

FORSCHUNGSPROJEKT ACHTSAMKEIT

Den Moment wahrnehmen



Foto: imageSource

Achtsamkeit ist im Business angekommen, so ein Ergebnis der Studie, die in Zusammenarbeit mit dem Generation Research Program der LMU München entstand.

Achtsamkeit ist in aller Munde. Auch immer mehr Trainings und Coachings greifen dieses Thema auf. Und offenbar kommt es auch wirklich im Unternehmensalltag an, so das Ergebnis eines Forschungsprojekts, das Chris Tamdjidi und Liane Stephan seit Anfang 2013 zusammen mit der Münchener Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) durchführen. Warum das so ist, erklären die Berater in Training aktuell.

Der Arbeitstag beginnt um 6 Uhr früh, meist arbeitet der Kopf schon mit der E-Mail, die gestern noch um 23:20 Uhr gelesen wurde, weiter geht's von einem Meeting zum nächsten, bei parallelem „Surfen“ durch den Tag, der dann mit Erschöpfung endet, nachdem noch ein letztes Mal die

eingegangenen Nachrichten gecheckt wurden ...

Der Geist einer Führungskraft ist selten im Moment präsent. Entweder sind die Gedanken dem gerade ver-

gangenen Meeting gewidmet, oder sie beschäftigen sich mit der Zukunft – dem, was als nächstes ansteht. Im gegenwärtigen Moment sein zu können, ist vielen Führungskräften, aber auch Mitarbeitern, fremd geworden. Doch wächst die Sehnsucht nach Fokussierung und Reduktion.

Warum Achtsamkeit?

Deshalb überrascht es nicht, dass das Thema Achtsamkeit offenbar langsam auch in den Unternehmen ankommt. Denn Achtsamkeit ist eine nach innen und/oder außen gerichtete Aufmerksamkeit, die fokussiert im Moment bleibt und alle Sinne mit einschließt – eine grundsätzliche Fähigkeit des menschlichen Gehirns, die jedoch oft nicht abgerufen werden kann. Wer aber seine Aufmerksamkeit lenken kann, ist in der Lage, sich auf Wahrnehmungen oder Gedanken ruhig zu konzentrieren. Er ist achtsam, also ganz präsent, präzise und klar, empfindsam und offen – weil er alle seine Antennen dem einen Moment ganz und gar zur Verfügung stellt.

Achtsamkeitsmeditation hilft dabei, diesen Zustand zu erreichen. Und zwar

ganz ohne Esoterik, auch wenn diese Art der Meditation ihren Ursprung in vielen Religionen hat. Moderne Achtsamkeitsmethoden lassen sich vielmehr pragmatisch in den Alltag – aber auch in Coaching- und Trainingsformate – integrieren: Dazu gehören Atemübungen und Kurzmeditationen (siehe Kasten rechts) ebenso wie die umfassende und wissenschaftlich anerkannte Methode zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion MBSR (Mindfulness-based stress reduction).

Dennoch wäre es zu kurz gegriffen, in der Achtsamkeitsmeditation nur eine Art kognitives Training zu sehen. Tatsächlich ist sie eine Methode der Bewusstseinsbildung: Neurologen haben herausgefunden, dass Achtsamkeit die Basis aller kognitiven höheren Fähigkeiten ist. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit nicht steuern können, können wir keine Kreativität entwickeln und unsere Empathie und emotionale Intelligenz nicht bewusst kultivieren. Belegt ist zudem, dass jemand, der regelmäßig meditiert, sich besser konzentrieren kann und sich leistungsfähiger fühlt. Und auch beim Lernen hilft Achtsamkeit. Denn was wir mit Aufmerksam-

keit und Begeisterung erleben, wird vom Gehirn besser verarbeitet.

Das Projekt: Achtsamkeit im Business

Ob Achtsamkeit auch am Arbeitsplatz in dieser Form wirkt, hat die Kalapa Leadership Academy Anfang 2013 in einem Forschungsprojekt untersucht. Gemeinsam mit dem Generation Research Program der Ludwig-Maximilians-Universität, München, hat sie Achtsamkeitsmethoden in acht Firmen und Konzernen getestet und dafür bislang mit 110 Mitarbeitern und Führungskräften ein angeleitetes, achtsamkeitsbasiertes Schulungsprogramm absolviert.

