

Zukunfts(T)raum für FrankfurtRheinMain

9. April 2014 bei der IHK Frankfurt am Main

Herzlich willkommen im Forum Gesundheit

INITIATOREN



MEDIENPARTNER



KOOPERATIONSPARTNER



Zukunfts(T)raum für FrankfurtRheinMain

**Twittern Sie
mit!
#demoko14**



Zukunfts(T)raum für FrankfurtRheinMain

Moderation:

Maria Klink, stellv. Geschäftsführerin des
Berufsförderungswerkes Frankfurt am Main

Dr. Ralf Geruschat, Geschäftsführer
Wirtschaftspolitik und Metropolentwicklung IHK
Frankfurt am Main

Zukunfts(T)raum für FrankfurtRheinMain

Impulsvortrag:

**Resilienz und Empowerment durch Achtsamkeit:
Eine wissenschaftliche Perspektive**

Prof. Dr. Niko Kohls

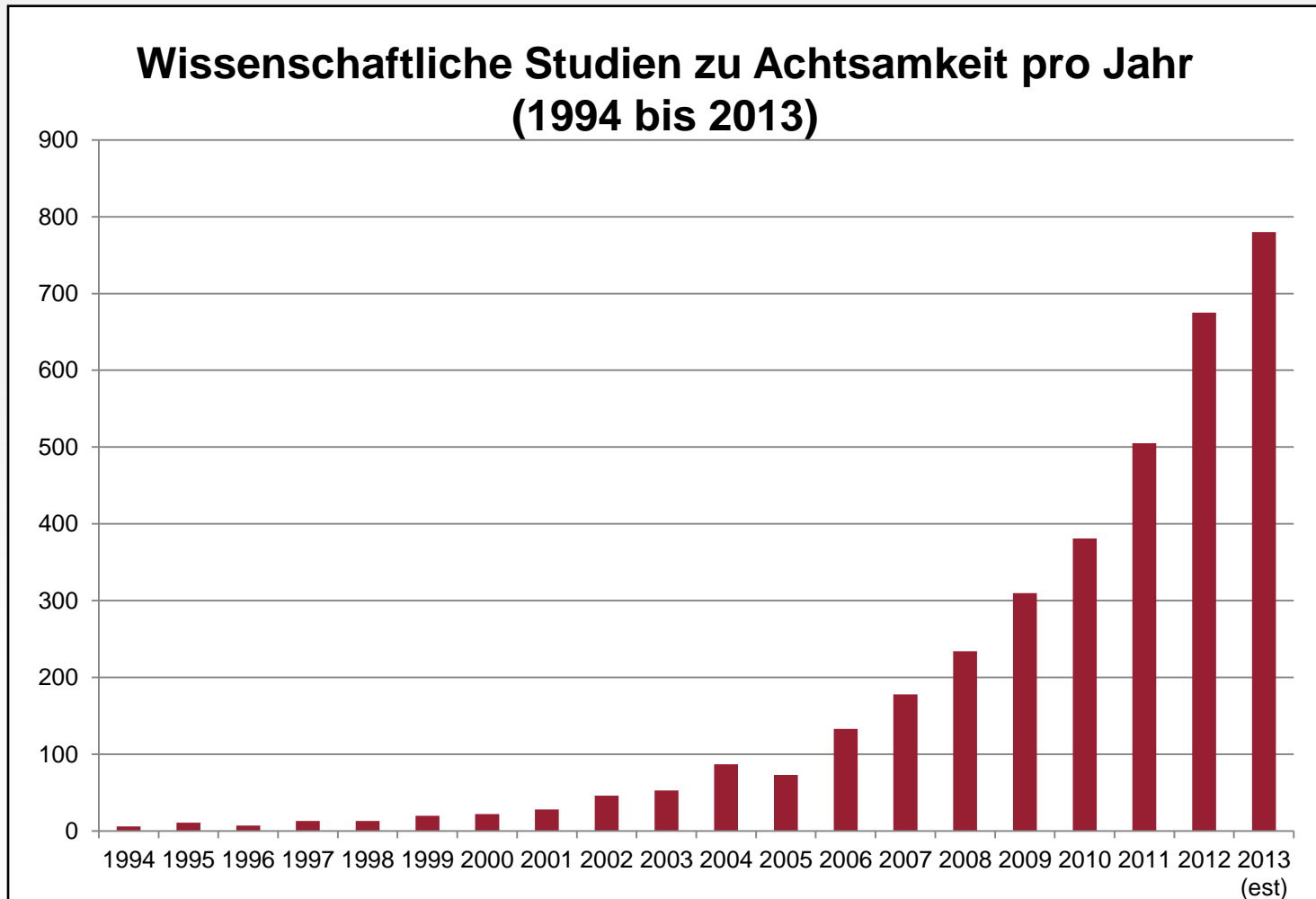
**Hochschule Coburg, Fachbereich Integrative
Gesundheitsförderung**

