

Unsere Arbeitswelt soll eine zufriedenerere - und achtsamere - werden!

Und was ein Achtsamkeitstraining zur Verbesserung beitragen kann

Die meisten von uns verbringen heute mehr Qualitäts-Zeit mit unseren Arbeitskollegen und Vorgesetzten als mit unserer Familie, unseren Freunden und Liebsten. Da sollte die Arbeitszeit doch eine Zeit sein, in welcher wir Freude und Befriedigung finden, die uns stärkt und entwickelt, anstatt dass sie uns ausbrennt. Und es sollte eine Zeit sein, die für uns persönlich sinnstiftend ist.

Dieser Anspruch macht auch aus betriebswirtschaftlicher Sicht Sinn. Denn gesunde, zufriedene und motivierte Mitarbeiter leisten mehr und haben eine stärkere Bindung zum Unternehmen, stehen auch in schwierigen Zeiten ein, wenn es die Umstände erfordern. Die Fluktuation und Rekrutierungskosten sinken und bei einem positiven, intrinsisch motivierten Mitarbeiter, wo die Leidenschaft auf das Unternehmensziel hin ausgerichtet ist, können die wichtigsten Unternehmensressourcen „Mitarbeiter“, „Kreativität“ und „Innovation“ gedeihen. Innovation zählt heute nicht umsonst zu den „Key Competitive Advantages“, um im Wettbewerb die Nase vorn zu haben. Eine solche „Win-win“-Situation - Mitarbeiter und Unternehmen glücklich - stellt eine gute Ausgangslage für Wachstum und Entwicklung dar. Umfragen zum Thema Arbeitszufriedenheit von Mitarbeitern zeigen aber eine andere Realität.

Wertschätzung bei der Arbeit

Das Eco-Wirtschaftsmagazin des Schweizer Fernsehens vom 25. April 2016 zum Thema Arbeitszufriedenheit berichtete nach einer eigenen Umfrage dazu, wie häufig mangelnde Wertschätzung seitens der Vorgesetzten als Grund für Unzufriedenheit von den Arbeitnehmern aufgeführt wird. „Was fehlt ist Achtung, Respekt und Wertschätzung gegenüber den Mitarbeitern, die Ihre Zeit und Energie einem Betrieb zur Verfügung stellen“ wurde als Zitat hervorgehoben (SRF, Wirtschaftsmagazin Eco, 25.4.16).

Zudem berichtete Eco über eine Studie von Ernst & Young über Arbeitszufriedenheit, welche zum Schluss kam, dass für die Zufriedenheit bei der Arbeit ein hoher Lohn nicht so wichtig ist, wichtiger sind es, eine spannende Tätigkeit zu haben und ein gutes Verhältnis zu den Kollegen, also der menschliche Aspekt (SRF, Wirtschaftsmagazin Eco, 25.4.16).

In derselben Sendung wurde auch Theo Wehner, em. Professor für Arbeitspsychologie an der ETH Zürich interviewt, welcher über 100'000 Datensätze ausgewertet hatte und zum Schluss kam, dass das Thema Wertschätzung und Anerkennung branchenübergreifend bei Firmen am schlechtesten bewertet wird. Ein Grund dafür sieht er in der Distanz zwischen Mitarbeiter und Vorgesetzten. Zur Verbesserung der Arbeitszufriedenheit sagt er, dass ein Job Sinn machen muss, er muss nicht einmal Spass machen (SRF, Wirtschaftsmagazin Eco, 25.4.16).

Wir wollen aber einen Schritt weiter gehen, wir wollen Sinn und Zufriedenheit! Dazu braucht es die Entwicklung von Softskills.

Mit Hilfe eines Achtsamkeitstrainings wie der med. Achtsamkeits-Interozeption® kann nicht nur die Gesundheit, das physische und psychische Wohlbefinden sowie die innere Zufriedenheit, sondern auch die Sinnhaftigkeit gestärkt werden (Altner, 2004). Ein

achtsamer Umgang am Arbeitsplatz kann den Teamgeist, die Motivation und Mitarbeiterbindung erheblich verbessern. Zudem wirkt sich eine achtsame Haltung Kunden gegenüber positiv auf die Dienstleistungsqualität und Kundenbindung aus, weil man ein besseres Verständnis und Gespür für ihre Bedürfnisse zu entwickeln vermag. Wenn man bedenkt, Wertschätzung und Respekt zu geben kostet nicht einmal Geld und hat das Potenzial so viel Positives zu bewirken! Es braucht aber eine achtsame, wertschätzende Grundhaltung, ein gutes Stress- und Selbstmanagement und das Bewusstsein dafür.

Achtsam entspannt

Achtsamkeit ist eine Form der Aufmerksamkeitslenkung, ein Weg der bewussten Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments und kann uns helfen, Abstand von Stress und Reizüberflutung zu nehmen und aus dem Hamsterrad der „To-Do-Listen“ und des „Kopf-Karusells“ auszusteigen. Sie lehrt uns, nicht-wertend zu beobachten, Kontakt mit unserem Körper, mit unseren Emotionen und unseren Gedanken bewusst aufzunehmen, um in uns selbst, Kraft, Regeneration, Ruhe und Stille zu finden und zu kultivieren.

