

ACHTSAMKEIT IM UNTERNEHMENSALLTAG

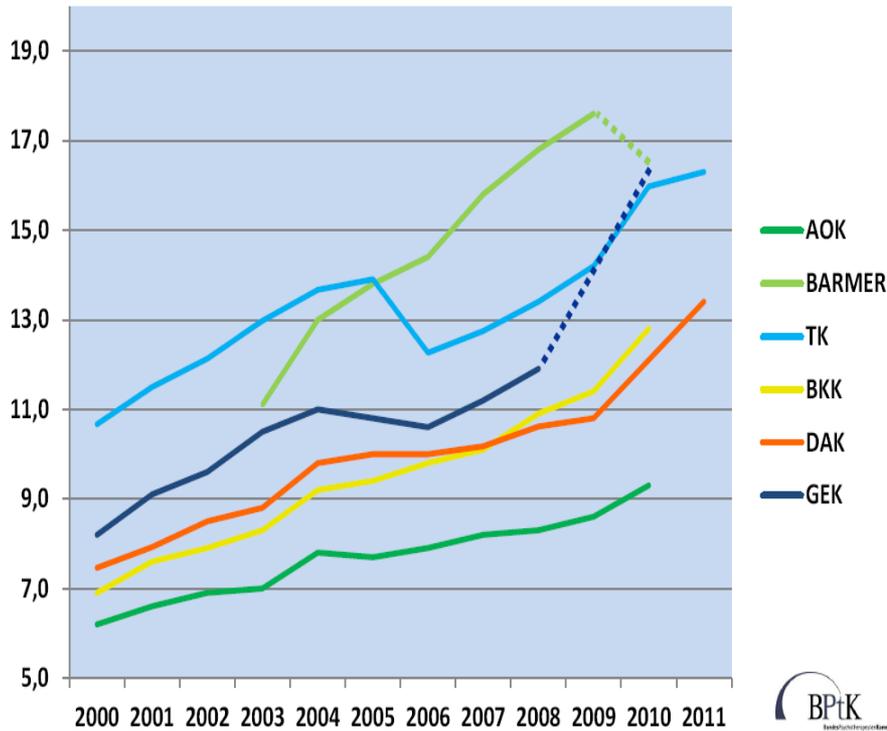
EINE ACHTSAMKEITSSTUDIE
VORSTELLUNG DER ZWISCHENERGEBNISSE

ACHTSAMKEIT

STRESS UND BURNOUT SIND ALLGEGENWÄRTIG

...mit hohen Kosten für Menschen und Unternehmen

Psychische Krankheiten in % aller Krankentage



Quelle: Presse, BpTK

DER ARBEITSALLTAG IST STARK FRAGMENTIERT

Multitasking ist normal geworden - und schadet Konzentration u. Qualität

Mitarbeiter beschäftigen sich mit vielen Aufgaben parallel

- Typischerweise 12 laufende Aufgabenbereiche (Projekte od. Treffen etc.) an einem Tag, durchschnittlich 10 ½ Minuten pro Aufgabe
- Insgesamt 34 Minuten pro Tag pro Aufgabenbereich

Multitasking ist ineffizient:

- 30% mehr Zeit um eine Aufgabe zu erledigen
- Bis zu 10 Mal mehr Zeit, um die Konzentration auf eine Aufgabe nach einer Unterbrechung wieder herzustellen
- Abgelenkt sein reduziert den durchschnittlichen IQ um bis zu 10 Punkte
- Deutliche Reduktion der Kreativität von Mitarbeitern

