

Achtsamkeit im Business-Alltag

Lieber getrieben oder effizient?



„Du kannst die Welle nicht stoppen. Aber du kannst lernen zu surfen.“

Jon Kabat-Zinn

In mehr als 163 Studien zur Wirksamkeit von Meditation konnte nachgewiesen werden, dass die Steuerung der Aufmerksamkeit (Basis für Konzentration), die emotionale Regulationsfähigkeit (Basis für selbstverantwortliches Handeln) und die zwischenmenschlichen Beziehungen (Basis für gesunde Kooperation) sich signifikant verbessern. Im Gegensatz zu Entspannungsübungen auf dem Prinzip der Visualisierung und letztlich Flucht vor der Realität, dienen achtsamkeitsbasierte Formate dazu, sich der Wahrnehmung bewusst zu werden. Statt auf innere oder äußere Reize wie Hündchen auf ein Stöckchen zu reagieren, entziehen wir diesen Automatismen die Macht durch achtsames Gewahrwerden von Ursache und Wirkung. Das Gedankenkarussell hat ein Ende. Die Folge ist eine hohe Leistungsfähigkeit.

Inhalte

- Der Mensch – ein rationales oder emotionales Wesen?
- Neurobiologische Unterschiede von Achtsamkeit und imaginativer Entspannung
- Was ist Achtsamkeit?
- Übungen zur Wahrnehmung
- Achtsamkeit in kritischen Situationen
- Selbstverantwortung und Gedankenregulation
- Achtsamkeit als Burnoutprävention
- Das Geheimnis der Vogelperspektive

Dauer: 1 – 1,5 Tage