

Angebot

Achtsamkeit im Unternehmen

- 😊 Schulung im Unternehmen
- 😊 Nachhaltigkeit mit der „Mindful Gamification®“
- 😊 Studie „Achtsamkeit im Unternehmen mit Mindful Gamification®“

von



& **HON *panta rhei***®

Limeshain, Juni 2015

Inhalt

1. Ausgangslage	Seite	2
2. Lösungsansatz	Seite	3
3. Unser Verständnis von Achtsamkeit im Unternehmen	Seite	4
4. Was ist Achtsamkeit und welche Wirksamkeitsfaktoren gibt es?	Seite	4
5. Grundlage der Schulungen	Seite	5
6. Mindful Gamification®	Seite	6
7. Wissenschaftliche Begleitung – Studie	Seite	7
8. Vorteil für Ihr Unternehmen	Seite	7
9. Ablauf	Seite	8

1. Ausgangslage

Innovative und zukunftsfähige Unternehmensführung im Zeitalter digitaler Transformationsprozesse ist eine der spannendsten und herausforderndsten Aufgaben unserer Zeit. Diese komplexen Herausforderungen können jedoch nur gelingen mit einem Repertoire an neuen Denkstrukturen und Verhaltensweisen die uns aus unseren Vorprogrammierungen herausführen.

Eine Kernkompetenz der Führungskräfte von Industrie 4.0 scheint uns zu sein, den Blick auf das mechanistische Weltbild des Menschen zu überdenken und damit den Weg frei zu machen für ein neues Verständnis von Arbeit, Führung und Gesundheit. Gesundheit ist u.E. nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sie ist vielmehr auch ein psychosoziales Wohlbefinden. Der arbeitende Mensch ist nicht von der Menge an Arbeit überfordert, sondern von einem Mangel an Passung seiner Bedürfnisse mit den Umwelten die ihn umgeben, die Arbeitswelt ist nur eine davon.

2. Lösungsansatz

Aus den Neurowissenschaften wissen wir mittlerweile, dass ein Mangel an Selbststeuerung ein Verhalten zur Folge hat, das größtenteils dem Druck und der Anpassung unterliegt, was andere tun und unseren vermuteten Erwartungen. Die Unfähigkeit zur Selbststeuerung zeigt sich besonders in dem Unvermögen nicht mehr zur „Ruhe“ zu kommen, d.h. in freien Zeiten auch wirklich zu ent-spannen und aus vorausseilenden gedanklichen Handlungsplanungen aussteigen zu können.

In unserer Gesellschaft herrscht kein Defizit an Freizeit um in eine Balance zu gelangen, was uns fehlt ist eine Bewusstseinskultur zur Selbstfürsorge, die in der Kunst besteht, Impulse und deren Kontrolle miteinander zu verbinden.

Eine gekonnte Selbststeuerung ist nicht nur der Schlüssel zu persönlicher Zufriedenheit, zu gelingendem Leben, sie ist auch eine medizinische Heilkraft und die Grundlage zur Erhöhung der Widerstandskräfte – zu mehr Resilienz.

Hier setzt unser „neues“ Denken im unternehmerischen Kontext und insbesondere im betrieblichen Gesundheitsmanagement an. Die Vermittlung einer Bewusstseinskultur u.a. durch Achtsamkeit schafft eine „win-win“ Situation für alle Beteiligten. Mitarbeiter und Führungsmannschaft gewinnen ihre Selbststeuerungskräfte und damit ihre Regenerationsfähigkeit zurück. Sie unterbrechen den Teufelskreislauf aus dauerhafter Überlastung und nicht mehr zur Ruhe zu kommen. Das Ergebnis ist offensichtlich – mehr Effizienz und Wirtschaftlichkeit.

3. Unser Verständnis von Achtsamkeit im Unternehmen

Unsere Intention, Achtsamkeit im Unternehmen zu vermitteln, ist darauf ausgerichtet, die Entwicklungsfähigkeit von Organisationen und Mitarbeitern zu stärken und eine Balance von Flexibilität und Stabilität in permanenten Veränderungsprozessen nachhaltig zu unterstützen. Achtsamkeit ist kein Selbstzweck sondern dient unternehmerischen Zielen, die wir in der Stärkung der Leistungsfähigkeit des Unternehmens, einer Verbesserung des sozialen Zusammenhalts in Change-Prozessen und in einer Erhaltung und Förderung der Gesundheit der Mitarbeiter sehen.

Wir begleiten Unternehmen auf unterschiedlichen Ebenen der organisationalen Achtsamkeit:

- 1. Achtsamkeit auf der Individualebene**
2. Achtsamkeit auf der Ebene sozialer Beziehungen
3. Achtsamkeit auf der Organisationsebene

4. Was ist Achtsamkeit und welche Wirksamkeitsfaktoren gibt es?

Achtsamkeit auf der individuellen Ebene bedeutet, dass Mitarbeiter im Unternehmen lernen, eine Haltung der Achtsamkeit zu entwickeln und darin von der Führungsebene unterstützt werden.

