



© Chris Speda

Dinah Vetter

Dinah Vetter

Dinah Vetter ist Technikpädagogin (M.Sc.) und Digital Learning Specialist. Seit mehreren Jahren bildet sie Live-Online-Trainer und -Trainerinnen aus und berät und begleitet Unternehmen in der Einführung und Umsetzung digitaler Lernformate und Lernstrecken. Sie konzipiert und erstellt Lerninhalte für unternehmenseigene und unternehmensübergreifende Lernwelten.



© Petra Perez

Dr. Katja Bett

Dr. Katja Bett

Dr. Katja Bett ist Diplom-Pädagogin und blickt bereits auf eine über 18-jährige Erfahrung im E-Training und Blended Learning zurück. Sie ist Spezialistin für die Konzeption innovativer digitaler Lernpfade und von Blended Learning. Mit ihrem Unternehmen bildet sie E-Trainer, Blended-Learning-Experten und E-Learning-Autoren aus. Sie berät ihre Kunden zu digitalen Lernwelten, baut mit ihren Kunden Online-Akademien und die dafür notwendigen Prozesse und Strukturen auf, entwickelt innovative Lernkonzepte, berät beim Auswahlprozess der richtigen Tools und gestaltet und begleitet den Changeprozess.

www.clc-learning.de

Mindfulness in Zeiten der Digitalisierung

Die digitale Transformation beeinflusst unsere Arbeitswelt massiv. Zum einen verändern sich durch die Digitalisierung die internen Arbeits- und Produktionsprozesse: Welche digitalen Werkzeuge und Methoden lassen Unternehmen letztendlich effektiver und effizienter arbeiten? Zum anderen werden neue Geschäftsmodelle und Wettbewerbsstrukturen entstehen: Welche Produkte können schneller und besser entwickelt werden, wo können Mehrwerte entstehen und wie kann durch die digitale Transformation die Zukunft des Unternehmens gesichert werden? Vor diesem Hintergrund ist uns allen klar, dass sich so gut wie niemand diesem rasanten Wandel entziehen kann.

Die Digitalisierung hat die Arbeitswelt fest im Griff. Jeden Tag prasseln neue Eindrücke auf uns ein, sowohl im Job als auch im privaten Umfeld. Die Frage, die man sich stellt, ist: Wie kann ich für mich in Zeiten der zunehmenden Digitalisierung sorgen? Was kann ich persönlich für mich tun? Das Thema Mindfulness ist aktuell im Aufwind, sogar große Unternehmen wie SAP und Google haben sich inzwischen dieses Themas angenommen. In unserem Artikel werden wir daher zuerst die Herausforderungen der Arbeitswelt beschreiben, aufzeigen, was unter Mindfulness eigentlich verstanden wird und welche Effekte dies auf die Arbeitswelt hat, welche Maßnahmen jeder persönlich für sich ergreifen kann und welche Apps und Tools dabei unterstützen können.

Versetze dich zunächst einmal in folgende Situation: Du bist an deinem Arbeitsplatz, es ist unheimlich viel zu tun: Es warten noch 60 Mails, die heute beantwortet werden müssen, das Telefon klingelt. Eigentlich solltest du seit 5 Minuten im nächsten virtuellen Termin sein, die Teams-Einladung poppt bereits zum dritten Mal auf deinem Desktop auf. Die To-do-Liste nimmt kein Ende und du fühlst dich wie gelähmt. Fragen wie: Wo fange ich nur mit der Beseitigung des Chaos an? Wie konnte es dazu kommen? Wieso kann ich nachts nicht schlafen und wann habe ich überhaupt noch Zeit zum Leben? Wann hört der Stress auf? Wann kann ich wieder durchatmen? drehen sich in einer Endlosschleife in deinem Kopf.

Die Digitalisierung hält viele wichtige Lösungen für uns bereit, aber lässt uns oft auch kaum durchatmen. Der rastlose Geist, der viele von uns

heutzutage quält, macht es uns schwer, zur Ruhe zu kommen. Das Gedankenkarussell dreht sich ununterbrochen, während wir in wichtigen Meetings gedanklich abwesend sind, um E-Mails zu lesen, zu beantworten oder im Kopf den nächsten Termin durchzugehen. Das Zauberwort? Mindfulness.

Was bedeutet Mindfulness überhaupt?

