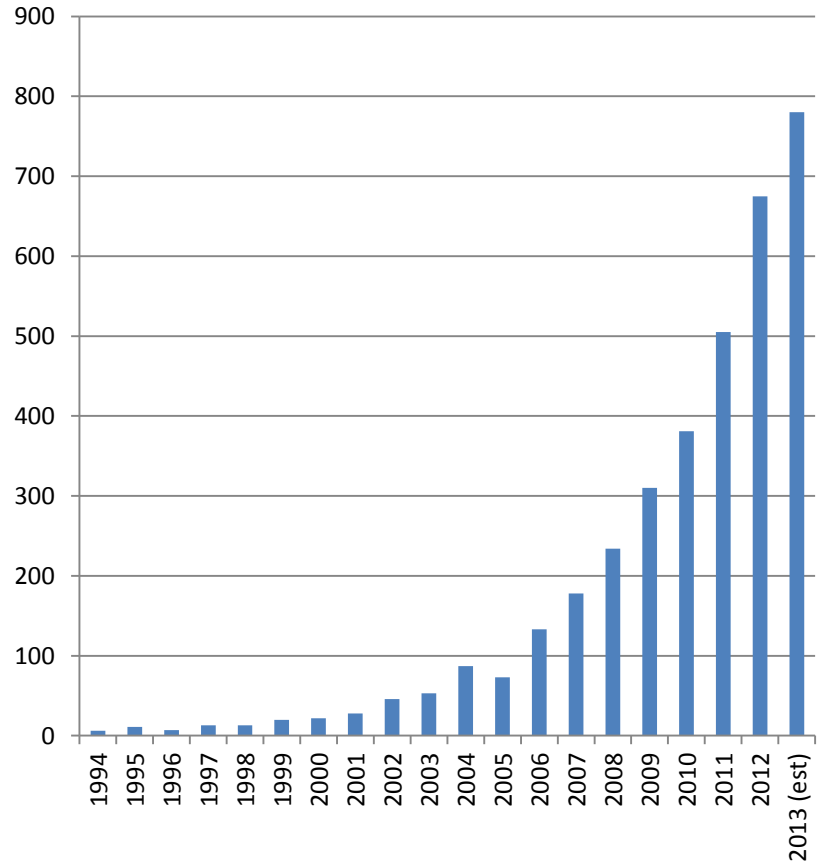
# WORKINGMIND

Achtsamkeit. Wirkt. Nachhaltig

# Das Interesse an Achtsamkeit wächst überproportional

## Großes öffentliches Interesse und intensive Forschung

**Wissenschaftliche Studien zu Achtsamkeit pro Jahr (1994 bis 2013)**




**Wirkung von Achtsamkeitsmeditation**

*Meditation ist mehr als Entspannung. Forscher beweisen: Sie schützt uns vor Burn-out, trainiert das Gehirn – und macht glücklich* ***– Fokus 2011***

*Auch klinisch manifeste Depressionen lassen sich offenbar gut wegmeditieren. Das Ergebnis einer Studie: Bei jedem zweiten Depressiven gingen die Symptome rasch zurück* ***– Ärzte Zeitung***

*Meditierende haben stärkere Verbindungen zwischen Gehirnarealen und zeigen weniger Abbau des Gehirns im Alterungsprozess* ***– Psychology Today***

*Im Gegensatz zu der verbreiteten Ansicht ist die Kultivierung von Achtsamkeit nicht nur ‚nett' oder dient privaten Zwecken. Sie ist essentiell, um gute Führung aufrecht zu halten* ***- Harvard Business Review***

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

# Wie wird Achtsamkeit eingesetzt?

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

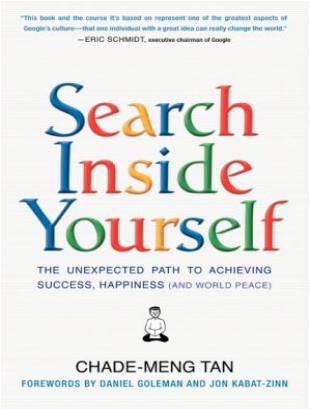
## Achtsamkeitsmeditation

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

## Achtsamkeitsübungen

Achtsamkeit kann mit anderen Übungen und Aktivitäten verbunden werden, z.B. Laufen und Meditation.

## Achtsamkeitstrainings




Mehr und mehr Firmen bieten Achtsamkeitstrainings an, um Konzentration und Resilienz zu stärken, Führungsqualitäten zu verbessern und Stress vorzubeugen.

# Gemeinsam Achtsamkeitsmethoden für den Alltag einüben

Organisation durch die soziale Beratung Werk Wolfgang - Frau Friedrich/Dr. Haas Brähler