Resilienz und Empowerment durch Achtsamkeit: Eine wissenschaftliche Perspektive

**Präsentation Demographie Kongress
9. April 2014**

Prof. Dr. phil. Dr. habil. med. Niko Kohls

Forschung zum Thema Achtsamkeit wächst rapide



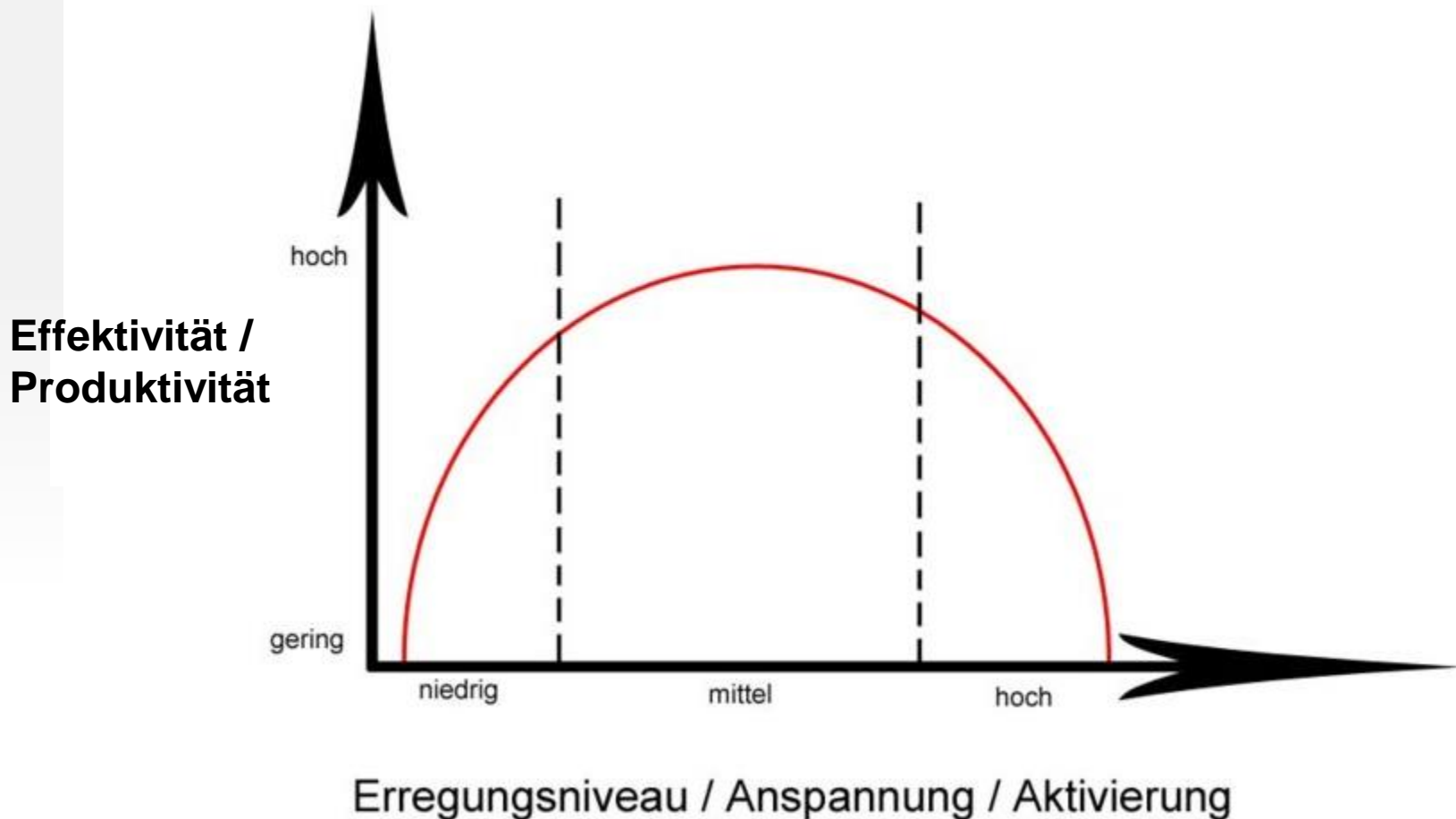
Quelle: Wiss. Studien mit Mindfulness in Title or Topic – Web of Knowledge – Initial Research by Mindfulexperience.org, Update: own research

