

Mehr Achtsamkeit bei Handlungsdruck

GESUNDHEITSMANAGEMENT

Zeit für Entscheidungsprozesse statt ständige Erreichbarkeit in Beruf und Alltag

Damit die digitale Explosion nicht zur emotionalen Implosion führt, sind Unternehmen gut beraten, ihre Mitarbeiter in den Methoden der Achtsamkeit zu schulen. Ziel ist es für beide Seiten, Krisen zu bewältigen und Erfolge zu gestalten.

Der renommierte Zukunfts- und Trendforscher Matthias Horx zitiert in seinem Buch „Das Megatrend-Prinzip“ McLuhan bereits aus 1965 (!) mit den Worten „Es ist das Zeitalter der Angst, weil die elektrische Implosion uns ohne Rücksicht auf „Standpunkte“ zum Engagement und zur sozialen Teilnahme zwingt“. Immer und überall erreichbar: Der Dauerdruck der schnellstmöglichen Aktion und Reaktion. Getrieben von der großen Flut der Information, nicht mehr Herrscher seiner eigenen Welt.

Horx selber formuliert 2011 weiter, das ein derartiger In-

formationsüberfluss auf Dauer nur die Gewissheit erzeugt, dass alles immer schlimmer wird. Vielfach tritt heute bei Mitarbeitern und auch Führungskräften größte Informations- und Handlungsüberforderung ein, die von beginnendem Stress über Depressionen bis hin zu Burn-Out-Diagnosen reichen. Das Zeitalter der Digitalisierung setzt an dieser Stelle noch einen riesigen Block drauf. Nicht, dass hier der zunehmenden Digitalisierung, die selbstverständlich auch ihre guten Seiten hat, widersprochen werden soll. Es soll vielmehr eine Anregung gegeben werden, wie im Zeitalter der Datenflut noch eine Besinnung zu sich selbst Bestand haben muss.

Trends setzen Gegen-trends. Der Digitalisierung auf der einen Seite steht inzwischen der große Begriff der (neuen) Achtsamkeit (Horx 2017) gegenüber. Der schnel-

len Reaktion mehr die besonnene (oder auch besinnliche) Aktion. Sich wieder Zeit nehmen für sich und einen Entscheidungsprozess. Mal wieder die Achtsamkeits-Taste drücken.

Der Nobelpreisträger Daniel Kahneman zeigt in sei-

gend Informationen haben, die uns zu einem vernünftigen Schluss kommen lassen. Er nennt es System 1 und System 2. System 1 ist nun mal bequem oder unter selbsterzeugtem Handlungs-Druck und entscheidet (oft zu) schnell. Kurz gefasst kann die digitale Explosion zur emotionalen Implosion beim Menschen führen.

Das hat inzwischen auch eine größer werdende Zahl an Unternehmen erkannt, die Achtsamkeits- oder Mindfulness-Methoden von der Chefetage bis zum Werksarbeiter einsetzen. Auch Google und Amazon, selbst Vorreiter in der digitalen Welt, setzen dieses um. 2015 ist in einem Beitrag der SFR Kultur zu lesen: „Die Achtsamkeitsmeditation verspricht weniger Stress, bessere Konzentration und eine höhere Leistungsfähigkeit.“ Ansätze, die auch im Mittelstand wieder ankommen müssen,

nem Buch „Schnelles Denken, langsames Denken“ nur zu deutlich auf, wie einfach wir uns alle tun, einer schnellen Lösung nachzukommen, ohne dass wir vielleicht genü-



AUTOREN DES BEITRAGS

Silvia Braumandl
Achtsamkeitstrainerin
Begleitung von Unternehmen
und Einzelpersonen in
Niedersachsen und Bayern

Dr. Bernhard Becker
Unternehmer und Partner der
comes Unternehmens-
beratung

BILDER: JOHANNES BICHMANN

um auch mit einem gewissen Überblick der Informations- und Handlungsflut Herr zu werden.

„Mens sana in corpore sano“ – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper – funktioniert auf Dauer nur mit mehr Achtsamkeit, gemeint als mehr Aufmerksamkeit um und mit sich selbst in Beruf und Familie. Die Digitalisie-

rung und damit die jederzeitige Erreichbarkeit ist da und aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken, der persönliche Umgang damit muss auf allen Ebenen wieder geübt und möglicherweise fachlich gut begleitet werden.

-> @ Mehr Infos unter

www.comes.de

-> @ Mehr Infos unter

www.grenzenlos-natureseminare.de