

TRAININGSANSATZ ACHTSAMKEIT AM ARBEITSPLATZ

# Vom Ich zum Wir



Foto:Yuri/istock

**Beim Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) lernen die Teilnehmer nicht nur die Grundlagen der populären Meditationstechnik kennen, sondern auch, wie sie die Übungen in ihren Arbeitsalltag integrieren können. Was das Konzept ausmacht und wie Trainer es selbst anwenden können, erklären Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt.**

„Mit unseren Handys und elektronischen Organismen sind wir inzwischen in der Lage, mit allem und jedem in Kontakt zu treten. In diesem Prozess laufen wir jedoch Gefahr, niemals in Kontakt mit uns selbst zu sein.“ So beschreibt der weltweit bekannte Achtsamkeitsforscher Jon Kabat-Zinn ein zentrales Dilemma der moder-

nen Arbeits- und Lebenswelt: Die Anforderungen und die Geschwindigkeit nehmen ständig zu, gleichzeitig verlieren immer mehr Menschen die Fähigkeit, in ihrem durch Hektik und Arbeitsdruck geprägten Alltag mit wachem Geist zu

agieren. Stattdessen funktionieren sie mehr oder weniger unbewusst, mit der Folge, dass sie ihre physischen und seelischen Bedürfnisse übergehen. Geschieht dies langfristig, entwickeln Menschen die bekannten Stresssymptome.

Um den Herausforderungen des Alltags gewachsen zu sein und Stresserkrankungen vorzubeugen, braucht es wirksame Gegenpole: Innehalten, Stille und Entschleunigung. In der Praxis hat sich dafür das Konzept der Achtsamkeit bewährt, das seit einigen Jahren immer populärer wird (siehe Kasten rechts).

## Achtsamkeit lernen

Auf der Basis unserer eigenen Erfahrungen mit Achtsamkeit sowie unserer langjährigen Trainings- und Coachingerfahrung haben wir das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) entwickelt. Dabei handelt es sich um ein systematisches Programm zur Stress- und Burnout-Prophylaxe. Wichtigstes Ziel des Trainings ist es, Mitarbeitern und Führungskräften eine bestimmte Grundhaltung der Achtsamkeit zu vermitteln und sie dadurch in einen tieferen Kontakt mit sich selbst zu bringen.

Wer Achtsamkeit übt, lernt, im Alltag bewusster mit sich selbst und anderen umzugehen und Aufgaben mit mehr Klarheit, Ruhe und Effektivität auszuführen. Im besten Fall erwächst daraus eine höhere Arbeitszufriedenheit und mehr Lebensenergie.

## Von der PE zur OE

Das Konzept setzt auf der individuellen Ebene an. Das heißt: Zunächst

werden Mitarbeiter in einem Gruppentraining mit dem Konzept und seiner Anwendung vertraut gemacht. Letztlich soll Achtsamkeit jedoch nicht bei der Persönlichkeitsentwicklung stehen bleiben. Vielmehr sollen über die Entwicklung des Einzelnen Veränderungen in der gesamten Unternehmenskultur angestoßen werden. Das Ziel ist: die Bewegung vom Ich zum Wir.

Dafür gibt es allerdings kein Patentrezept: Schließlich beruht Achtsamkeit auf einer subjektiven Erfahrung, die sich weder verordnen noch erzwingen lässt. Das Training ist jedoch so konzipiert, dass Mitarbeiter die Grundlagen des Konzepts gut erfassen und in ihren Alltag integrieren können. Denn die wichtigste Grundlage des Konzepts der Achtsamkeit ist die kontinuierliche Übung.

Inhaltlich besteht TAA aus drei Säulen: Die Teilnehmer erlernen sieben verschiedene Achtsamkeitsübungen, die sie später eigenständig anwenden sollen. Daneben erfahren sie, wie sie die Übungen in ihren Arbeitsalltag integrieren können. Durch Anregungen während des Trainings und Fragen, die sie schriftlich zu Hause beantworten, erhalten die Teilnehmer Gelegenheit zur Selbstreflexion.

### Ohne Esoterik, mit Werten

Das Achtsamkeitstraining ist weltanschaulich neutral und wird dementsprechend ohne religiöse Bezüge vermittelt. Allerdings bedeutet „weltanschaulich neutral“ nicht „ethisch neutral“: Denn bei der Vermittlung von dem, was Achtsamkeit ausmacht, geht es immer auch um Wertefragen: Wonach strebt man? Was ist das Ziel des eigenen Handelns? Was macht ein gutes Leben aus?

