

Resilienz, Zufriedenheit und Zusammenarbeit im Unternehmensalltag

Eine Achtsamkeitsstudie.



Der Arbeitsalltag ist stark fragmentiert

Multitasking ist normal geworden



Jede Führungskraft beschäftigt sich mit vielen Projekten

- Typischerweise 12 laufende Aufgabenbereiche (Projekte od. Treffen etc.) an einem Tag, durchschnittlich 10 ½ Minuten pro Aufgabe
- Insgesamt 34 Minuten pro Tag pro Aufgabenbereich
- Durchschnittlich 70 (D) bis 120 (USA) e-Mails pro Tag – in Technologie Firmen bis zu 350

Mehr und mehr passiert parallel:

- Wir werden ständig unterbrochen
- 30% mehr Zeit, um eine Aufgabe zu erledigen
- Deutlich mehr gefühlter Stress

Multi-tasking belastet uns doppelt

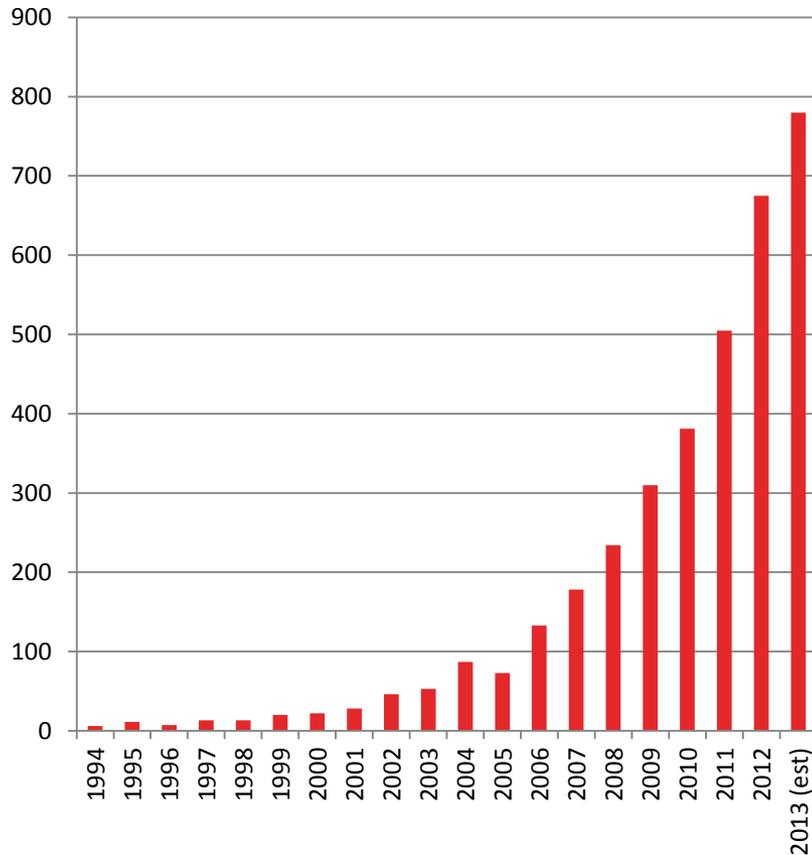
- Permanent gefühlter Druck
- Ständige Unterbrechungen stören Konzentration und Fluss

Quelle: BaseX Survey, Studie zu Multitasking von Gloria Mark, Studie von University of California, Studie von Kings College London, McKinsey Global Institute