Die bisherigen Ergebnisse zeigen tatsächlich, dass die Teilnehmer nicht nur eine subjektiv deutlich reduzierte Anspannung und Stressbelastung erlebten, sondern auch einen Anstieg der Konzentrationsfähigkeit, eine stärkere Präsenz und Freude. Auch die Selbsteinschätzung der Konzentrationsfähigkeit ist deutlich gestiegen, wie kognitive Kontrolltests bestätigten: Hier ging die Fehlerquote um 25 Prozent zurück. Im Rahmen des Trainings wurde zudem ein gesünderes Arbeitsklima für viele spürbar.

Eingesetzt werden Achtsamkeitsformate in Unternehmen derzeit in folgenden Bereichen:

- ▶ **Gesundheitsmanagement:** Vor allem modifizierte MBSR-Trainings sind häufig Teil des Präventionsangebots von Firmen.
- ▶ **Achtsamkeits-Training:** Spezifische Trainings sollen helfen, Achtsam-

Achtsamkeit trainieren

Wer achtsam sein will, muss seinen Geist trainieren. Dabei helfen folgende Übungen:

1. ACHTSAMKEITSMEDITATION FÜR TRAINER

Bevor Sie mit einem Training starten, nehmen Sie sich drei Minuten Zeit. Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein, die Hände liegen entspannt auf Ihren Oberschenkeln, beide Füße stehen am Boden. Spüren Sie Ihren Atem.

Beobachten Sie, ohne etwas zu verändern, wie die Luft in Sie hineinströmt und wieder hinausströmt. Bleiben Sie nun drei Minuten mit Ihrer Aufmerksamkeit bei Ihrem Atem.

Wenn Gedanken kommen, nehmen Sie diese nur wahr und sagen sich innerlich „DENKEN“ und kehren einfach wieder zum Atmen zurück. Am Ende der drei Minuten räkeln und strecken Sie sich, nehmen Sie den Unterschied wahr und starten Sie nun den Seminartag.

2. CHECK-IN ZUR SELBSTWAHRNEHMUNG

Diese Übung soll helfen, die momentanen Gedanken, Gefühle und Empfindungen wahrzunehmen, um dann das Bewusstsein zu weiten. Der Trainer oder Coach leitet sein Gegenüber an:

„Setzen Sie sich auf einem Stuhl. Nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein, die Hände liegen entspannt auf Ihren Oberschenkeln, beide Füße stehen am Boden.“

„Spüren Sie Ihren Atem. Beobachten Sie, ohne etwas zu verändern, wie die Luft in Sie hineinströmt und wie sie wieder hinausströmt.“

„Nun lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper: Wo spüren Sie Anspannungen, wo Wohlfühle?“

„Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zu Ihren Gefühlen: In welcher Stimmung befinden Sie sich gerade? Was fühlen Sie im Moment?“

Im Anschluss kann der Trainer eine Reflexionsrunde einleiten, in der die Teilnehmer über die drei Ebenen der Wahrnehmung – ihres Atems, ihres Körpers und ihrer Gefühle – berichten.

LITERATUR

- » Tan, Chade-Meng: *Search Inside Yourself. Das etwas andere Glück-coaching.* Arkana, München 2012, 19,99 Euro.
- » Bittelmeyer, Andrea: *Meditation für Manager – Das Kopfkino ausschalten.* managerSeminare 178, Januar 2013, www.managerseminare.de/MS178AR03.
- » Lipkowski, Sylvia: *Aus der Klinik ins Coaching – Der Achtsamkeitsansatz MBSR, Training aktuell 10/2010, bit.ly/1aQQKWp*

keitsmethoden im Alltag zu etablieren, um Stress abzubauen, Resilienz und Kooperationsbereitschaft zu fördern.

- **Führungskräfteentwicklung:** Hier sollen Achtsamkeitsmethoden die emotionale Intelligenz sowie authentische und nachhaltige Führung bekräftigen.
- **Coaching:** Coachs integrieren schon sehr häufig explizite Achtsamkeitsübungen in ihre Arbeit.

- **Berater- und Coaching-Ausbildungen:** Klassische Formate integrieren Achtsamkeit, um den persönlichen Lernprozess zu beschleunigen und die Berater zu befähigen, Achtsamkeitsmethoden selbst zu nutzen und anzubieten.