Denn sind wir ehrlich, wo im Aussen finden wir noch Ruhe und Stille? Und wenn es im Aussen still ist, spüren wir auch innen wirkliche Ruhe und Stille? Oder merkt man dann erst wie sehr das „Kopf-Karusell“ noch dreht? Aber wie soll es abgestellt werden? Ganz abgesehen davon, wenn wir Ruhe, Stille, Entspannung, Regeneration, Glück und Zufriedenheit nicht nachhaltig in uns finden und kultivieren können, wo dann sonst? Äusserliche Freuden verfliegen bekanntlich einmal.

Die Arbeitswelt, das Familienleben, der Zeitdruck und die Leistungsansprüche sind in unserer hoch technisierten Welt anspruchsvoller geworden. Wo früher der Sonntag eine gelebte Auszeit war, wird es heute immer schwieriger, sich Erholungsräume zu schaffen und dem Stress zu entfliehen, denn auch die Freizeit ist voll ausgefüllt und muss „gemanagt“ werden. Hohe Leistungsansprüche gehören zum guten Ton. Wer nicht mit mag, gilt als Schwächling.

Dabei zeigen uns Wissenschaft und Erfahrung, dass erholte Mitarbeiter gesünder und leistungsfähiger sind. Wenn man aus seiner Mitte heraus und in Ruhe die Dinge angeht, können auch bessere Entscheidungen getroffen werden.

Nur wie raus aus diesem Dilemma? Wie raus aus dem Hamsterrad von „To-Do-Listen“ und „Kopf-Karusell“?

Wir können lernen, uns selbst zur Tankstation zu machen. Die med. Achtsamkeits-Interozeption® vereinigt das Prinzip der Achtsamkeit mit den Vorteilen der Entspannung. Das Wort „medizinisch“ ist deshalb Teil des Namens, weil es sich dabei um ein medizinisches Entspannungstraining handelt, welches sich nachweislich mehrfach positiv auf unsere Gesundheit auswirken kann - bei regelmässigem Training wohl verstanden. Man kann sich eine verbesserte kognitive Leistungsfähigkeit, eine bessere Emotionsregulation und eine Entspannungsfähigkeit antrainieren. Die med. Achtsamkeits-Interozeption® ist kein Allerheilmittel, aber sie wird nebst der Gesundheitsförderung und Stressbewältigung auch erfolgreich zur Therapieunterstützung bei

Burnout, Depressionen, Angsterkrankungen, chronischen Schmerzen sowie zur Unterstützung bei chronischen Erkrankungen und Krebs eingesetzt. Inzwischen belegen schon einige hundert wissenschaftliche Studien die medizinische Wirksamkeit von Achtsamkeit und Entspannung. Medizinische Entspannungstrainings kommen heute zunehmend in Spitälern und in der Geschäftswelt erfolgreich zum Einsatz.

Was das med. Achtsamkeitstraining uns lehrt ist, wie wir uns selbst, ohne zusätzliche Hilfsmittel und Instrumente wie beispielsweise CDs, Audio, Video oder Handy in den sogenannten „Medizinischen Entspannungszustand“ versetzen können. Es handelt sich dabei um einen bewussten, konzentrativen, hoch regenerativen Zustand von physiologischer Entspannung, bei welchem der Körper das parasympathische Nervensystem aktiviert und auf Regeneration umstellt, im Gegensatz zur physiologischen Stressreaktion bei Anspannung (medrelax, 2010 und 2012).

Bei Stress sind unser Hormon- und Nervensystem auf die Abwendung einer möglichen Gefahr und Bedrohung mittels erhöhter Bereitschaft ausgerichtet, alle Register zur Stressbewältigung werden gezogen und Energieressourcen werden angezapft, um das Überleben des eigenen Organismus zu sichern – der evolutionär in uns verankerte „Kampf-Flucht-Reflex“ aktiviert, gemäss Cannon und Selye, bei Stress das sympathische Nervensystem und Stress-Hormone wie z.B. Cortisol werden vermehrt ausgeschüttet (medrelax, 2010 und 2012).

Auch wenn wir heute in der Regel keine Löwen und Bären mehr zu bekämpfen haben, ist es lohnenswert, sich zu vergegenwärtigen, dass unsere heutigen Löwen und Bären in Form von negativen Gedanken, negativen Emotionen, Anspannung, Leistungsdruck und Zeitnot unser Stresssystem aktivieren. Während akuter, zeitlich begrenzter Stress nicht schädlich ist und auch zu Höchstleistungen anspornt sowie Glücksgefühle zu erzeugen vermag, ist der chronische Stress schädlich. Der chronische Stress prägt aber heutzutage zunehmend den Alltag. Auf Dauer ist ein solches Ungleichgewicht gefährlich für unsere physische und psychische Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Am leistungsfähigsten sind wir nämlich, wenn Stress und Regeneration, Anspannung und Entspannung sich in einem Gleichgewicht befinden. Heute kommt jedoch oft die Regeneration und Entspannung zu kurz. Burnout, Depressionen, Erschöpfung, Ängste und Krankheiten sind die Folgen, wenn der Organismus zu fest ins Ungleichgewicht geraten ist. Spätestens wenn sich Krankheitssymptome bemerkbar machen, will die Schiefelage wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Doch wie?