Stellen wir uns einmal vor, wir halten das Gedankenkarussell ganz einfach an. Stillstand. Die Aufgaben, die To-do-Liste, das nächste Meeting – wir lassen all das kurz hinter uns und atmen dreimal tief ein und aus. Mindfulness bedeutet, die Gedanken ganz bewusst auf das Hier und Jetzt zu lenken. Ganz weit weg von „mind full“ (= voller Verstand / Geist). Mindfulness ist Medizin für unseren Geist und Körper: Durch achtsame Meditation und/oder Übungen lernen wir, unseren Autopiloten auszuschalten und im Hier und Jetzt anzukommen. Unseren Geist zur Ruhe kommen zu lassen, unsere Gedanken zu beobachten und dabei nicht zu bewerten und letztendlich den Fokus und die Konzentration, die wir zur Bewältigung eines erfolgreichen, hoch digitalisierten Arbeitsalltags oft verlieren, wiederzufinden (vgl. Miller 2020). Es sei aber auch gesagt, dass Mindfulness fortwährend praktiziert werden muss, um eine echte Wirkung zu entfalten. Einfach täglich 3 Minuten zu meditieren oder achtsam zur Arbeit zu gehen, greift zu kurz. Es geht mehr um einen Grundgedanken der Aufmerksamkeit und des achtsamen Seins, den wir in unseren Alltag integrieren (vgl. Williams & Penman 2015, S. 8). Dieser Artikel soll als Impuls dienen, sich im Anschluss vielleicht noch etwas mehr mit dem Thema Mindfulness auseinanderzusetzen und es somit vielleicht sogar Schritt für Schritt in das eigene Leben und den Berufsalltag zu integrieren.

Warum Mindfulness? (Studien, Vorteile)

Mindfulness zu praktizieren bedeutet, Gefühle und Gedanken nicht zu bewerten und zu kritisieren („Warum bin ich jetzt schon wieder gestresst? Warum geht es mir nicht besser? Eigentlich müsste ich das Pensum doch leicht schaffen?“). Es geht darum, die Gedanken und Gefühle zu beobachten und sie als Gäste anzunehmen. Durch Mindfulness kommen wir ganz im Hier und Jetzt an. Wir können unsere Gedanken und Gefühle

aus der Vergangenheit oder Zukunft befreien und sie auf den Raum, in dem wir uns gerade befinden, richten. So können wir negative Gedankenmuster verhindern, bevor sie uns voll und ganz einnehmen und herunterziehen. Denn zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. Er ist immer da – aber wir betreten ihn nur selten.

Und was sagt die Wissenschaft dazu? Es gibt Unmengen an wissenschaftlichen Studien zu den positiven Effekten von Mindfulness, folgend seien nur einige Ergebnisse aufgezeigt:

Menschen, die regelmäßig Mindfulness praktizieren und meditieren,

- sind überdurchschnittlich zufrieden und glücklich (vgl. z. B. Ivanovski & Mali 2007, S. 76 ff.),
- reduzieren Angst, Depression und Reizbarkeit (vgl. Baer et al. 2006, S. 27 ff.),
- haben eine verbesserte Gedächtnisleistung und verkürzte Reaktionszeiten (vgl. z. B. Jha et al. 2007, S. 109 ff.),
- verbessern ihre körperliche und geistige Ausdauer (vgl. z. B. Jha et al. 2007, S. 109 ff.),
- reduzieren die Schlüsselindikatoren chronischen Stresses (einschließlich Bluthochdruck) (vgl. Low, Stanton & Bower 2008, S. 419 ff.),
- reduzieren die Auswirkungen von schweren Krankheiten (z. B. chronische Schmerzen) (vgl. z. B. Kabat-Zinn, Lipworth, Burney & Sellers 1986, S. 159),
- stärken Ihr Immunsystem und beugen anderen Krankheiten vor (Davidson et al. 2003, S. 567 ff.).

Das sind nur einige Beispiele der zahlreichen Studien, die zum Thema Mindfulness durchgeführt wurden und die die positiven Effekte wissenschaftlich belegen.

Mindfulness im Beruf?