WHO hat „Stress“ zu der grössten Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts erklärt

- **Repräsentative Umfrage der Techniker-Krankenkasse, FAZ-Institut und Forsa 2009:**
 - 80% der Deutschen empfinden ihr Leben als stressig
- **jeder Dritte steht unter Dauerdruck**
 - Hauptursachen sind Jobstress, finanzielle Sorgen und Ärger im Straßenverkehr
 - 2008 fast zehn Millionen Fehltage wegen Burnout-Symptomen
 - Besonders gefährdet sind Menschen in sozialen Berufen, Beschäftigte in Sandwich-Positionen, Schichtarbeiter und Berufspendler, Hausfrauen und Hausmänner
 - 90 % der Schüler klagen über Stress
 - Jeder Dritte steht permanent unter Leistungs- und Prüfungsdruck
 - 37 % der Befragten befürchten, keinen Ausbildungs-, Studien- oder Arbeitsplatz zu finden

Die Bedeutung von Selbststeuerungskompetenz

Yerkes-Dodson-Gesetz



Achtsamkeit - eine Kultivierung von Bewusstsein

- Präsenz:
 - Sich der Wahrnehmung des jeweiligen Moments bewusst sein
- Akzeptanz:
 - Lernen, die Wahrnehmung nicht sofort zu beurteilen
 - Eine Haltung, wie wenn man **alles zum ersten mal sehen würde** (beginners mind)
 - **nicht urteilende** Haltung
 - eine **akzeptierende** Haltung
 - **Nicht-Ziel-orientierte** Haltung (non-striving)
 - **Geduld** üben