Eine operationale Definition der Achtsamkeit, die im betrieblichen Alltag verwendet wird, basiert auf der Interaktion folgender Elemente:

- Intention (Absicht)
- Aufmerksamkeit
- Akzeptanz
- Nicht-Urteilen

Der Achtsamkeitsprozess versetzt Menschen in die Lage, sich von Bewusstseinsinhalten (Gedanken, Emotionen, Bewertungen) zu lösen und das „Jetzt“ von Moment zu Moment mit größerer Klarheit und Objektivität zu erleben. Dieser Prozess wird als „Neu-Wahrnehmung“ bezeichnet, da er einen grundlegenden Perspektivwechsel beinhaltet.

Achtsamkeit wird als eine zentrale, führungsermöglichende Haltung angesehen und als eine Art „Technology of access“ an Bedeutung gewinnen. Achtsamkeit wird damit zu einer unabdingbaren Ressource für nachhaltiges Wirtschaften in Postwachstumsgesellschaften werden. Namhafte Unternehmen wie Google und General Mills haben die Haltung der Achtsamkeit als nachhaltige Ressource für sich entdeckt und schulen seit einigen Jahren ihre Mitarbeiter. In wissenschaftlichen Studien konnte mittlerweile eindeutig der Wirksamkeitsnachweis geführt werden. Danach profitiert nicht nur das Individuum sondern auch auf der organisationalen Ebene führt die Bewusstseinsweiterung zu sozioökonomischen Effekten.

Gerade in fortwährenden Veränderungsprozessen ist es deshalb besonders wichtig, eine Haltung der Achtsamkeit zu etablieren, da sie den Menschen hilft:

- sich selbst und andere nicht zu überfordern;
- eigene Verhaltensweisen, Denk- und Wahrnehmungsmuster sowie Handlungsrouninen selbstkritisch zu überprüfen;
- die eigene Rolle und Position in Change-Prozessen zu reflektieren;
- den eigenen Blick für die Entdeckung von Innovationspotentialen zu schärfen;
- sich in Konflikten konstruktiv zu verhalten und nach gangbaren Lösungen zu suchen;
- problemlösungsorientiert in Veränderungsprozessen zu denken und zu handeln;
- Offenheit für die Erfahrungen und Perspektiven anderer Menschen im Unternehmen zu entwickeln.

Die wissenschaftliche Forschung hat in den letzten Jahren eine Vielzahl von gesundheitlichen Wirkfaktoren nachgewiesen. Eine achtsame Arbeits- und Lebenshaltung:

- befreit von stressbedingten Denkmustern des Alltags
- verbessert die Empathiefähigkeit und damit einhergehende Stressreduktion - innere Ruhe stellt sich häufiger ein
- fördert die Intuition und Resilienz – man kann sich auf Unvorhergesehenes leichter einstellen - situationsflexibler
- verbessert die Aufmerksamkeits- und Emotionsregulation – man lässt sich seltener ablenken
- erhöht die Selbstwirksamkeit

5. Grundlage der Schulungen

Das spezifische Schulungsangebot von Pulver Training zur Achtsamkeit in Unternehmen basiert auf dem Grundkonzept von „**Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)**“ von Prof. Kabat-Zinn, ergänzt um aktuelle Erkenntnisse der Neurowissenschaften und Achtsamkeitsforschung. Weiterhin berücksichtigt sind Erfahrungen aus praktischen Erprobungen im Unternehmenskontext (Google, General Mills u.a.) und dem „**Institute for Mindful Leadership**“.

Die Dauer der Schulungen und Ausbildungen korreliert mit der Wirksamkeit bei den Anwendern in erheblichem Maße. Um für das Unternehmen eine optimale Effektstärke zu erreichen, wird empfohlen die vorgeschlagenen Ausbildungsphasen nicht zu unterschreiten.

6. Mindful Gamification®

Die Mindful-Gamification® Anwendung ist ein ressourcenorientierter Ansatz, der eine positive motivationale Gestimmtheit der Anwender fördert und nachhaltig neuronale Veränderung sicherstellt.

Gamification bedeutet, die Anwendung von Spielelementen in einem Kontext, der ursprünglich nichts mit Spielen zu tun hat. Somit kann es gelingen, Motivation zu fördern und spielähnliche Erlebnisse zu schaffen.

Sämtliche Gamification Anwendungen haben das gemeinsame Ziel, Nutzer (Mitarbeiter und Achtsamkeits-Praktizierende) zu motivieren, Dinge zu tun, die sie ohne die Spielelemente vermutlich nicht bzw. nicht in dem Ausmaß getan hätten. Es geht somit um Aufmerksamkeit, Aktivierung, Verstärkung bestehenden Verhaltens und um die Schaffung einer positiven Erfahrung, damit die Aktivität wiederholt ausgeführt wird.