Laut des Ärzteblatts (2018) **fühlen sich 9 von 10** Deutschen von ihrer Arbeit gestresst, dabei fühlt sich jeder zweite von Burn-out bedroht (vgl. Ärzteblatt 2020). „Zu den Hauptgründen für das Gefühl völliger Erschöpfung zählen laut Umfrage ständiger Termindruck (34 Prozent), emotionaler Stress durch Kunden oder Patienten (30 Prozent), Überstunden und schlechtes Arbeitsklima (je 29 Prozent)“ (Ärzteblatt 2018). Die

Vorteile liegen auf der Hand: Mindfulness könnte der Schlüssel zur Reduktion und Verarbeitung von Belastungsgefühlen und Stress bis hin zur Schlaflosigkeit sein und somit Krankheitstage reduzieren oder gar präventiv vor Burn-out schützen.

Mindfulness ist bereits das Zauberwort in einigen namhaften und weltweit agierenden Unternehmen, wie beispielsweise SAP oder Google, für die Mindfulness lange kein Fremdwort mehr ist. Der SAP Mindfulness-Direktor sagt: „Unsere Achtsamkeitspraxis hat einen messbaren Einfluss aufs Geschäft [...]. Wir sehen eine signifikante Steigerung des Engagements und des Vertrauens in Führungskräfte.“ Die Zahl der Fehltagelänge sinkt so sehr, dass sich das Programm selbst bezahlt. Er hat einen Return on Investment von 200 Prozent errechnet (Rohde 2017). Dabei geht es um eine neue Haltung, darum, starke Führungskräfte zu entwickeln, und natürlich nicht zuletzt darum, jeden einzelnen Mitarbeiter vor einem Übermaß an Stress zu schützen. Durch Mindfulness den Arbeitsalltag erfolgreich zu meistern – auch wenn das manchmal unmöglich erscheint. Bei SAP gibt es hier beispielsweise bereitgestellte **Räume der Stille, in die man sich zurückziehen kann – ganz ohne Handys oder Laptops** (Rohde 2017). Natürlich ist es nicht leicht, die Grenze zwischen Esoterik und der Arbeitswelt zu wahren. Schließlich möchte kaum einer sein Gesicht verlieren, indem er oder sie als Einzige oder Einziger meditieren geht und dabei belächelt wird. Letztendlich geht es um einen Kulturwandel im Unternehmen, und die Vorteile von Mindfulness liegen auf der Hand. Wenn bereits Unternehmen wie Google und SAP vorlegen – dann ist es für andere Unternehmen vielleicht einfacher, in der Zukunft nachzulegen.

Wie funktioniert Mindfulness?

Diese Frage hast du dir bestimmt nun nicht nur einmal gestellt. Probieren wir doch eine kleine Praxiseinheit direkt hier und jetzt aus. Die Übung hört sich zunächst einfach an – kann aber am Anfang herausfordernd sein.

Eine Mindfulness-Meditation im Selbsttest:

Atemmeditation (3 Minuten)

Begib dich an einen ruhigen Ort, an dem du nicht gestört wirst und allein bist.

Setz dich auf die vordere Kante eines Stuhls, deine Hände liegen auf deinen Oberschenkeln. Deine Wirbelsäule sollte möglichst aufrecht sein, das Kinn ganz leicht zur Brust gezogen. Dein Kopf ist mittig und Nabel und Nasenspitze bilden eine senkrechte Linie. Schultern und Gesicht sind entspannt. Schließe deine Augen oder senke den Blick.

Nun versuche, deine Atmung bewusst wahrzunehmen. Das Ein- und das Ausatmen. Spürst du, wie die Luft deine Nase kitzelt? Beobachte deinen Atem, ohne etwas verändern zu wollen.

Es passiert schnell, dass Gedanken auftauchen und du abschweifst. Wenn du es bemerkst, lenke deine Aufmerksamkeit sanft wieder auf deinen Atem, ohne dich darüber zu ärgern. Dass Gedanken auftauchen, ist normal. Versuche, deine Gedanken nicht zu bewerten, sondern lasse sie vorbeiziehen – wie Wolken am Himmel – und kehre dann bewusst wieder zu deinem Atem zurück.

Es kann sein, dass sich irgendwann eine Ruhe im Geist entwickelt; vielleicht aber auch nicht. Vielleicht ist die Ruhe nur flüchtig für den Bruchteil eines Momentes spürbar oder es rücken ganz andere Empfindungen wie Langeweile, Ärger, Druck in den Fokus. Egal was passiert, nimm alles an, so wie es ist, und beobachte dich selbst neugierig, wertfrei und aufmerksam.