Stress und Achtsamkeit

Stressor

Sensorischer Reiz aus der

Umwelt oder dem milieu intérieur

Subjektives Stressempfinden

Wahrnehmung

Bedeutungserteilung

Copingstrategien

Stressantwort

Stressreaktion

Physiologie

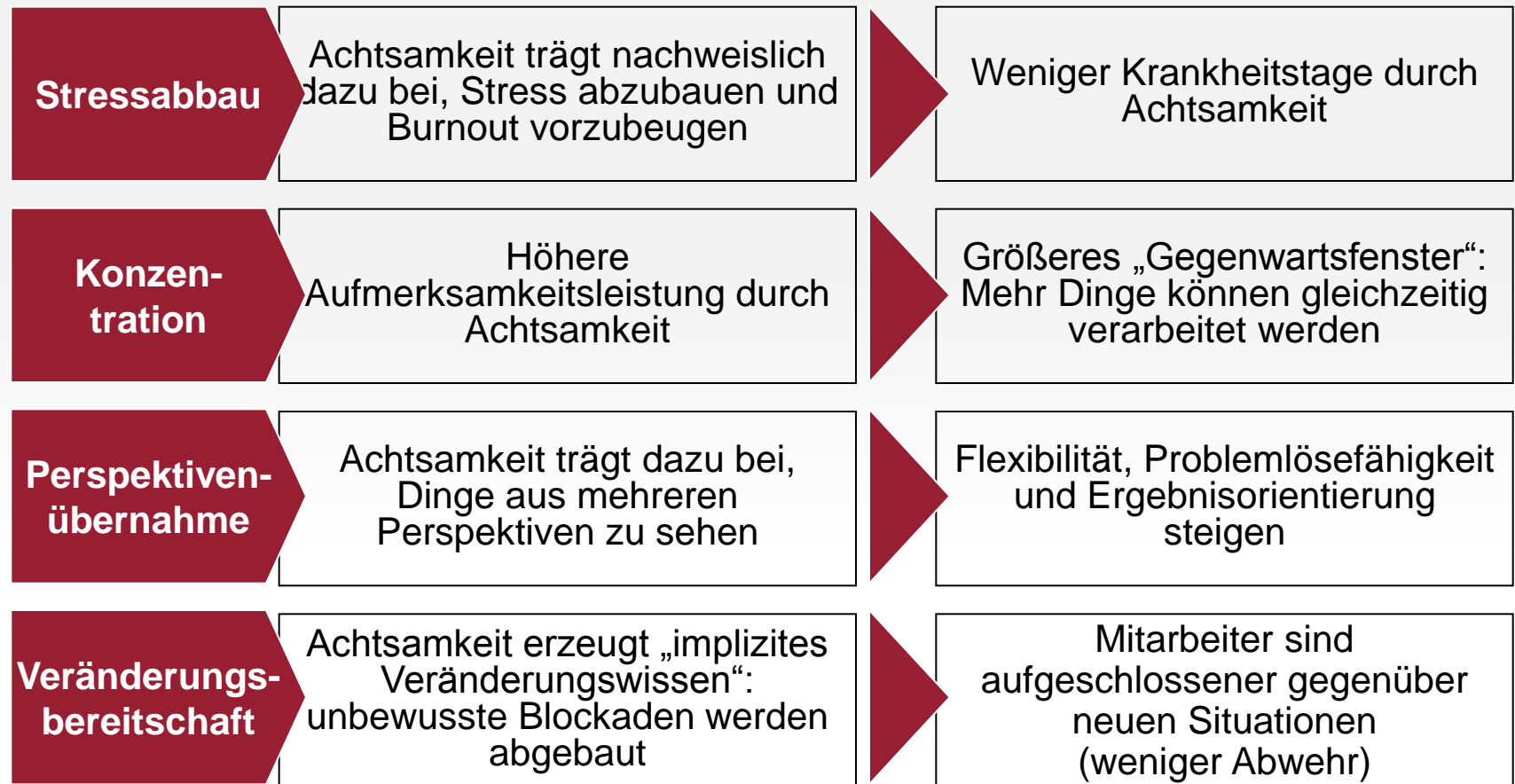
Verhalten

Gefühl

Kognitionen

 **Achtsamkeit**

Stressabbau mit Achtsamkeit – Nutzen ist wissenschaftlich belegt



Zukunfts(T)raum für FrankfurtRheinMain

Impulsvortrag:

„Resilienz, Zufriedenheit und Zusammenarbeit –
Praktische Erfahrungen mit Achtsamkeit im
Unternehmensalltag“

Chris Tamdjidi

Kalapa Leadership Academy

Resilienz, Zufriedenheit und Zusammenarbeit im Unternehmensalltag

Präsentation Demographie Kongress

9. April 2014



Was ist Achtsamkeit?

„Achtsamkeit ist eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die absichtsvoll ist, sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht und nicht wertend ist.“ [John Kabat-Zinn]

Achtsamkeitsmeditation



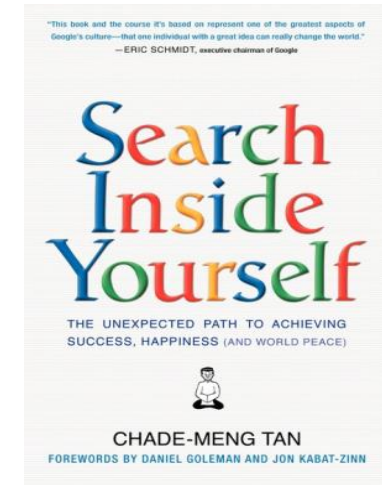
Achtsamkeitsmeditation ist eine jahrhundertealte Form der Meditation, deren Wirkung zur Zeit vielfältig und intensiv erforscht wird.