Wahrnehmung schärfen

Coachs und Berater setzen diese Formate oft ein, um durch geeignete Übungen ein Achtsamkeitsfeld entstehen zu lassen, in das dann Coach und Klient offen und neugierig auf der Suche nach neuen Perspektiven eintauchen können. In Change-Prozessen oder in der Führungskräfteentwicklung sollen Achtsamkeitsmethoden die Wahrnehmung und den Geist der Teilnehmer schärfen und sie lehren,

- in sich selbst zu ruhen, und ganz präsent zu sein,
- sensibel wahrzunehmen, welche Resonanzen sich zeigen,

- Signale rechtzeitig zu erkennen, die den Prozess weiterführen könnten,
- achtsam zu sprechen und zuzuhören sowie Beobachtungen neugierig und nicht-wertend zu begegnen.

Trainern und Beratern selbst hilft Achtsamkeit dabei, einen Prozess sensibel zu steuern. Denn in Beratung, Prozessbegleitung und Seminar sind Trainer und Coachs auf ihre differenzierte Wahrnehmung dessen, was sie als Resonanz spüren, angewiesen. Durch die Fähigkeit, ganz im Moment präsent zu sein, können sie sowohl ihre Sprache, ihr Zuhören als auch ihre Aufmerksamkeit achtsam ausrichten.

Das ist deshalb wesentlich, weil Coachs und Trainer häufig mit dem nächsten Schritt oder der nächsten Frage so beschäftigt sind, dass sie nicht im Kontakt mit dem Kunden sind. Sie sind abgelenkt – und verpassen deshalb wichtige Potenziale.

Achtsame Trainer

Doch nicht nur, um dies zu vermeiden, lohnt es sich, die eigene Achtsamkeit zu trainieren. Denn wie so oft hängt der Erfolg einer Intervention von der inneren Verfasstheit des Intervenierenden ab: Um Achtsamkeit zu vermitteln, reicht es nicht, sich oberflächlich mit dem Thema zu beschäftigen und nur die Methodik gut erklären zu können. Überspringen wird der Funke auf den Klienten nur, wenn der Trainer oder Berater selbst wirklich achtsam ist.

Um Achtsamkeit authentisch zu lehren, müssen Trainer deshalb:

- üben, üben, üben. Wie die Fingerfertigkeit eines Musikers entwickelt sich erhöhte Achtsamkeit nur durch ständiges Üben. Trainer, die Achtsamkeitsmethoden integrieren wollen, sollten eine gewisse Entspannung, Tiefe, Klarheit, Bedachtheit, Resilienz und Reife vermitteln. Sie müssen sich selbst auf den Weg machen – einen Weg des Lernens und Wahrnehmens, der nie zu Ende ist.
- im Jetzt sein. Achtsam sein bedeutet eine besondere Form von Aufmerksamkeit, bewusst gerichtet, im jetzigen Moment, ohne Wertung. Für Trainer heißt das: Jeder Trainingsmoment ist frisch. Auch wenn sie schon 1.000 Semina-



Die Autoren: Liane Stephan ist Geschäftsführerin der KALAPA-Academy, Bergisch Gladbach. Die Systemikerin arbeitet vorwiegend in der Organisationsberatung, der Führungskräfte- und Teamentwicklung sowie als Coach und Moderatorin. Kontakt: stephan@kalapaacademy.de



Chris Tamdjidi führt neben der KALAPA-Akademie auch das KALAPA-Hotel Schloss Heinsheim in Bad Rappenau und das Weiterbildungsinstitut SITA Meditation & Seminare, das auf das Thema Achtsamkeit spezialisiert ist. Kontakt: chris.tamdjidi@schloss-heinsheim.de

re geleitet haben, müssen sie jedes Training neu erleben, sonst werden sie bei den Teilnehmern kein Feuer entfachen.

- ▶ wissenschaftlich argumentieren. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse helfen, Achtsamkeit und deren Wirkungen auch kognitiv nachvollziehbar zu machen. Deshalb sollten Trainer in Formaten, die Achtsamkeit integrieren, auch relevante Ergebnisse vorstellen. Dies unterstützt die Einsicht bei den Teilnehmern und stärkt ihre Bereitschaft zu üben.
- ▶ Regelmäßigkeit bieten. Verhaltensänderung setzt nur ein, wenn wir uns regelmäßig mit einem Thema

bewusst auseinandersetzen und üben. Aus diesem Grunde wirken viele Seminare nicht nachhaltig genug. Bei achtsamkeitsbasierten Trainings oder Coachings besteht diese Gefahr auch. Nachhaltigkeit entsteht nur durch Wiederholung – darauf sollten Trainer und Berater in den Gesprächen mit Kunden Wert legen. Und lieber kurze Termine machen, dafür wiederholen, damit etwas eingeübt und in den Alltag wirklich implementiert werden kann. So unterstützen sie das Erleben von Selbstwirksamkeit – also: das beste Lernen.

