3stündige Workshops und MBSR-8-Wochenkurs (BGM)
- KVN Aurich, 2stündiger Workshop (Weiterbildung)
- Agentur für Arbeit/Jobcenter: Leer, Emden, Stade, Nienburg, Verden, Bremerhaven, Cuxhaven: 3-4stündige Workshops für Mitarbeitende und Führungskräfte (BGM)
- Verwaltungsschule der Bundesagentur für Arbeit in Münster, Vortrag im Rahmen des Gesundheitstages
- Jade-Hochschule, halbstündiger Impulsvortrag in der Mittagspause, 2stündiger Workshop für Mitarbeitende (Weiterbildung)
- Hochschule Leer-Emden, MBSR-8-Wochenkurs für Mitarbeitende (BGM)
- Uni Oldenburg, halbstündige bis  $\frac{3}{4}$  stündige Online-Workshops (Zeitraum ca. 1,5 Jahre) für das Referat Studium Lehre, MBSR-8-Wochen-Onlinekurse für alle Mitarbeitende der Uni (Weiterbildung)

# Möglichkeiten, die Achtsamkeitspraxis individuell kennenzulernen und zu erweitern

- Teilnahme an einem MBSR-8-Wochenkurs oder einem Achtsamkeitstag
- Anbieter finden Sie auf der Website unseres MBSR-Verbandes: [www.mbsr-verband.de](http://www.mbsr-verband.de)
- Retreat Angebote (Schweigeseminare) von Meditationshäusern, Klöstern
- Arbor-Seminare: [www.arbor-seminare.de](http://www.arbor-seminare.de)
- Inspirierende Dokus im Fernsehen (besonders auf Arte und 3Sat) oder im Internet, zwei Links findet man auf meiner Website
- Achtsamkeitstraining im Rahmen von Einzelcoaching, Anfragen gerne über E-Mail: [info@oldenburg-mbsr.de](mailto:info@oldenburg-mbsr.de) oder das Kontaktformular der Website: [www.odenburg-mbsr.de](http://www.odenburg-mbsr.de)
- Literatur

# Nützliches im Netz zum Nachschauen und Nachlesen

- Die heilsame Kraft der Meditation – aktuelle Forschungsergebnisse rund um das Thema Meditation - Dokumentation auf „arte“  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_5SOsXqpptl&t=12s](https://www.youtube.com/watch?v=_5SOsXqpptl&t=12s)
- Ulrich Ott – ein deutscher Wissenschaftler erklärt, warum wir meditieren sollten:  
<https://www.dasgehirn.info/handeln/meditation/warum-meditation>
- Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit in Oldenburg  
<https://dfme-achtsamkeit.de/achtsamkeit-meditation-neurowissenschaft>
- Gehirnforschung – „Das glückliche Gehirn“ Dokumentation von SWR  
<https://www.youtube.com/watch?v=Cxv4d92Nwzg>
- Das Angebot an MBSR-Kursen findet man auf der Internetseite des MBSR-Verbandes: [www.mbsr-verband.de](http://www.mbsr-verband.de)

# Hilfreiche Achtsamkeits- Apps

- Insight Timer
- Meditation für Jeden – in Zusammenarbeit mit **Dr. med. Marc Loewer**
- Mindfulness-App aus **Plum Village** (englisch)– dem Retreat-Zentrum in Südfrankreich gegründet von **Thich Nhat Hanh**
- **MindBell** (Mindfulness Bell & Meditations Timer)



# Lesenswertes

- Jon Kabat-Zinn: "Im Alltag Ruhe finden" (MensSana)
- Jon Kabat-Zinn: „Gesund durch Meditation“;  
Das große Buch der Selbstheilung (Fischer Verlag)
- Rick Hanson: "Just 1 Thing. So entwickeln Sie das Gehirn eines Buddha" (Arbor Verlag)
- Ulrich Ott: "Meditation für Skeptiker" –  
Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst  
O.W.BARTH
- Das Magazin für Achtsamkeit: „moment by moment“  
(4 Ausgaben pro Jahr)

# Nächste Möglichkeit: Kennenlernen der Meditationspraxis (kostenlos)

<https://woche-der-stille.de/>



Woche der Stille  
Oldenburg  
16\_\_23 Juni 2022

## Termine

- "Ruhe und Kraft in wilden Zeiten finden" (4 Oldenburger Achtsamkeitslehrerinnen)
- 18.06.2022, 12.00 - 13.30 Uhr  
„Dem Körper mit Freundlichkeit begegnen“
- 22.06.2022, 18.00 - 19.30 Uhr  
„Die Kraft der Stille mit Anfängergeist entdecken“

# Nächste Achtsamkeitstage: „Tag in der Stille“

- Sonntag, 26.06.2022 – 10 bis 16 Uhr  
im Bewegungsraum der „Alten Brennerei“  
Butjadinger Str. 346, 26125 Oldenburg
- Sonntag, 10.07.2022 – 10 bis 16 Uhr  
im Yoga-Raum der Kath. Erwachsenenbildung e.V.  
Peterstraße 6; 26121 Oldenburg



# ALI – die Achtsamkeitsglocke



A = Atmen

L = Lächeln

I = Innehalten

Orte für die  
Achtsamkeitsglocke:

Rote Ampeln, Wartezeiten,  
PC-Absturz

„Innehalte-Punkte“ für:

Handys, Laptop,  
Fernbedienung, Geldkarte,  
Kaffee-Maschine u.v.m.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit 😊