Menschen werden durch Multitasking nicht bessere Multitasker

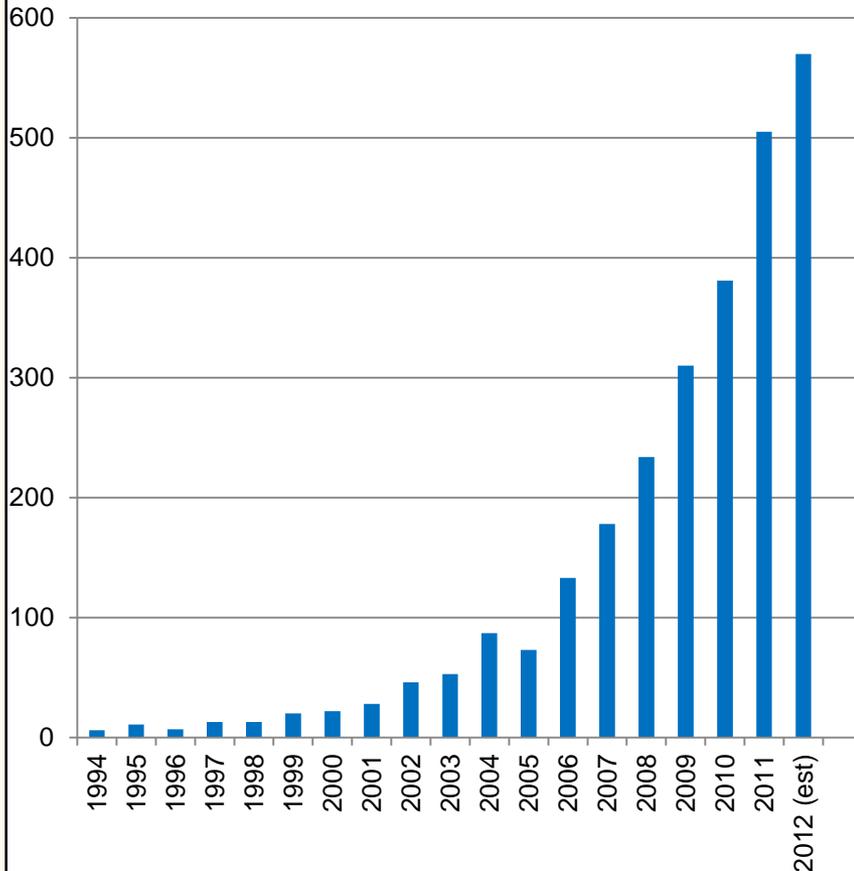
- Sie reagieren schneller auf unnötige Stimuli
- Sie können schlechter den Fokus und die Konzentration aufrechterhalten

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 2012)



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

WIE WIRD ACHTSAMKEIT EINGESETZT?

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

Achtsamkeitsmeditation



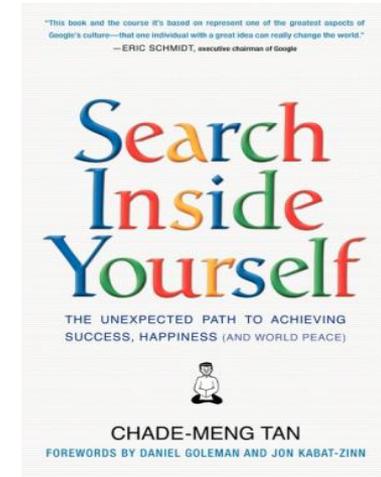
Achtsamkeitsmeditation ist eine jahrhundertealte Form der Meditation, deren Wirkung zur Zeit vielfältig und intensiv erforscht wird.

