

Wirkungen und Nutzen von Achtsamkeit in Unternehmen

Paul J. Kohtes & Nadja Rosmann

Die verschiedenen Aspekte der Wirkungen von Achtsamkeit sowie der Nutzen für Arbeitnehmer und Arbeitgeber sind dem Buch *Mit Achtsamkeit in Führung. Was Meditation für Unternehmen bringt* (Paul J. Kohtes & Nadja Rosmann Stuttgart: Klett-Cotta 2014) ausführlich beschrieben – zentrale Textstellen sind nachfolgend wiedergegeben:

- Bessere Konzentrationsfähigkeit, eine erhöhte Aufmerksamkeit oder auch eine verringerte Stressresonanz (S. 17)
- Mehr Kreativität, höhere Empathie oder bessere Gesundheit (S. 17f.)
- Meditation führt zu einer stärkeren Selbst-Distanz, die Voraussetzung ist, um ein Leben in Balance zu führen (S. 22)
- Physiologische Entspannungsreaktion (S. 35)
- Verbesserung der Präsenz im Alltag (S. 37)
- Meditation verbessert das Leistungspotential des Gehirns bzw. schöpft es stärker aus, als dies ohne gezieltes Training möglich ist. ... Meditation kann eine Handlungsalternative eröffnen, die auf ganz natürliche Weise und frei von Nebenwirkungen die im Gehirn bereits vorhandenen Ressourcen aktiv erschließt. (S. 37)
- Positive Effekte im Hinblick auf das psychische Wohlbefinden und die körperliche Funktionsfähigkeit der Teilnehmenden. Stresssituationen beschwören bei ihnen weniger emotionale Reaktionen herauf und sie empfinden mehr Ruhe und Gelassenheit. Vor allem leicht in den Alltag zu integrierende kurze Entspannungsübungen, die mehrmals am Tag praktiziert werden, eröffnen eine neue Handlungsfreiheit, da sich die Übenden äußeren Stimuli, auf die sie keinen Einfluss haben, nicht mehr hilflos ausgeliefert fühlen. (S. 38)
- Flexibles Denken, Mut und Schnelligkeit beim Entscheiden (S. 39)
- Meditation öffnet ein Fenster für ein Umlernen im Hinblick darauf, wie wir im Alltag auf äußere Impulse reagieren (S. 40)
- Interessant ist auch der grundsätzliche Gewinn an Wahrnehmungs- und Handlungsfreiheit, der sich im Zuge regelmäßiger Meditation einstellen kann. ... Die Formel „Leiden = Schmerz x Widerstand“ bringt in hervorragender Weise auf den Punkt, dass menschliches Hadern mit dem, was ist, nicht nur von äußeren Umständen abhängt, sondern wesentlich auch davon, ob man diesen aus einer Haltung der Akzeptanz oder der Abwehr begegnet. (S. 41)
- Die Fähigkeit, äußerem Druck besser standzuhalten, im Beruf leistungsfähiger zu sein und zu mehr persönlicher Authentizität zu finden. (S. 43)

- Deutliche Verbesserung der Selbstwahrnehmung und die Kompetenz im Umgang mit Herausforderungen (S. 44)
- Freisetzung der unterschiedlichsten Entfaltungspotentiale des Menschen (S. 53)
- Paradigmenwechsel vom Ich zum Wir (S. 68)
- Durch regelmäßig praktiziertes „aktives Nichtdenken“ entsteht eine Leere, ein Freiraum, in dem Neues gedeihen kann. (S. 74)
- In Phasen intensiver Achtsamkeit können Menschen zweierlei erfahren: die Relativität ihrer eigenen Wahrnehmung *und* die Verbundenheit mit allem, was sie umgibt. (S. 84)
- Entwicklung der notwendigen Reflexionsfähigkeit (S. 93)
- Entwicklung von grundlegenden Fähigkeiten, mit Stress konstruktiv umzugehen, in Anbetracht von äußeren Herausforderungen eine Haltung der inneren Ruhe zu kultivieren, die Dinge so zu sehen, wie sie sind, und souverän zu agieren anstatt unter Druck als Getriebener zu reagieren. ... Auch unter widrigen äußeren Bedingungen Zugang zum vollen Potential zu finden. (S. 96)
- Meditation lässt Menschen genauer hinsehen, sich selbst und die eigenen Motivationen klarer erkennen und auch die Außenwelt schärfer wahrnehmen. (S. 101)
- Mittelfristig kann Meditation den Blick, mit dem Menschen sich selbst und die Welt betrachten, weiten, und genau das schafft den Raum, der für eine manchmal notwendige oder auch nur nützliche Weiterentwicklung unabdingbar ist. (S. 101f.)
- „Nebenwirkungen“ von Meditation sind: Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit, freisetzen kreativer Potentiale, konstruktive Distanz zu Stress und Selbsttäuschung, Verbesserung der Konzentrations- und Regenerationsfähigkeit, Entwicklung kooperativer Eigenschaften – um nur einige Beispiele zu nennen. (S. 103)
- Weil Meditation auch den Blick für das Ganze öffnet, trägt sie dazu bei, den Perspektiven anderer mit mehr Wertschätzung zu begegnen, da sie den Blick für die grundsätzliche Relativität jeder Form der persönlichen Identität weitet. (S. 111)
- Zunahme der Differenzierungsfähigkeit (S. 124)
- Die Ich-Perspektive erfährt im Zuge der Meditation eine Form der Relativierung. (S. 124)
- Wachsende Unterscheidungsfähigkeit, zwischen der Information an sich und der Deutung dieser Information unterscheiden zu lernen. (S. 125)
- Durch die Achtsamkeitspraxis treten die üblichen Wahrnehmungsfilter in den Hintergrund, was den Radius des Denkbaren deutlich erweitert. (S. 127)
- Meditation macht Menschen auf eine ganz grundsätzliche Weise kreativer, so dass Unternehmen auf diesem Weg ihre Innovationsfähigkeit in allen Bereichen stärken können. (S. 128)
- Meditation trägt auf subtile Weise dazu bei, Wirksamkeitspotentiale zu mobilisieren, d.h. die individuelle Aufmerksamkeit wird von dem weggelenkt, was noch fehlt, hin zu dem, was bereits (beziehungsweise jederzeit) möglich ist. (S. 131)
- Methoden der Achtsamkeit können einen Weg ebnen für die notwendigen Reflexionsprozesse. (S. 140)
- Fähigkeit zu mehr Selbstverantwortung (S. 151)
- Verbesserte Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Bedürfnisse, mehr Entspanntheit und Gelassenheit im beruflichen Alltag, eine klarere Wahrnehmung der äußeren Rahmenbedingungen im Geschäftsleben und eine größere Widerstandsfähigkeit im Hinblick auf die Anforderungen des Berufslebens. (S. 205)
- Dabei zeigt sich, dass Meditation und Achtsamkeit nicht nur das subjektive gesundheitliche Wohlbefinden von Mitarbeitern signifikant verbessern, sondern sich auch konstruktiv auf objektive Faktoren wie die Arbeitseffizienz und –effektivität auswirken. (S. 213)