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

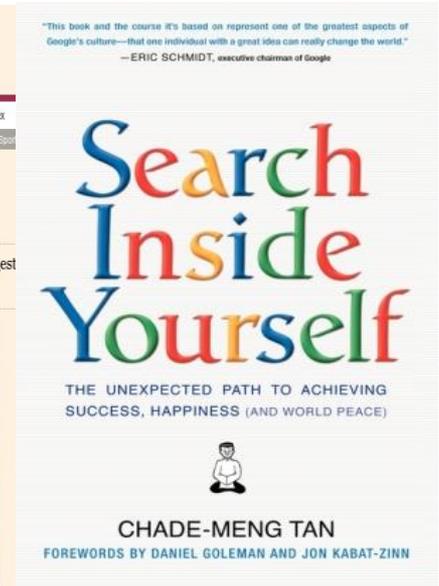
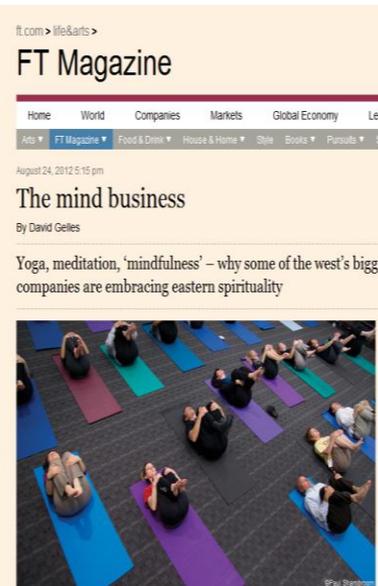
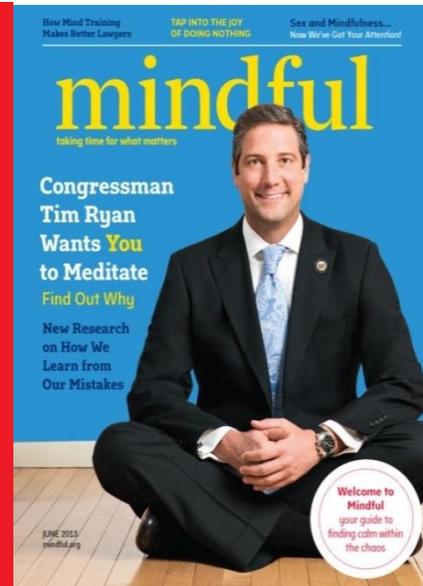
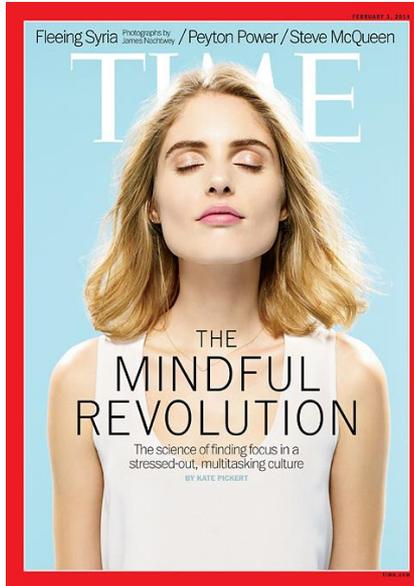
Auch klinisch manifeste Depressionen lassen sich offenbar gut wegmeditieren. Das Ergebnis einer Studie: Bei jedem zweiten Depressiven gingen die Symptome rasch zurück – Ärzte Zeitung

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 Knowledge – Initial Research by Mindfulexperience.org, Update: own research