Liane Stephan, Chris Tamdjidi ■

TERMINTIPP

» Auf Achtsamkeit basierende systemische Coachingausbildung:

Start: 8.-10. Mai 2014

Dauer: Insgesamt 15 Präsenztage, 4 Webseminare sowie E-Learning zwischen den Modulen

Kosten: 8.100 Euro zzgl. MwSt.

Ort: Raum Köln

Anbieter: Kalapa Leadership Academy & Systemotion mit WISPO AG

Kontakt: info@kalapaacademy.de

seminar:markt

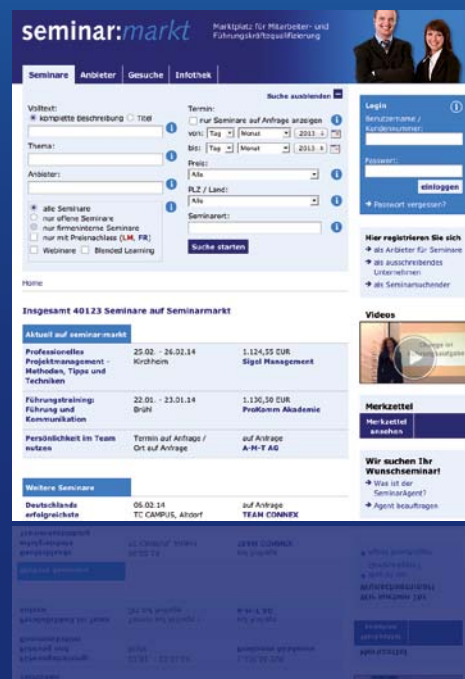
Der Marktplatz für Mitarbeiter- und Führungskräftequalifizierung

- ▶ Führungskräfte
- ▶ Personalverantwortliche
- ▶ Unternehmer
- ▶ Privatpersonen

Begegnen Sie Ihrer Zielgruppe auf
www.seminarmarkt.de



www.iww.de

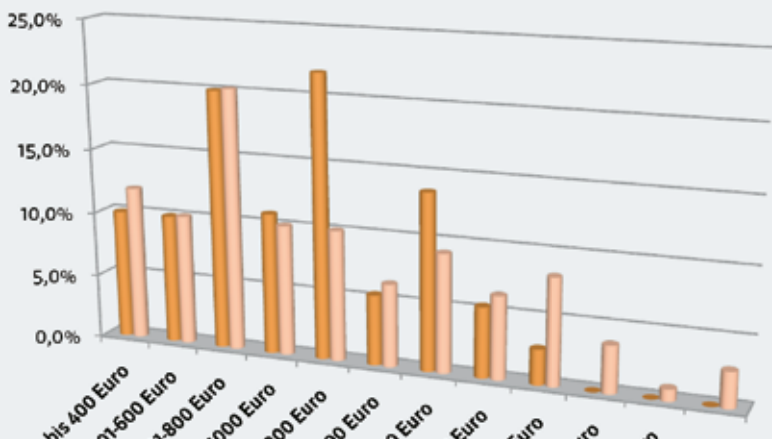


Trainingaktuell

Die Zeitschrift für Trainer, Berater und Coachs

Besser beraten, besser ankommen, besser verdienen

ABB. 2: HONORARSÄTZE BEI 9-10 JAHREN TRAINERTÄTIGKEIT



SO BRINGEN SICH TRAINER IN FORM

- Die unentdeckten Kunden:
neue Zielgruppen für Trainer, Berater, Coachs
- Neue Präsentationsformate:
Kultreden, Mitmach-Events, Trainerquickies
- Tools und Bausteine im Praxistest:
Methodenempfehlungen zum Nachmachen

EXKLUSIVE VORTEILE NUTZEN

- + Marktstudien gratis
- + Beitragsarchiv gratis
- + Themendossiers gratis
- + Sonderpreise auf Bücher, eBooks, Vertragsmuster
- + Rabatte auf weiterbildungsprofis.de
- + Rabatt auf den Petersberger Trainertagen



Jetzt bestellen und dazugehören:

www.trainingaktuell.de/abo