Um nachhaltige Veränderungen zu erzielen, braucht es daher auch die Bereitschaft, sich auf die Struktur des Trainings einzulassen. Konkret bedeutet dies die Teilnahme an den Gruppensitzungen. Kernstück des Achtsamkeitstrainings ist jedoch die innere Verpflichtung jedes Einzelnen, sich täglich mindestens fünfzehn Minuten Zeit zu nehmen und die Praxis der Achtsamkeit einzuüben.

Dann machen Mitarbeiter vielleicht die Erfahrung, dass eine Besprechung viel entspannter und zielführender ist, wenn das Meeting mit einer Timeout-Übung beginnt. Oder Führungskräfte fühlen sich nach einem Achtsamkeitstraining für die Qualität der Kommunikation in stärkerem Maße mitverantwortlich und nehmen sich zum Beispiel am Ende einer Besprechung Zeit, um sich mit den Mitarbeitern in Ruhe darüber auszutauschen, wie achtsam und effektiv sie in der vergangenen Besprechung miteinander kommuniziert haben.

### Standardisierter Ablauf

Zeitlich erstreckt sich das Training über zehn Wochen: Nach einer Informationsveranstaltung zu Beginn, in

## Was ist Achtsamkeit?

### DEFINITION

Aus psychologischer Sicht ist Achtsamkeit eine angeborene Fähigkeit des Menschen. Im Zustand der Achtsamkeit ist der Geist ausschließlich auf den gegenwärtigen Moment gerichtet, den er ohne Wertung akzeptiert. Obwohl dies banal klingt, ist es für die meisten Menschen nicht einfach, wahrzunehmen, ohne dabei zu bewerten oder andere Gedanken zu haben.

### ÜBUNG

Achtsamkeit kann mithilfe von körperorientierten Bewusstseinsübungen systematisch trainiert werden. Bewährt hat sich hierfür die Achtsamkeitsmeditation.

### ANWENDUNG

Wer eine achtsame Haltung einnimmt, ist in einer Situation präsent, ohne abschweifenden Gedanken nachzugehen. Bei der Arbeit kann dies etwa bedeuten, sich nur auf die Sache zu konzentrieren, die man im Moment tut, und dadurch letztlich geistige Energie zu sparen. Die Gegenwartszentrierung kann zudem dabei helfen, spontane Impulse zu erkennen und zu kontrollieren und so die eigenen Reaktionsmöglichkeiten im Umgang mit sich selbst und anderen zu erweitern.

### WIRKUNG

Das bewusste Üben von Achtsamkeit soll zu mehr Ruhe und Wohlbefinden führen, das Stressniveau senken und die Konzentration und geistige Kraft steigern.

## Achtsames Innehalten

1. Spüren Sie die Körperhaltung, die Sie in diesem Moment eingenommen haben. Werden Sie sich bewusst, wie Sie liegen, sitzen oder stehen.
2. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Gedanken. Vielleicht haben Sie gerade angenehme Gedanken, vielleicht auch unangenehme. Nehmen Sie wahr, was ist, ohne zu bewerten.
3. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Gefühle. Nehmen Sie wahr, in welcher Stimmung Sie sind. Vielleicht erleben Sie Freude oder Langeweile, Ablehnung oder Neugierde. Heißen Sie alles so willkommen, wie es jetzt ist.
4. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Körperempfindungen. Vielleicht spüren Sie gerade Anspannung, Druck oder Schmerzen, vielleicht aber auch Entspannung oder Leichtigkeit. Nehmen Sie alles so wahr, wie es ist.
5. Beobachten Sie nun den Atem an Ihrer Bauchdecke. Nehmen Sie die Einatmung wahr, die Ausatmung und die Pausen dazwischen. Spüren Sie, wie es ist, von Augenblick zu Augenblick zu atmen.
6. Erweitern Sie nun Ihre Aufmerksamkeit, sodass Sie sowohl Ihre Atembewegungen als auch Ihren Körper als Ganzes wahrnehmen. Es gibt nichts zu tun, zu machen oder zu erreichen – seien Sie einfach da, hier und jetzt.

der die Teilnehmer erfahren, was in dem Training auf sie zukommt, folgen zehn Treffen (à 45 Minuten) im Abstand von einer Woche in einer festen Gruppe sowie eine anschließende einstündige Reflexionsveranstaltung. Die Dauer der wöchentlichen Treffen kann zwischen 30 und 90 Minuten variieren. Der Ablauf der einzelnen Treffen ist stets gleich: Die Teilnehmer lernen eine fünfzehnminütige Timeout-Übung kennen (z.B. achtsame Entspannung oder achtsame Atembeobachtung im Sitzen). Dabei sind sie eingeladen, ihre Erfahrungen bei der Achtsamkeitsübung zu teilen.