Mit Hilfe der formellen Übungspraxis der med. Achtsamkeits-Interozeption® und mit zunehmender Integration von einer achtsamen Haltung, von Entspannung und einem verbesserten Körperbewusstsein im Alltag, kann ein Gegengewicht zum Stress geschaffen, die Gesundheit gestärkt und der Blick für das Wesentliche geschärft werden. Prioritäten können überdacht und neu arrangiert werden. Zielsetzungen werden klarer und der Umgang mit uns selbst und konsequenterweise mit unseren Mitmenschen wird positiver, konstruktiver und gesünder.

Auch Ressourcen können besser genutzt werden. Letztendlich, verbessern wir unser Stress- und Selbstmanagement und können einen selbstwirksamen, positiven Einfluss auf unsere Gesundheit

und unser Handeln nehmen. Den äusseren Anforderungen, welche vielfach ja unveränderbar sind, kann man besser gerecht werden und ein bewussterer Kontakt zu sich selbst wird gefunden.

Ein Wechsel der inneren Haltung zu mehr Achtsamkeit erlaubt es uns, von innen heraus ruhiger, entspannter und zufriedener zu sein und aus einer solchen kraftvollen Haltung von Ruhe und Ausgeglichenheit heraus, gute Entscheidungen zu treffen, auch wenn die äusseren, von Stress geprägten Umstände sich nicht verändert haben. Wir werden resilienter.

Zusätzlich wird einem aus einer achtsamen, nicht-wertenden Beobachterposition heraus auch schneller bewusst, wenn es notwendig ist, an den äusseren Dingen etwas zu verändern. Wir haben so mehr Handlungsspielraum und Flexibilität und bekommen ein besseres Gespür dafür, wann im Innen und wann im Aussen etwas nach Veränderung sucht und wann einfach Akzeptanz zur Entspannung und Problemlösung führt.

Es wird also Zeit, dass die Arbeitswelt achtsamer, positiver und eine kraftvolle Ressource wird, wo Wertschätzung, Achtung, Kreativität und Innovation gefördert werden. Die Wirtschaft mit samt ihren Akteuren wird es letztlich danken und davon profitieren. Eine Rückbesinnung auf unsere grundlegenden Werte wie Wertschätzung, Anstand, Achtung, Respekt, Fairness und Ehrlichkeit können auch aus einer achtsamen Haltung heraus mehr zum Ausdruck kommen, wenn wir wieder besser in Kontakt mit uns selbst sind und aus einer inneren Haltung von Ruhe, Entspannung und Zufriedenheit heraus handeln können. Eine solche Haltung beeinflusst ausserdem das Entstehen von Vertrauen und Erwartungssicherheit, welche nicht nur für unsere körperliche und psychische Gesundheit, sondern auch für eine verbesserte Zusammenarbeit und Kommunikation mit unseren Mitmenschen sorgt. Vertrauen und Erwartungssicherheit sind zudem wichtige Grundpfeiler für eine gesunde, gut funktionierende Wirtschaft.

Ein Achtsamkeits- und Entspannungstraining zu erlernen lohnt sich also mehrfach! Gerne stehe ich Ihnen für Fragen und für die Ausarbeitung eines an Ihre Bedürfnisse angepassten Kursformats zur Verfügung. Es würde mich freuen, Sie kennen zu lernen. Besten Dank für Ihr Interesse.

Herzliche Grüsse

Tanja von Dincklage

Beraterin für Stress- und Selbstmanagement

Dipl. Fachfrau für med. Achtsamkeits-Interozeption®

Dipl. Fachfrau für med. Autogenes Training

Dipl. Fachfrau für med. Progressive Muskelentspannung

Bachelor of Science in Management Studies, University of Maryland, USA

CAS in Compliance and Corporate Governance, Fernfachhochschule Schweiz



Zürich, 2. Mai 2016

Quellenhinweise:

Altner, N. (2004). Achtsamkeitspraxis als Weg zu einer integralen Salutogenese.

Heidenreiche, T. & Michalak, J. (2004) Hsg. Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Tübingen: dgvt-Verlag.

SRF Wirtschaftsmagazin Eco. Download vom 30.4.2016 von <http://www.srf.ch/sendungen/eco/sendungen>.

medrelax professional (2010 und 2012). Basismodul Entspannungsmedizin Medizinische Entspannungsverfahren MEV. Zürich: GesFo GmbH.