Versuche dabei stets deinen Fokus immer wieder auf die Atmung zurückzuführen. Helfen kann dabei zum Beispiel, das Ein- und Ausatmen zu zählen oder deine Atemzüge gedanklich mit „ein“ und „aus“ zu begleiten.

Nach 3 Minuten öffne deine Augen und kehre wieder in den Raum zurück.

Mindfulness-Apps zum Üben

Nicht vergessen – Mindfulness ist eine Praxis, die nicht von heute auf morgen erlernt ist: Es ist okay, wenn nicht alles sofort klappt, denn manchmal fällt es schwer, sich zu fokussieren. Wichtig ist nur: Dranblei-

ben. Folgende App-Empfehlungen können dir helfen, Mindfulness in deinen (Berufs-)Alltag zu integrieren:

Headspace

Ein kostenloser Basiskurs bietet die Möglichkeit, mehr über die Grundlagen der Meditation und Achtsamkeit zu lernen. Es gibt dazu eine Vielzahl an Übungen und geführten Meditationen zu allen möglichen Themen (Stress, Schlafstörungen, Flugangst ...).

Calm

Hier kannst du angeleitete oder auch Meditationen ohne Anleitung wählen. Auch Anfänger finden sich hier durch verschiedene Anfängerprogramme recht schnell zurecht. Besonders schön: Jede Meditation wird vermerkt und man erhält recht schnell Überblick über den eigenen Fortschritt der Mindfulnesspraxis.

InsightTimer

InsightTimer ist mehr als soziales Netzwerk für Meditation und sehr interaktiv. Man kann mit Freunden meditieren, Gruppen bilden oder über gewisse Themen diskutieren. Dazu gibt es ebenfalls viele kostenlose Meditationssessions. Schöner Zusatz: Hier kann man sehen, wie viele Menschen gerade gleichzeitig meditieren. Das schafft ein Gemeinschaftsgefühl.

Die Mindfulness App

Gerade für Anfänger eine tolle App. Der Start ist ein fünftägiger Mini-Kurs, um das Meditieren zu erlernen und zu erläutern. Im Anschluss kannst du sogar „Times Sessions“ erstellen und ganz individuell auswählen, wie lange und auf welche Art (Hintergrundmusik, Stimme) du meditieren möchtest.

Mindfulness ist eine wichtige Kompetenz der Arbeitswelt der Zukunft. Jeder kann für sich persönlich Sorge tragen und sich dabei auch durch digitale Werkzeuge und Apps unterstützen lassen. Letztendlich geht es aber auch immer darum, wie wir zusammen arbeiten und miteinander

umgehen. Hier ist jeder in der Verantwortung: Unternehmensleitung, Führungskräfte und jeder einzelne Mitarbeiter.

Quellen

- Ärzteblatt (2018): Jeder Zweite fühlt sich von Burnout bedroht. Online verfügbar unter: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/92312/Jeder-Zweite-fuehlt-sich-von-Burnout-bedroht> [12.04.2021]
- Baer, R.A. et al. (2006): Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. In: *Assessment* (13), S. 27 ff.
- Ivanovski, B.; Mahli, G.S. (2007): The psychological and neuropsychological concomitants of mindfulness forms of meditation. In: *Acta Neuropsychiatrica* (19), S. 76 ff.
- Jha, A. et al. (2007): Mindfulness training modifies subsystems of attention. In: *Cognitive Affective and Behavioral Neuroscience* (7), S. 109 ff.
- Kabat-Zinn, J.; Lipworth, L.; Burncy, R.; Sellers, W. (1986): Four-year follow-up of a meditation-based program for self-regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance. In: *The Clinical Journal of Pain* (3), S. 159.
- Low, C. A.; Stanton, A. L.; Bower, J. E. (2008): Effects of acceptance-oriented versus evaluative emotional processing on heart rate recovery and habituation. In: *Emotion* (8), S. 419 ff.
- Miller, K. D. (2020): What is Mindfulness Therapy and How to Apply it? Online verfügbar unter: <https://positivepsychology.com/mindfulness-therapy/> [12.04.2021]
- Rohde, S. (2017): Warum Weltkonzern SAP Manager und Mitarbeiter das Meditieren lehrt. In: <https://www.stern.de/wirtschaft/job/stressreduktion--sap-organisiert-angestellten-meditation-im-buero-7590186.html> [12.04.2021]
- Williams, M.; Penman, D. (2015): *Das Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern*. München: Goldmann Verlag.