Nach einem kurzen kognitiven Impuls praktizieren sie zum Abschluss gemeinsam die Timeout-Übung des achtsamen Innehaltens (siehe Kasten links). Dies ist eine Übung, die sich gut für den beruflichen Alltag eignet, da sie durch den geringen Zeitaufwand von circa drei Minuten sehr gut in den Tagesablauf integriert werden kann. Zudem erhalten die Teilnehmer schriftliche Hinweise mit den Übungsaufgaben für die nächste Woche.

### Achtsamkeit trainieren

Trainer können das Konzept Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) in einem Jahrestraining erlernen und danach selbst in Unternehmen anwenden. In den sieben Seminarbausteinen mit insgesamt zehn Seminartagen werden die theoretischen und praktischen Inhalte des Trainings vermittelt. Die Teilnehmer etablieren die Übungspraktiken



**Die Autoren:** Dr. Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt gründeten 1990 das Giessener Forum, ein Ausbildungsinstitut für achtsamkeitsbasierte Verfahren. Gemeinsam entwickelten sie das Training TAA und leiten die entsprechende Ausbildung. Kontakt: [info@giessener-forum.de](mailto:info@giessener-forum.de)

### SERVICE

Die nächste Trainerausbildung Achtsamkeit am Arbeitsplatz startet am 3. September 2014.

» Ort: Hofheim und Frankfurt

» Kosten: 1.295 Euro

» Voraussetzung: Kursleiterausbildung in Progressiver Muskelentspannung (PME), Teilnahme am Seminar Timeout@Work  
Termine für die vorbereitenden

» Seminare: 8. bis 10.7.2014 oder 27. bis 29.08.2014 in Frankfurt.

» Literatur: C. Löhmer, R. Standhardt: Timeout statt Burnout. Klett-Cotta, Stuttgart 2012, 19,95 Euro.

» Info: [www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de](http://www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de)

in ihrem persönlichen Alltag und erlernen gleichzeitig alle relevanten Aspekte, um Achtsamkeit im beruflichen Kontext zu vermitteln.

Zwischen den einzelnen Seminarbausteinen finden Peergruppentreffen statt, in denen die Anleitung der Achtsamkeitspraktiken eingeübt, gegenseitig supervidiert und schriftlich reflektiert wird. Alle Teilnehmer führen im letzten Viertel der Ausbildung das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz in einem beruflichen Kontext durch und dokumentieren ihre Erfahrungen in einer Abschlussarbeit.

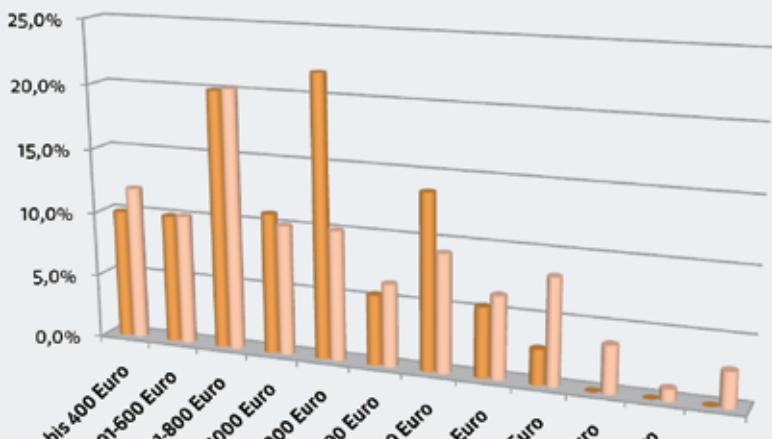
**Cornelia Löhmer,  
Rüdiger Standhardt ■**

# 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](http://weiterbildungsprofis.de)
- + Rabatt auf den Petersberger Trainertagen



Jetzt bestellen und dazugehören:

[www.trainingaktuell.de/abo](http://www.trainingaktuell.de/abo)