Achtsamkeitsübungen



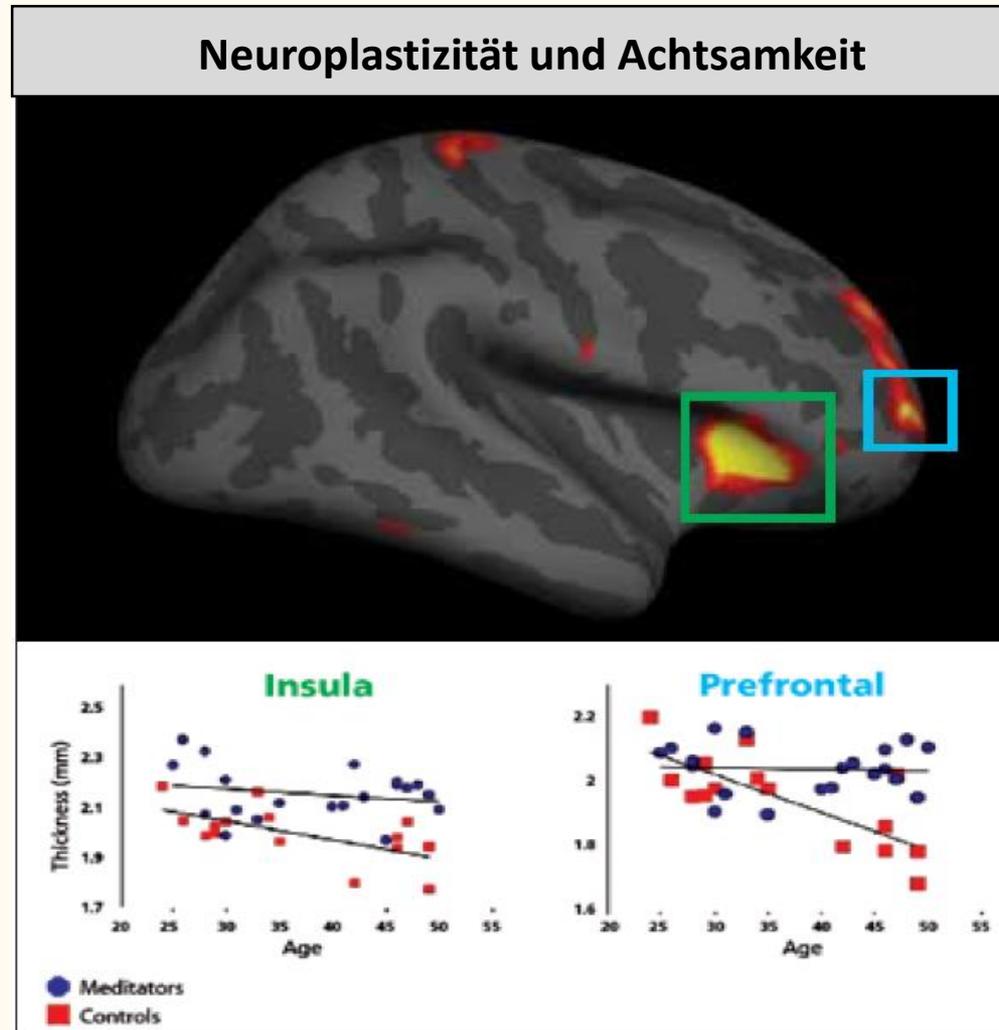
Achtsamkeit kann mit anderen Übungen und Aktivitäten verbunden werden. Fitness-Experte und Triathlet Ulrich Strunz beschreibt eine „geradezu magische“ Kombination, die ungeahnte Heilkraft entfalte: Laufen und Meditation

Achtsamkeitstrainings



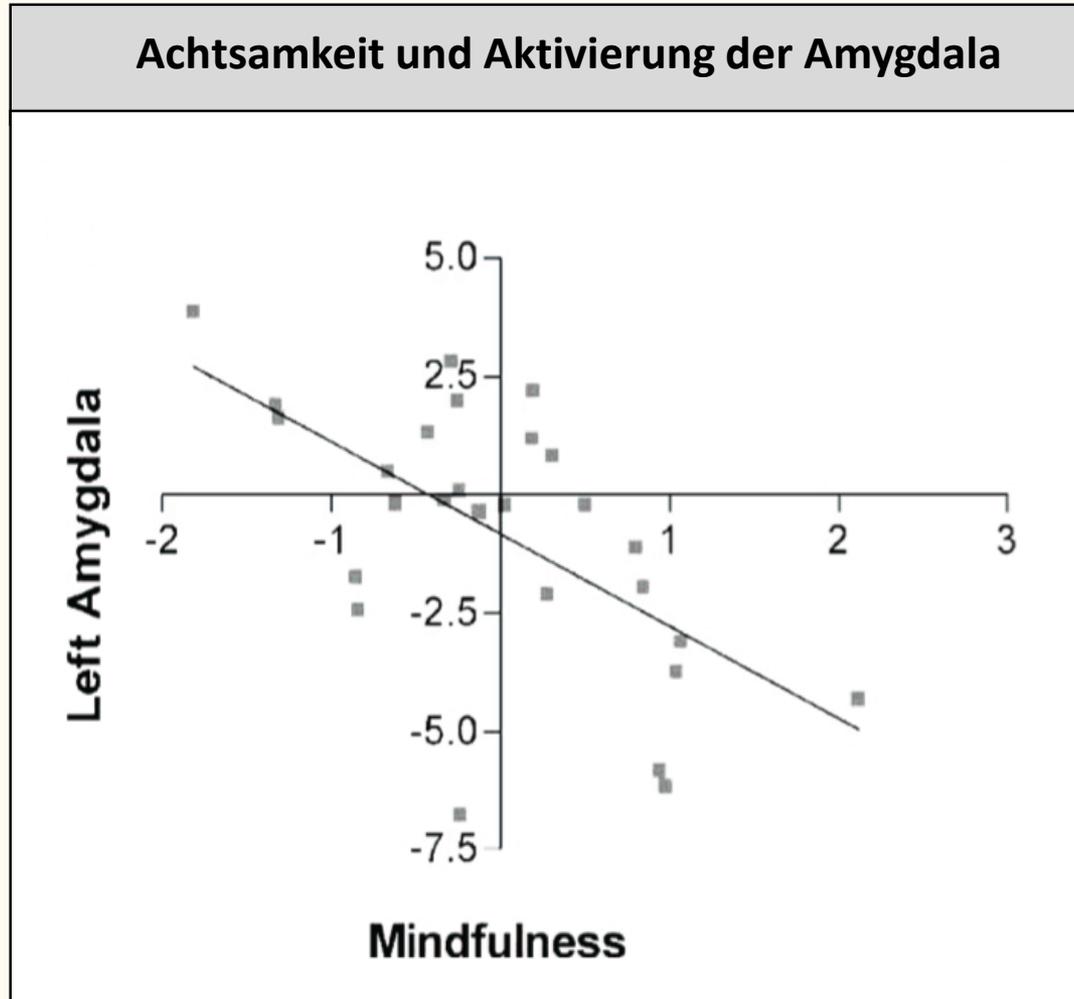
Achtsamkeitstrainings: mehr und mehr Firmen bieten diese an, um Konzentration und Resilienz zu stärken, Führungsqualitäten zu verbessern und Stress vorzubeugen. U.a. McKinsey, World Bank und Google haben großen Erfolg damit.