Achtsamkeitsübungen



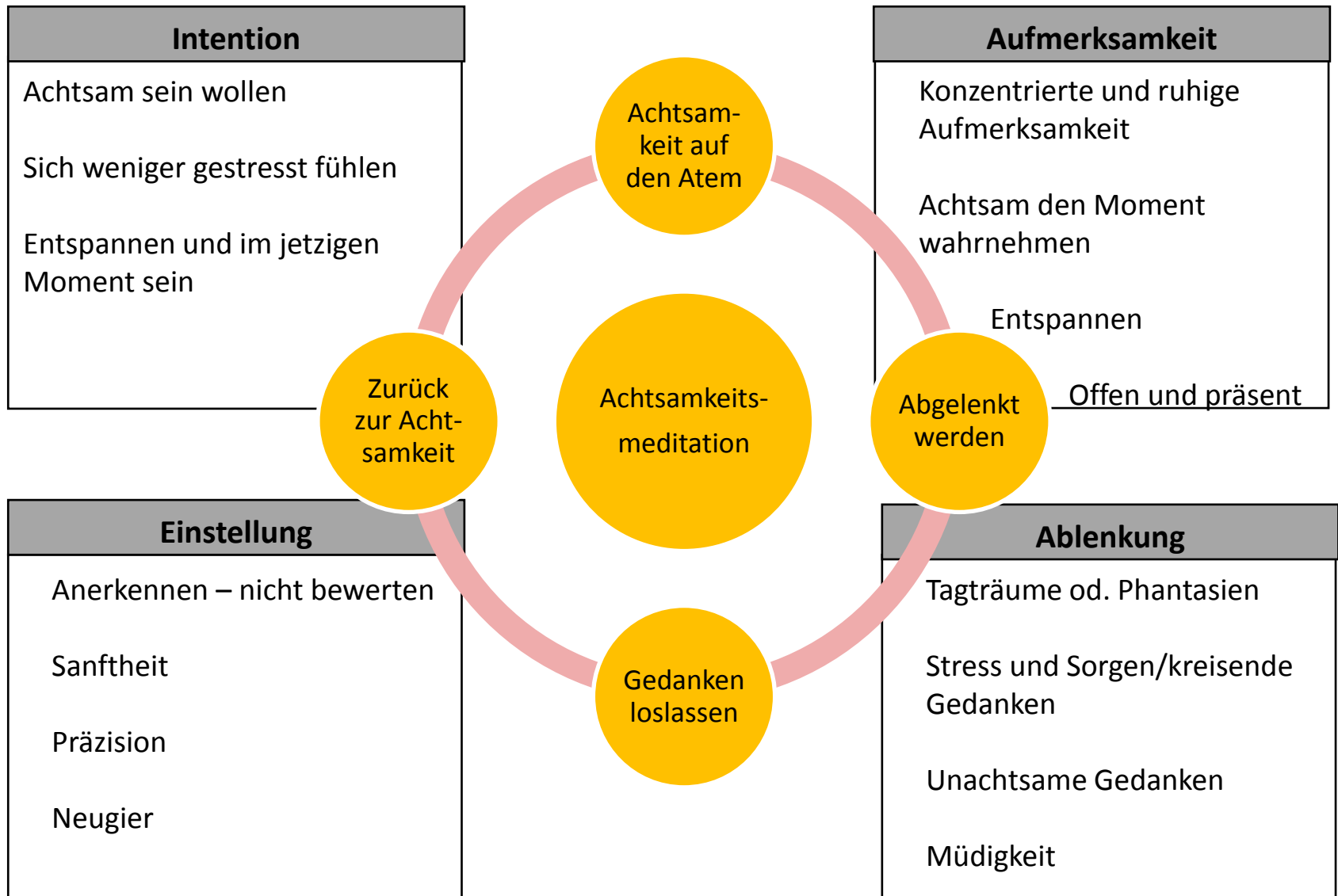
Achtsamkeit kann mit anderen Übungen und Aktivitäten verbunden werden. Fitness-Experte und Triathlet Ulrich Strunz beschreibt eine „geradezu magische“ Kombination, die ungeahnte Heilkraft entfalte: Laufen und Meditation

Achtsamkeitstrainings



Achtsamkeitstrainings: mehr und mehr Firmen bieten diese an, um Konzentration und Resilienz zu stärken, Führungsqualitäten zu verbessern und Stress vorzubeugen. U.a. McKinsey, World Bank und Google haben großen Erfolg damit.