Zielsetzung der Mindful Gamification®

Mindful-Gamification® als App-basierte, spielefizierte Dienstleistung ermöglicht eine Erhöhung der intrinsischen Motivation *) der Mitarbeiter zur Ausführung der Achtsamkeitspraxis:

- Steigerung von Zufriedenheit
- Vermittlung von Optimismus
- Ermöglichen von guter sozialer Interaktion
- Vermitteln von Bedeutung

Die Applikation (App) Mindful-Gamification® hilft, die Nachhaltigkeit der Wirkmechanismen von achtsamkeitsbasierten Interventionen in Organisationen sicherzustellen.

Gleichzeitig ermöglicht die Anwendung eine permanente Auswertung und gibt Hinweise u.a. auf

- Indikatoren der psychischen Gesundheit
- einer Vielzahl gesundheitlicher Risiken
- stresserleben und regulativer Strategien
- Motivation und Selbstwirksamkeit

der Mitarbeiter auf allen Ebenen der Organisation.

7. Wissenschaftliche Begleitung – Studie

Im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie der Universität Viadrina in Frankfurt (Oder), zum Studiengang Komplementäre Medizin, wird die Wirksamkeit von Achtsamkeit im Zusammenspiel mit der Applikation Mindful-Gamification® untersucht.

In der angestrebten Studie geht es darum, sowohl die Präventive Wirkung von Achtsamkeit und den mit der Applikation Mindful-Gamification® angestrebten nachhaltigen Transfer in den beruflichen und privaten Kontext nachzuweisen, als auch die Vorteile für den einzelnen Mitarbeiter und das Unternehmen / Organisation aufzuzeigen.

8. Vorteil für Ihr Unternehmen

1. Eine kostengünstige Möglichkeit, einen Teil der Belegschaft in Achtsamkeit zu schulen und damit einen Anreiz für den einzelnen zu schaffen, sich dauerhaft um sein Wohlbefinden und psychische Gesundheit zu kümmern.
2. Die Effektivität, Wirksamkeit und Nachhaltigkeit von Achtsamkeit im eigenen Hause zu testen und diese Erfolge für sich verwenden zu können.
3. An einer Studie teilzunehmen, die unter wissenschaftlichen Bedingungen durchgeführt und danach publiziert wird. Renommee!
4. Das Unternehmen erhält valide Informationen über den psychischen Gesundheitszustand eines ausgewählten Mitarbeiterteams. In dieser Tiefe und Zusammensetzung sind vergleichbar Informationen normalerweise nur über erheblichen Mehraufwand zu erzielen.
5. Die derzeitige Besonderheit, an der Testung einer im wissenschaftlichen Trend liegenden Methode des Gamification-Ansatzes teilzunehmen und daraus mögliche Rückschlüsse, auf eigene Anwendungsmöglichkeiten im Unternehmen, zu erhalten.
6. Im Anschluss an die Testung bietet sich die Möglichkeit an, Mindful-Gamification® in die betriebliche Präventionsstrategie zu integrieren und dauerhaft im Unternehmen zu etablieren.

9. Ablauf

Achtsamkeit im Unternehmen

**Schulung
obere
Führungsebene**

4 Tage

**Schulung
mittlere Führungsebene und
MitarbeiterInnen**

8 Wochen zu je 2 Stunden

Ausbildung von Trainern

- a) Keine Vorerfahrung
16 Tage (je 8 x 2 Tage)
- b) Mit Vorerfahrung
8 Tage (je 4 x 2 Tage)

Mindful Gamification®

**Studie „Mindful Gamification®“ MG®
mit der Universität Viadrina in Frankfurt (Oder)**

MA -Gruppe A
10 MA
nach 8 Wochenkurs
mit MG®
Auftrag täglich
15 min. üben.

MA-Gruppe B
10 MA
nach 8 Wochenkurs
ohne MG®
Auftrag täglich
15 min. üben.

MA-Gruppe C
10 MA
Ohne Achtsamkeits-
schulung (Freizeit)
Täglich 15 min.
Freie Zeit

- Studiendauer: 6 Monate
- Evaluation durch mehrere Fragebögen
- Daten verblindet (Datenschutz)
- Auswertung als Gruppen bzw. Gesamtergebnis für Unternehmen
- Persönliche und detaillierte Auswertung des Übungsverhaltens für die Teilnehmer und der damit verbundenen psychologischen und gesundheitlichen Auswertung.

Ihre Ansprechpartner

HON *panta rhei*®

Rainer Bauer

Am Steimel 7

64397 Modautal

RainerBauer@RFBConsulting.de

Telefon: 06254-30 88 31

Mobil: 0162-9 47 88 31



Ute Pulver

Am Försterahl 3a

63694 Limeshain / Frankfurt am Main

u.pulver@pulver-training.de

Telefon: 06047-987 66 77

Mobil: 0172- 10 57 988