NEUROPLASTIZITÄT: ACHTSAMKEITSMEDITATION MODIFIZIERT DIE STRUKTUR DES GEHIRNS



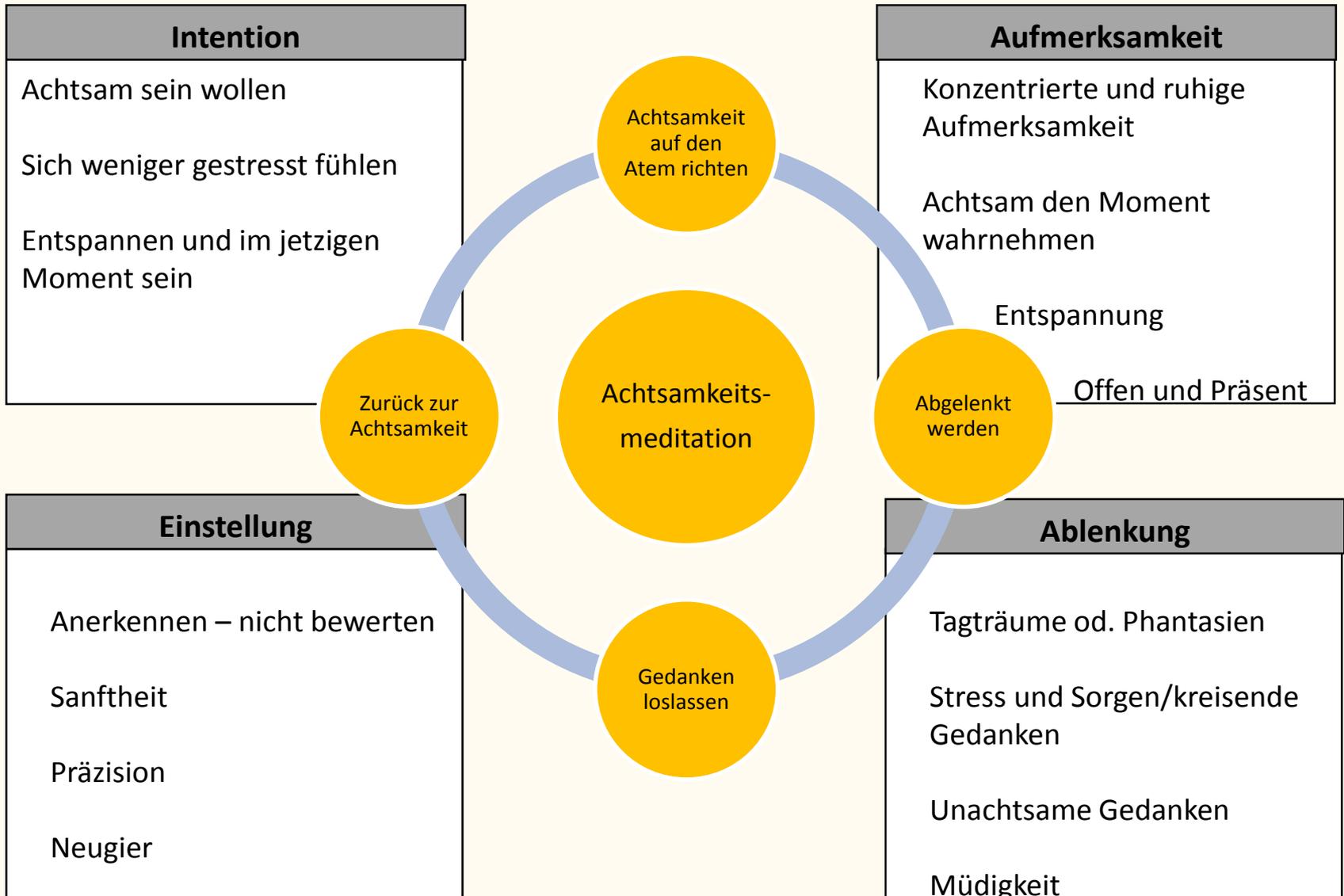
Quelle: Lazar, S. W. et al. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16(17)