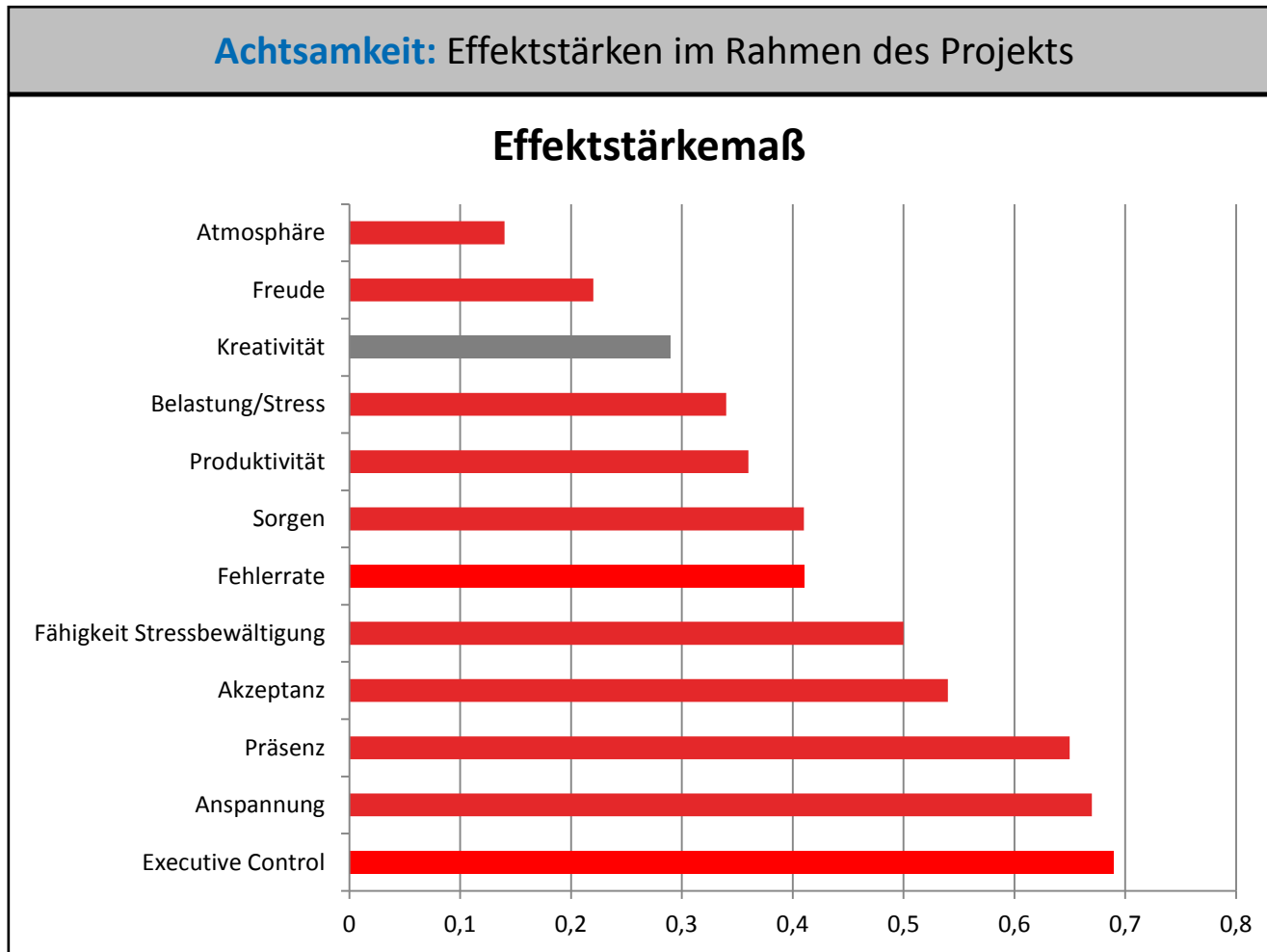
Wie wirkt Achtsamkeit?



