

## **Achtsamkeit steigert die Mitarbeiterperformance**

*Achtsamkeit fördert eine Erweiterung des Bewusstseins und der Wahrnehmung die es ermöglicht, Umstände und Situationen, die sich gerade ereignen, nicht zu bewerten sondern die persönliche Reaktion darauf wahrzunehmen, zu beobachten und aus dieser Erkenntnis heraus in eine gewünschte Reaktionsweise umzuwandeln. Dies bedarf einiger Zeit und muss daher trainiert werden. (Gabriele Grabner)*

### **Wer achtsam arbeitet, arbeitet leichter ...**

Viele berufstätige Menschen „leiden“ unter ihrem Beruf oder zumindest unter Situationen und Umständen, die ihnen die tägliche Arbeit erschweren. Stressüberforderung bis hin zu Burn-Out sind nur allzu oft die Folge. Doch dem kann u.a. dadurch entgegengewirkt werden, dass man im Berufsalltag Achtsamkeit an den Tag legt. Einige Studien haben bereits ergeben, dass gelebte Achtsamkeit die Erfolgchancen im Job erhöht, indem Stress und Druck reduziert werden, dennoch aber die Belastbarkeit erhöht wird und behindernde Umstände und Situationen, die nicht verändert werden können, gelassener hingenommen werden und daher nicht mehr zwingend als Störfaktoren betrachtet werden. Dies wiederum führt zu mehr Gelassenheit, mehr innerer Balance und einem konstruktiven Perspektivenwechsel, der einem die tägliche Arbeit zusehends erleichtert.

### **... und noch mehr Gründe, warum Sie Ihren Arbeitstag achtsam verbringen sollen**

- Bewusstheit und Präsenz beginnen zu dominieren, was die Grundvoraussetzung für Handlungsfähigkeit ist
- Automatismen im beruflichen Alltag können bewusst unterbrochen werden
- Erschöpfungszustände werden reduziert
- die Zufriedenheit im Beruf wird gefördert
- Stress wird reduziert
- Achtsamkeit ermöglicht einen Perspektivenwechsel (vom subjektiv-bewertenden Kritiker zum objektiv-bewussten Beobachter und Entscheider: dh. es fördert die Entwicklung der Fähigkeit, belastende Ereignisse objektiver zu beobachten. Daher können herausfordernde Situationen klarer und aus verschiedenen Blickwinkeln wahrgenommen werden und es ermöglicht die Beeinflussung durch eigene negative Bewertungsmuster zu vermeiden.
- Achtsamkeit fördert selbstbestimmtes Verhalten
- das persönliche Werte- und Bedürfnisbewusstsein wird konstruktiv gefördert und daher auch die daraus resultierenden Handlungen
- die zwischenmenschlichen Beziehungen verbessern sich
- die nötige Konzentration zur Aufgabenerledigung wird gesteigert (Ablenkungen durch permanentes Telefonläuten, E-Mails, Nachrichten aller Art usw. werden minimiert). Somit erhöht sich die Produktivität der Mitarbeiter.

### **Einfache Tipps für Ihr persönliches Achtsamkeitstraining am Arbeitsplatz**

- Entscheiden Sie sich bewusst dazu, AB SOFORT achtsam(er) zu sein
- Geben Sie sich mindestens 66 Tage Zeit, Achtsamkeit zu trainieren – erst dann kann sie zu einer Gewohnheit werden
- Beginnen Sie damit, sich jeden Tag eine alltägliche Routinehandlung bewusst zu machen, zB. der erste Kaffee am Arbeitsplatz wird aufmerksam getrunken
- Nehmen Sie jede Situation, mit der Sie unzufrieden sind, bewusst wahr und reflektieren Sie die Situation. Fragen Sie sich: wovon kann ich mich lösen/was kann ich weglassen, damit sich meine berufliche Situation nach meiner Vorstellung verbessert? Was hätte ich besser machen können?
- Gehen Sie ein- bis dreimal täglich (in den Pausen) bewusst an einen Ort, an dem Sie für einen Moment ungestört sind und spüren Sie sich bewusst von Kopf bis zu den Zehen, um Ihr Selbst-Bewusstsein zu steigern. Nehmen Sie jede Regung und Veränderung wahr, indem Sie dabei bewusst ein- und ausatmen.

### **FAZIT:**

Achtsamkeit ist ein möglicher und konstruktiver Weg von vielen, um mit den einfachen und besonderen Anforderungen des Berufsalltages besser zurecht zu kommen. Ein paar Minuten Achtsamkeitstraining pro Tag sind völlig ausreichend, um eine gewünschte Entlastung zu erzielen.

Eine Abschlussfrage: wenn Achtsamkeit die Mitarbeiterperformance steigert, tut sie es auch bei Führungskräften? Oder ist das Vorleben von Achtsamkeit Führungsaufgabe? Dazu mehr im nächsten Artikel.