

# ACHTSAMKEIT ALS TEIL DER BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## FACTSHEET

*Während der Arbeitszeit gilt in aller Regel unsere Konzentration der zu bewältigenden Aufgabe. Allerdings zeigen viele Studien, dass wir dies besser können, wenn wir nicht nur auf die Arbeit achten, sondern auch auf uns selbst. Nur wer achtsam mit sich selbst umgeht, kann langfristig in der Arbeitswelt die Anforderungen auf einem hohen Qualitätsniveau erfüllen. Der ursprünglich aus der Psychotherapie stammende Ansatz der Achtsamkeit und Selbstfürsorge (MBSR Mindfulness based stress reduction) hat schnell und mit Erfolg Eingang in die Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz gefunden.*

*Achtsamkeit bedeutet, dass wir unsere Wahrnehmung auf uns selbst fokussieren, körperlich und geistig im Hier und Jetzt sind. Wir sollen eher wahrnehmen, als alles beständig (positiv oder negativ) zu bewerten.*

### Achtsamkeitsprogramme sind effektiv

Seit 2007 bietet der Internetkonzern Google seinen Mitarbeiter\*innen am Arbeitsplatz Achtsamkeitsprogramme an. Diese waren so erfolgreich, dass Google ein eigenes Institut dafür gründete (Search inside yourself Institute: <https://siyli.org>). Die Ergebnisse der Verbindung von Neurowissenschaften und Achtsamkeitstraining zeigen u. a. verbessertes Stressmanagement und eine optimierte emotionale Intelligenz.

Einen überzeugenden Beleg für die Wirksamkeit von Achtsamkeitsprogrammen am Arbeitsplatz erbrachte eine ausführliche Zusammenfassung der seriösen wissenschaftlichen Untersuchungen (Vonderlin et al. 2021). Insgesamt 56 einzelne Studien mit mehr als 2600 Teilnehmer\*innen zeigten im Vergleich zu den Kontrollgruppen eine deutliche Reduzierung von negativem Stress, Burn-out und körperlichen Beschwerden und eine gleichzeitige Verbesserung des Wohlbefindens und der Arbeitszufriedenheit.

### EFFEKTE DES ACHTSAMKEITSTRAININGS BEIM VERSICHERUNGSKONZERN AETNA:

- 36 % Reduzierung des Stressniveaus
- 62 Minuten Produktionssteigerung pro Woche
- 7 % niedrigere Gesundheitskosten
- 3000 US-Dollar jährliche Einsparung durch Produktivitätssteigerung
- 13.000 Mitarbeiter haben bisher am Training teilgenommen