Achtsamkeit im Organisationsalltag

Modul	Inhalte	Tools
Vertiefungstag	Neurophysiologie Stress und Achtsamkeit	<i>Achtsamkeitsmeditation</i> <i>Achtsames Gehen</i>
Modul 1	Neurophysiologie Multitasking	<i>Achtsamkeit im Alltag</i> <i>Achtsame E-Mails</i>
Modul 2	Spiegelneuronen und Soziale Resonanz	<i>Achtsame Dialoge</i>
Modul 3	Neurophysiologie von Emotionen	<i>Achtsamer Umgang mit Emotionen</i> <i>Body Scan</i>
Modul 4	Neurophysiologie und Zeit-Wahrnehmung	<i>Achtsames Zeitmanagement</i>
Modul 5	Rückblick und Übergänge	<i>Rituale</i>
Modul 6	Neurophysiologie von Freude	<i>Glücksreflektion</i> <i>Mitgeföhls Meditation</i>
Modul 7	Vertrauen und Arbeitsklima	<i>Achtsames Feedback</i> <i>Achtsame Meetings</i>
Modul 8	Selbst-Führung und Führung	<i>Achtsame Entscheidungen</i> <i>Authentizität und Präsenz</i>
Abschlussstag	Review der Tools	

Achtsamkeit wirkt!



Quelle: FDA Analyse zu Effektstärken bei Antidepressiva 2008;

Quelle: Alle Auswertungen durch Prof. Dr. Kohls

Zukunfts(T)raum für FrankfurtRheinMain

Mit Achtsamkeit dem Burnout vorbeugen?

Talkrunde:

Anke Larro-Jacob, B.A.D. Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH

Prof. Dr. Michael Pötzl, Präsident der Hochschule Coburg

Klaus-Peter Ulbrich, Allianz Managed Operations & Services SE

Karmen Strahonja, Mitglied der Geschäftsleitung von IFOK GmbH

Zukunfts(T)raum für FrankfurtRheinMain

Mit Achtsamkeit dem Burnout vorbeugen?

Praktische Übung: Achtsamkeit im Studium

Die Hochschule Coburg trägt nicht umsonst den Namen „Gesunde Hochschule“: Der Bachelorstudiengang „Integrative Gesundheitsförderung“ zeigt, dass Menschen mit qualifizierten gesundheitsorientierten Kenntnissen in Zukunft noch viel stärker gefragt sein werden. Doch der Fokus liegt dort nicht nur auf der blanken Theorie: Das zeigen die Studierenden mit einer Achtsamkeitsübung.

Studierende des Fachbereichs „Integrative Gesundheitsförderung“

Zukunfts(T)raum für FrankfurtRheinMain

Mit Achtsamkeit dem Burnout vorbeugen?

„Aischu“ – Projekt „Achtsamkeit in der Schule“

Man kann gar nicht früh genug anfangen. Vera Kaltwasser ist mit Schülern der Elisabethenschule vor Ort und gibt einen kurzen Einblick ihr Projekt „AISCHU® – Achtsamkeit in der Schule“, das den Lernerfolg nachweislich steigert.

Vera Kaltwasser, Lehrerin, Schülerinnen und Schüler der Elisabethenschule Frankfurt



Pause

Zukunfts(T)raum für FrankfurtRheinMain

17.30 Uhr:

**Treffpunkt im Ludwig-Erhard-
Saal im Erdgeschoss zum
Netzwerken mit den Streetles!**

	Name des Forums	Name des Raums	Stockwerk
1	Beruf und Familie	Lichthof	2. Stock, links
2	Nachwuchs 2.0	London	4. Stock
3	BarCamp Corporate Learning	Dalberggalerie	3. Stock
4	Gesundheit	Plenarsaal	2. Stock
5	Kommunen	Konferenzsaal	2. Stock, links
6	Europa	Fortuna	Erdgeschoss