Achtsamkeit ist fast zum „Hype“ geworden



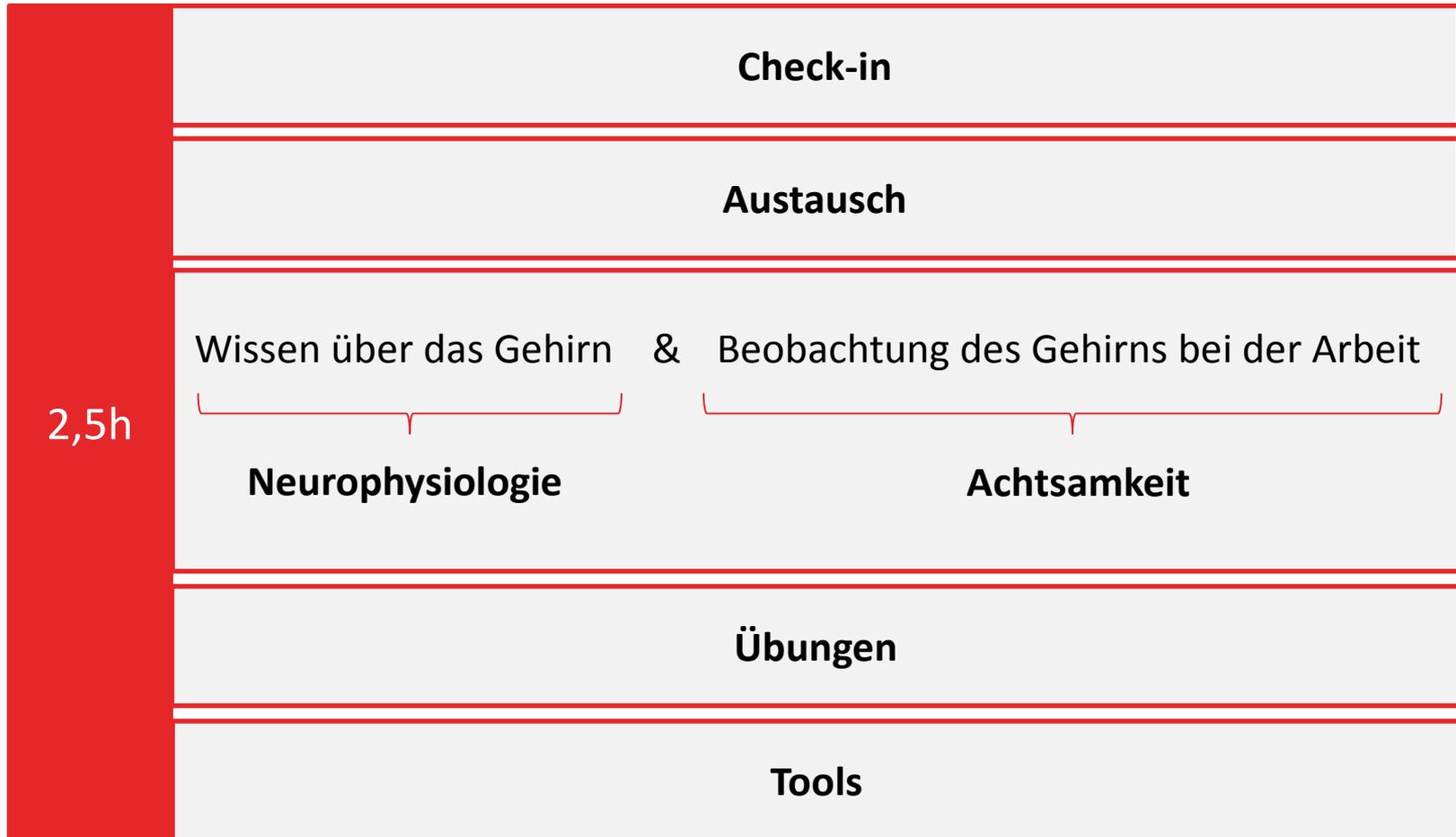
DAS FORSCHUNGSPROJEKT



Gemeinsam Achtsamkeitsmethoden für den Alltag einüben

Übersicht Achtsamkeitsprojekt - Achtsamkeit und Neurophysiologie

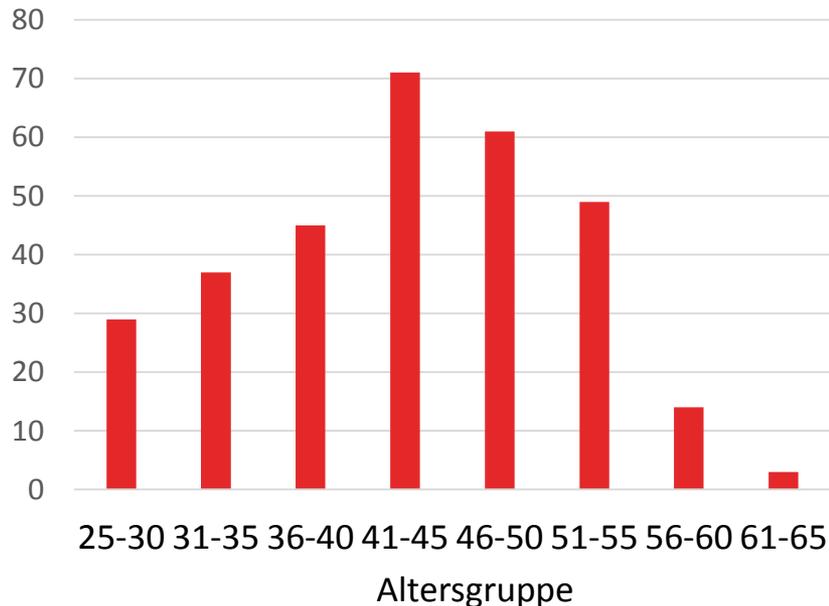
Modul	Inhalte	Tools
Entschleunigungstag (8 Stunden)	Einführung, Neurophysiologie von Stress bzw Achtsamkeit, Neurophysiologische Tests	<i>Achtsamkeitsmeditation</i> <i>Achtsames Gehen</i>
Modul 1 (2,5 Std)	Neurophysiologie von Multitasking, Wie wir Fokus und Achtsamkeit im Alltag halten können	<i>Achtsamkeit im Alltag</i> <i>Achtsame E-Mails</i>
Modul 2 (2,5 Std)	Neurophysiologie von Emotionen, die Intelligenz von Emotionen erkennen und nutzen	<i>Achtsamer Umgang mit Emotionen</i>
Modul 3 (2,5 Std)	Neurophysiologie von Freude, wie wir Glück und Zufriedenheit kultivieren können	<i>Glücksreflektion</i> <i>Mitgeföhls Meditation</i>