Wolever et al. 2012

## Effekte der Achtsamkeitsprogramme

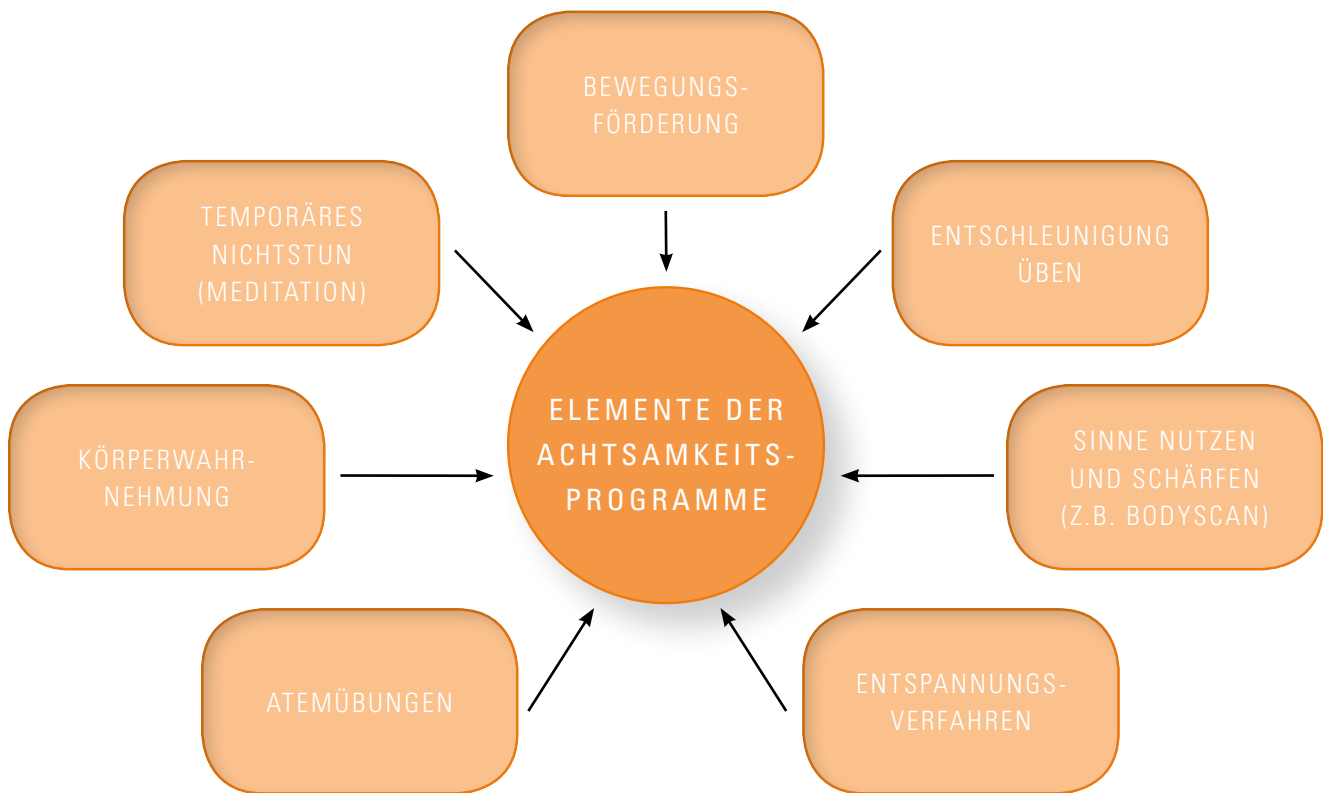


## Wie sehen Achtsamkeitsprogramme aus?

Programme zur Achtsamkeit nutzen Übungen und Elemente aus der Meditation, Yoga und Tai-Chi. Außer der Meditation haben alle diese Methoden einen hohen Bewegungsbezug. Nahezu alle Formen der körperlichen Aktivität sind sehr gut geeignet, Achtsamkeit zu fördern. Ein sehr einfacher und wirkungsvoller Zugang ist die Verbindung von körperlicher Aktivität und deren Wahrnehmung. Da körperliche Aktivität schon allein einen hohen Gesundheitswert hat, ist die Verbindung mit dem Achtsamkeitsansatz besonders wertvoll. Achtsamkeitsprogramme sind langfristig immer mehrdimensional:

- Körperebene: Anspannung versus Entspannung, bewusstes Bewegen
- Kognitive Ebene: Aufmerksamkeitssteuerung, Fokussierung, bewusste Sinnesempfindung
- Sozial-emotionale Ebene: Wahrnehmung von Gefühlen, emotionales Gleichgewicht, Empathie in der sozialen Interaktion

## Elemente der Achtsamkeitsprogramme



## Ziele der Achtsamkeitsprogramme im Betrieb

Achtsamkeit ist relativ leicht und schnell zu erlernen. Durch ihre Vielfalt sind Elemente der Achtsamkeitsprogramme direkt am Arbeitsplatz einzusetzen. Wir erreichen dadurch auch risikoexponierte Mitarbeiter\*innen. Die Mitarbeiter\*innen sollten im weiteren Verlauf auch dazu motiviert werden, den Ansatz der Achtsamkeit langfristig als eine grundsätzliche Einstellung zu adaptieren. Achtsamkeit ist kein esoterischer Ansatz, sondern wurde entwickelt, um genau die Probleme zu adressieren, die wir in der Arbeitswelt leider viel zu oft finden. Achtsamkeit sollte deshalb auch ein integraler Bestandteil der betrieblichen Gesundheitsförderung sein.

- Durch Informationsvermittlung und einfache Achtsamkeitsübungen zu mehr Achtsamkeit und damit zu mehr Lebensqualität zu motivieren.
- Durch körperliche Aktivität eine verbesserte Achtsamkeit im Sinne der psychophysischen Gesundheit zu erreichen.
- Durch ein Achtsamkeitstraining die Motivation für mehr körperliche Aktivität zu erhöhen.

*Denke immer daran, dass es nur eine wichtige Zeit gibt: heute, hier und jetzt!*

*Leo Tolstoi*

## Literatur

Grover, S. L., Teo, S. T., Pick, D., & Roche, M. (2017). Mindfulness as a personal resource to reduce work stress in the job demands-resources model. *Stress and Health, 33*, 426 -436.

Huber, G. (2017). Bewegung als Weg zur Achtsamkeit und Selbstfürsorge. *PiD-Psychotherapie im Dialog, 18*(04), 36-39.

Vonderlin, R., Biermann, M., Bohus, M., & Lyssenko, L. (2020). Mindfulness-based programs in the workplace: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Mindfulness, 11*(7), 1579 -1598.

Wolever, R. Q., Bobinet, K. J., McCabe, K., Mackenzie, E. R., Fekete, E., Kusnick, C. A., & Baime, M. (2012). Effective and viable mind-body stress reduction in the workplace: A randomized controlled trial. *Journal of Occupational Health Psychology, 17*(2), 246–258. <https://doi.org/10.1037/a0027278>