EMOTIONALE REGULIERUNG: ACHTSAMKEIT WIRKT AUCH STARK BEI AUTOMATISCHEN REAKTIONEN



Quelle: Neural Correlates of Dispositional Mindfulness During Affect Labeling, Crewell; Way, Eisenberger und Lieberman

WIE GEHT ACHTSAMKEITSMEDITATION?



DAS FORSCHUNGSPROJEKT

WIRKSAMKEIT VON ACHTSAMKEIT IM UNTERNEHMENSALLTAG NACHWEISEN

Ein Gemeinschaftsprojekt von Kalapa Academy, Schloss Heinsheim, Generation Reserach Program der Ludwig Maximilians Universität in Kooperation mit der Generation Research GmbH

- Wissenschaftliche Auswertung: Prof. Dr. Kohls und Team
- Trainings: Kalapa Academy
- Veranstaltungsort für Vertiefungstage: Hotel Schloss Heinsheim

Von max. 20 Firmen werden **250 bis 300 Teilnehmer** rekrutiert:

- Jeweils 8 bis 25 Mitarbeiter pro Firma
- 8 schon gestartet und teilweise abgeschlossen

Inhalte des Trainings basierend auf:

- Erkenntnissen der Stress- und Achtsamkeitsforschung
- Neuen Erkenntnissen aus der Neurophysiologie, vor allem aus dem Bereich Neuroleadership
- Google Search Inside Yourself Training
- Weiteren, selbst entwickelten Ansätzen und Konzepten

PROJEKTINHALTE SIND AUF ARBEITSALLTAG ABGESTIMMT

| 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> |
| Modul 4 | Probleme mit Zeit-Management Ansätzen | <i>Achtsames Zeitmanagement</i> |
| Modul 6 | Neurophysiologie von Freude | <i>Glücksreflektion</i> <i>Mitgefühls 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> |
| Vertiefungstag | Review der Tools | |

PROJEKTERGEBNISSE

TEILNEHMER UMFASSEN BREITES SPEKTRUM

Teilnehmer

Teilnehmer

- N=110
- Alter: zwischen 25 und 60 Jahren
- Geschlecht: 57 Männer, 45 Frauen, 8 k.a