Modul 4 (2,5 Std)	Neurophysiologie von Zeit Wahrnehmung, Entschleunigung und achtsamer Umgang mit Zeit	<i>Achtsames Zeitmanagement</i> <i>Ein Minuten Pausen</i>
Modul 5 (2,5 Std)	Rückblick und Übergänge, Vertiefung von Achtsamkeitsmeditation	<i>Rituale</i>
Modul 6 (2,5 Std)	Neurophysiologie von Spiegelneuronen, Soziale Resonanz und Achtsamkeit in der Kommunikation	<i>Achtsame Dialoge</i>
Modul 7 (2,5 Std)	Neurophysiologie von Vertrauen, achtsames Feedback und Achtsamkeit in der Teamarbeit	<i>Achtsames Feedback</i> <i>Achtsame Meetings</i>
Modul 8 (2,5 Std)	Neurophysiologie von Entscheidungen, Selbst-Führung und Führung	<i>Achtsame Entscheidungen</i> <i>Authentizität und Präsenz</i>
Abschlussstag (8 Std)	Review der Tools, Neurophysiologische Tests, Reflektion über Konsequenzen	



Übersicht der Teilnehmer und Firmen

Teilnehmer

- N = 355
- Alter: 25 - 63 Jahren
- Geschlecht: 172 männlich, 137 weiblich, 46 ohne Angabe
- Überwiegend FK

