

## **Mehrwert durch Meditation für Unternehmen und ihre Mitarbeiter**

Durch eine entspannte Herangehensweise eröffnet Meditation neue Umgangsformen mit thematischen und situationsbedingten Herausforderungen

Das Thema Stress auf der Arbeit ist ein häufig aufgenommenes Thema. Die Art des Stresses hat sich über die Jahrzehnte stark verändert. Daher braucht es heute auch andere Wege im Umgang damit. Für den Mitarbeiter geht es um den Erhalt seiner Arbeitskraft und seiner Freude an der Arbeit. Für den Arbeitgeber ergibt sich der positive Einfluss auf Arbeitsergebnis sowie Betriebsklima als logische und willkommene Konsequenz.

Der heutige Arbeitsalltag besteht aus vielen klar erkennbaren, aber auch aus vielen verdeckten Herausforderungen und damit eventuellen Stressfaktoren. Offensichtlich sind eine hohe Präsenz und schnelle Arbeitstaktung. Kurze Reaktionszeiten durch die rasante Verbreitung elektronischer Möglichkeiten führen bei Unachtsamkeit schnell zu einem Laufen im Hamsterrad. Auf Grund immer vielfältiger werdenden Arbeitsprofilen beschäftigt man sich häufig auch mit Themen, die weniger oder gar nicht der eigenen Persönlichkeit entsprechen. Daraus resultierende Unsicherheiten können zu einem, nicht immer sofort auffallenden Dauerstresslevel führen. Auch ist die Arbeit häufig mit privaten Herausforderungen kombiniert wie Kinder- oder Angehörigen-Betreuung. Eine Dauerschleife an Herausforderungen lässt selten Raum für die betroffene Person selbst. Sie geht ungewollt im Gefühl, an vielen Stellen gebraucht zu werden, unter.

Eine wertvolle, neurowissenschaftlich nachgewiesene Unterstützung ist die geistige Entspannung durch Achtsamkeitsmeditation. Eine Form der Meditation, die den häufig eigenständig steuernden Kopf mit Geist und Körper bewusst in Kontakt bringt, ohne einen spirituellen Überbau zu vermitteln. Mit etwas Übung kann sie überall durchgeführt werden und steht dem Mitarbeiter in jeder Situation zur Verfügung. Sie kann als regelmäßige und daher prophylaktische Maßnahme sowie als Sofortmaßnahme in akuten Stress-Situationen genutzt werden.

Über leicht zu erlernende Techniken begegnet man in der Achtsamkeitsmeditation seinem Geist und seinem Körper. Stress entsteht, wenn die Gedanken „uns denken“, statt dass man sie bewusst und damit zielorientiert lenkt. Kennt man unter Normalbedingungen seinen Geist und seine Gedanken, kann man auch in Stresssituationen leichter mit ihnen umgehen. Bei regelmäßiger Übung erkennt man noch vor dem Auftreten des akuten Stress, dass sich dieser beginnt aufzubauen. Man ist dem

Stress also nicht mehr ausgeliefert sondern kann durch achtsames Wahrnehmen mit erlernten Techniken gegensteuern. Selbst wenn man sich in eine akuten Stress-Situation verwickeln lässt, so kann man doch schneller wieder bewusst zur Ruhe und damit in eine konstruktive Aktivität kommen.

In der Achtsamkeitsmeditation lernt man ebenfalls, dem eigenen Körper zuzuhören. Auch er liefert wichtige Informationen zum Stresslevel. Dann kann man z.B. die Verspannung mit Bewegung behandeln statt im fortgeschrittenen Stadium mit Krankengymnastik und/oder Medikamenten. Ein Körper, der im Erwachsenenalter Meditationshaltung erlernt, braucht Rücksichtnahme auf eventuell vorhandenen Einschränkungen. Da es immer eine Alternative gibt, ist Achtsamkeitsmeditation für jeden erlernbar und bereits in dieser ersten Erfahrung sehr wertvoll.

Achtsamkeitsmeditation als Mehrwert für Arbeitnehmer und Unternehmen mag für manche noch ungewohnt klingen. Sie unter Anleitung auszuprobieren ist jedoch einfach und schnell organisiert und immer einen Versuch wert. Die beste Überzeugung liefern immer noch die positiven Erfahrungen, die wir selber gemacht haben. Bitte sprechen Sie mich an.