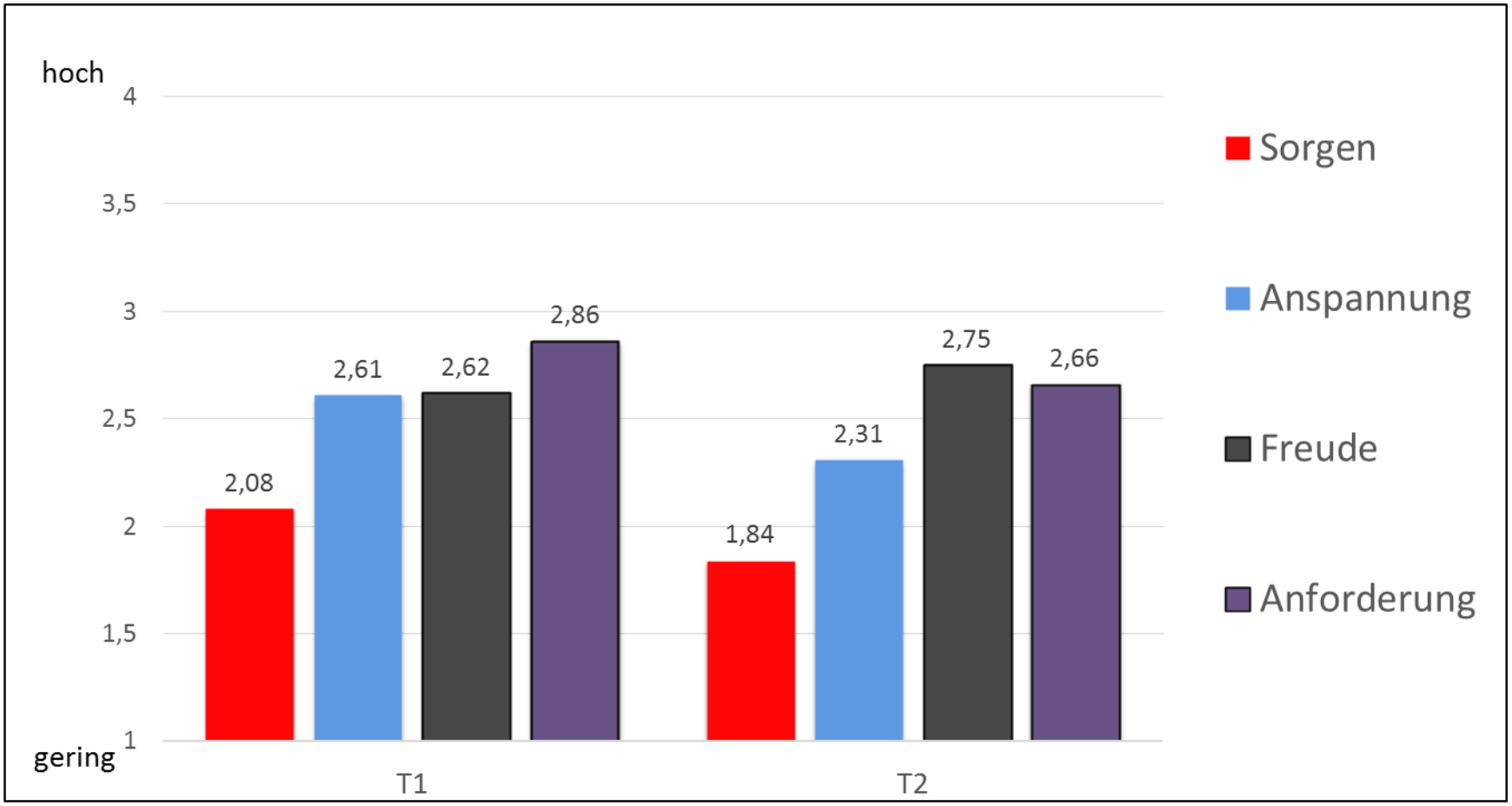
| Modul | Inhalte | Tools |
|---|---|---|
| Entschleunigung s- tag (8 | Einführung, Neurophysiologie von Menschsein, Stress und Achtsamkeit, Neurophysiologische Tests | *Achtsamkeitsmedita tion* |
| Modul 1 (2,5 Std) | Neurophysiologie von Aufmerksamkeit. Multitasking Wie wir Fokus und Achtsamkeit im Alltag halten können | *Achtsamkeit im Alltag* |
| Modul 2 (2,5 Std) | Neurophysiologie von Emotionen, die Intelligenz von Emotionen erkennen und nutzen | *Achtsamer Umgang mit Emotionen, Body* |
| Modul 3 (2,5 Std) | Neurophysiologie von Freude, wie wir Glück und Zufriedenheit kultivieren können | *Glücksreflektion* |
| Modul 4 (2,5 Std) | Neurophysiologie von Zeit Wahrnehmunng, Entschleunigung und achtsamer Umgang mit Zeit, Flow | *Ein Minuten Pausen Flow* |
| Modul 5 (2,5 Std) | Rückblick und Übergänge, Vertiefung von Achtsamkeitsmeditation | *Achtsamkeit Rituale* |
| Modul 6 (2,5 Std) | Neurophysiologie von Spiegelneuronen, Soziale Resonanz und Achtsamkeit in der Kommunikation | *Achtsame Dialoge* |
| Modul 7 (2,5 Std) | Neurophysiologie von Vertrauen, achtsames Feedback und Achtsamkeit in der Teamarbeit | *Achtsames Feedback Achtsame Meetings* |
| Modul 8 (2,5 Std) | Neurophysiologie von Entscheidungen, Selbst-Führung und Führung | *Achtsame Entscheidungen* |
| Abschlusstag (8 Std) | Review der Tools, Neurophysiologische Tests, Reflektion über Konsequenzen | |

+ Abschlusspräsentation

+ Check-In

# **PSQ:** Sorgen, Anspannung, Anforderung, Freude

Sorgen, Anspannung, Anforderung bei T2 signifikant geringer; Freude bei T2 signifikant höher




PSQ-Sorgen: t-Test: $p < 0{,}001$, cohens d = 0,49
PSQ-Anspannung: t-Test: $p < 0{,}001$, cohens d = 0,56

PSQ-Freude: t-Test: $p < 0{,}001$, cohens d = 0,24
PSQ-Anforderung: t-Test: $p < 0{,}001$, cohens d = 0,36