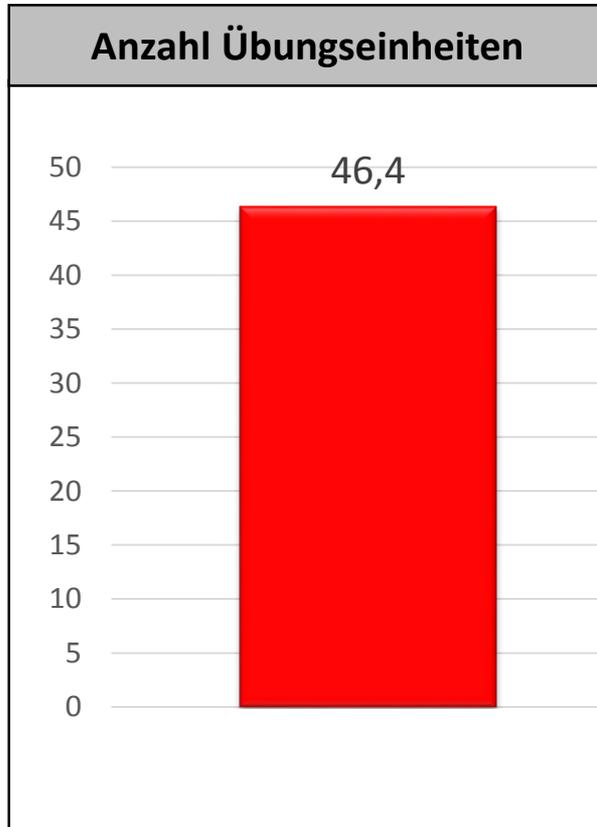


Teilnehmende Firmen

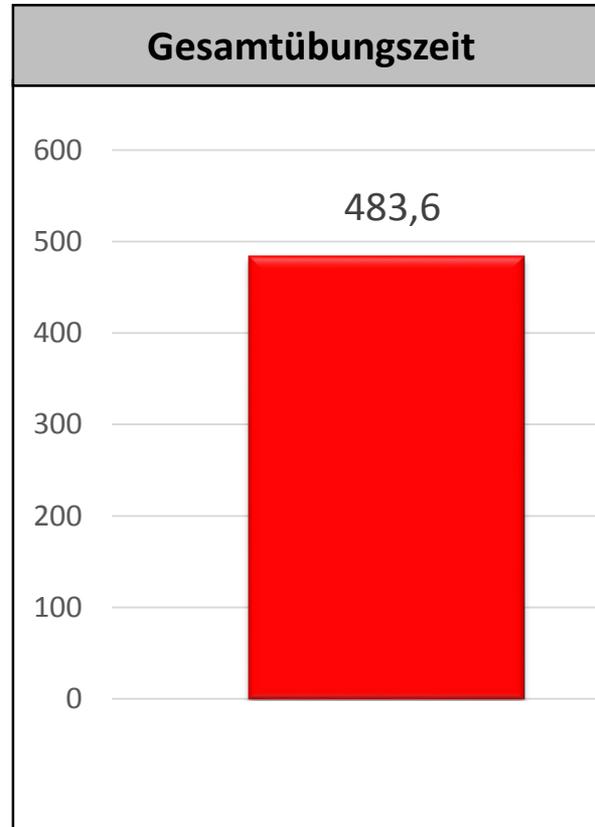
- Automobilzulieferer (50,000+ MA)
- Konsumgüter Hersteller (14,000 MA)
- Handelskette (43,000 MA)
- Automobilzulieferer (12,000 MA)
- IT Firma (1300 MA)
- Architektenfirma (150 MA)
- Unternehmensberatung (150 MA)
- Automobilzulieferer (1400 MA)
- Chemiekonzern (50,000+ MA)
- Pharmakonzern (130,000 MA)
- Mischkonzern (38,000 MA)
- Biowarenhersteller (2000 MA)
- 3D Animationsentwickler (300 MA)
- Werkzeughersteller (21,000 MA)

Zuerst das Wichtigste

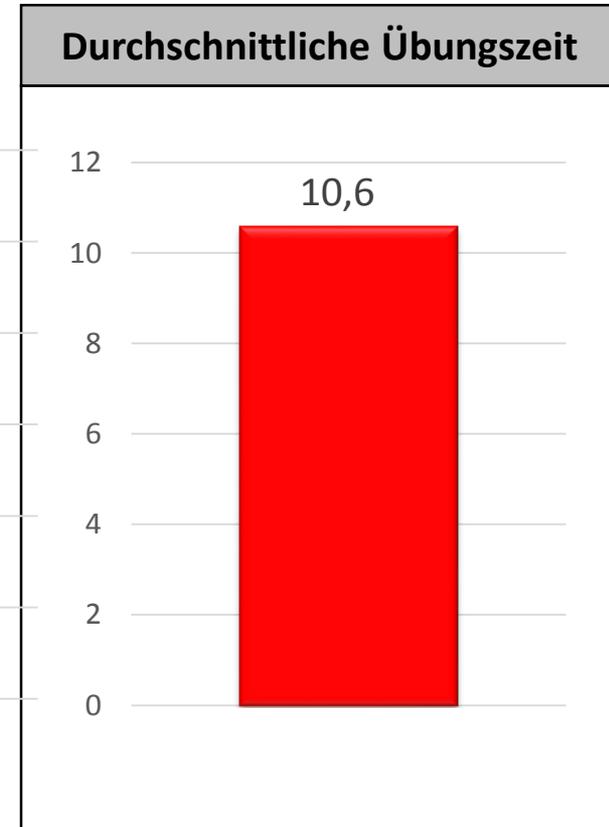
Die Teilnehmer haben engagiert und aktiv mitgemacht



**0 - 133 Einheiten
(in ca 70-90 Tagen)**



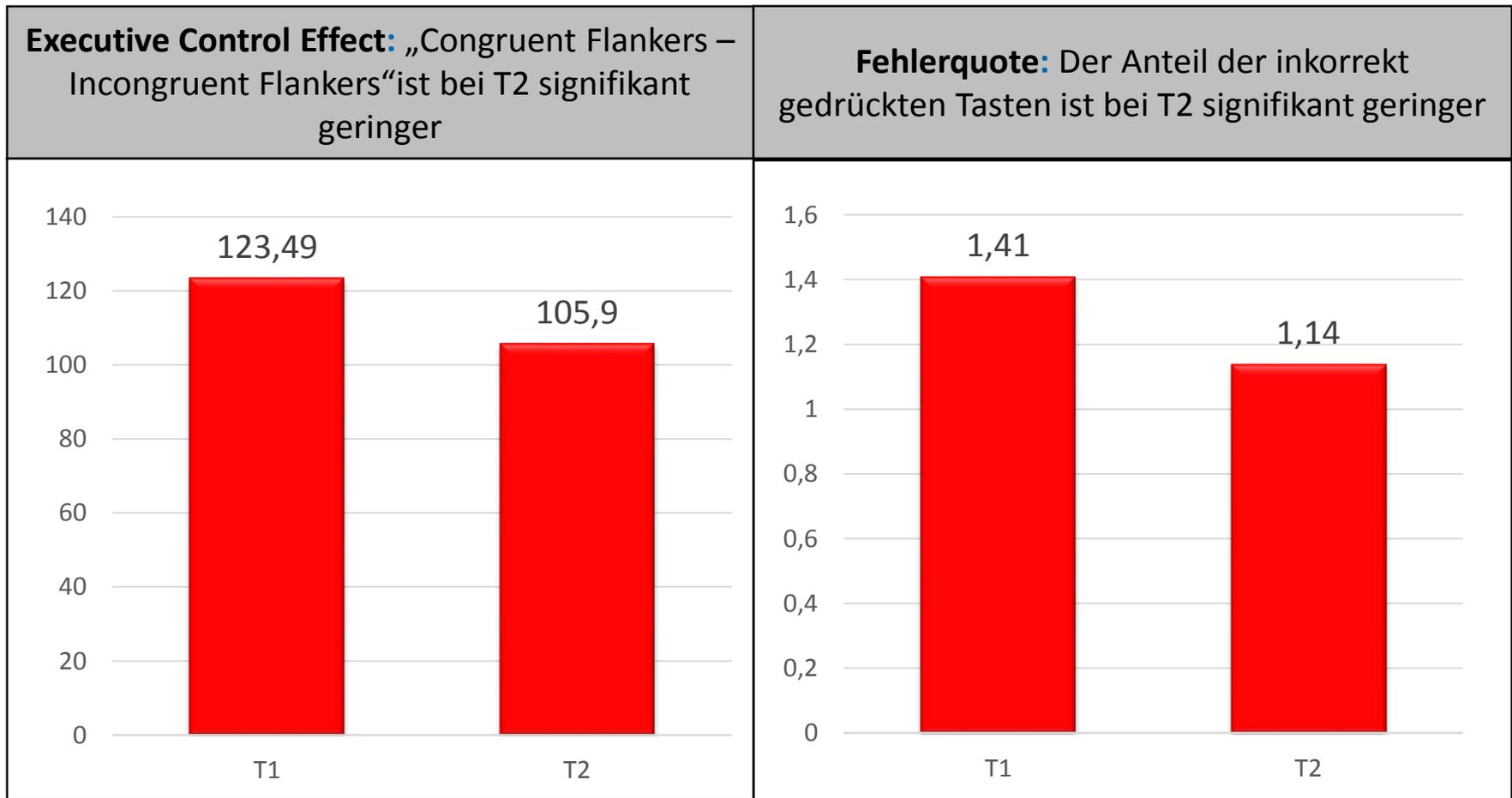
**0 - 1980 Minuten
(in ca 70-90 Tagen)**



0 - 25 Minuten pro Tag

Quelle: Alle Auswertungen durch Dr. Kohls, Generation Research Programm, LMU und HS Coburg

ANT: Signifikante Ergebnisse bei Executive Control



Executive Control Effect: t-Test: $p > 0,001$, cohens $d = 0,79$

Genauigkeit: t-Test: $p = 0,004$, cohens $d = 0,23$

Quelle: Alle Auswertungen durch Dr. Kohls, Generation Research Program, LMU und HS Coburg