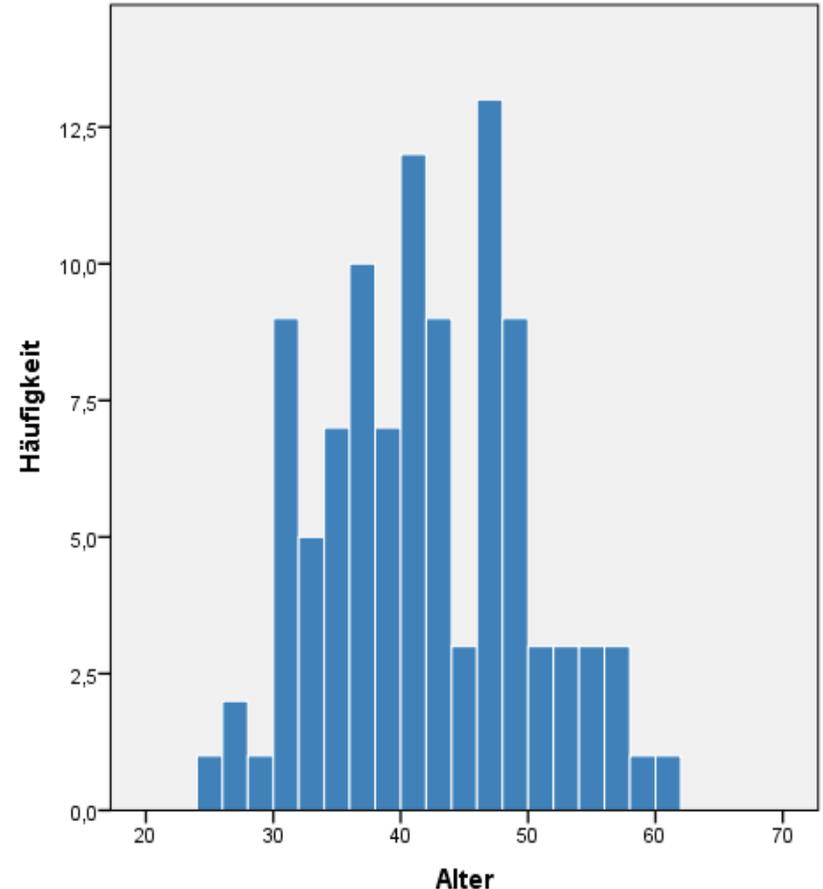
Teilnehmende Firmen

- Eine Handelskette (40,000+ MA)
- Ein Technologiekonzern (200,000+ MA)
- Eine Software Konzern (1,600 MA)
- Eine Beratungsfirma (100 MA)
- Ein Architekturbüro (100 MA)
- Ein Technologie-Startup (250 MA)
- Ein Automobilzulieferer (1400 MA)

Weitere Eckpunkte

- Überwiegend kaufmännisch/technisch
- Mehr als 50% Führungskräfte

Statistik

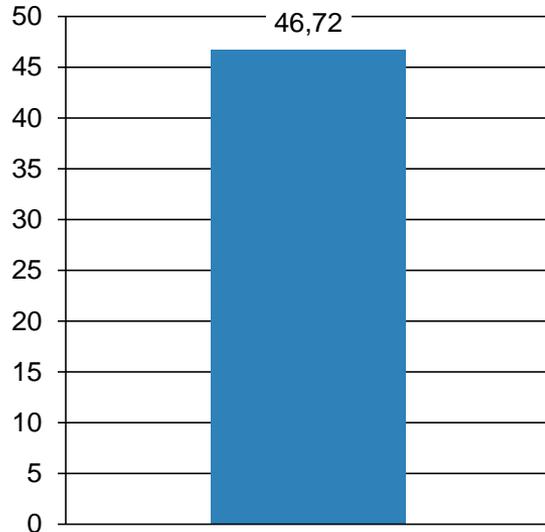


Mittelwert= 41,32 Jahre

ZUERST DAS WICHTIGSTE

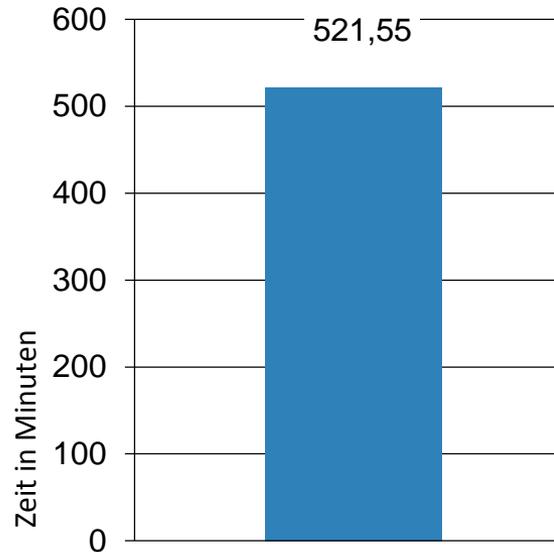
Die Teilnehmer haben engagiert und aktiv mitgemacht

Anzahl Übungseinheiten



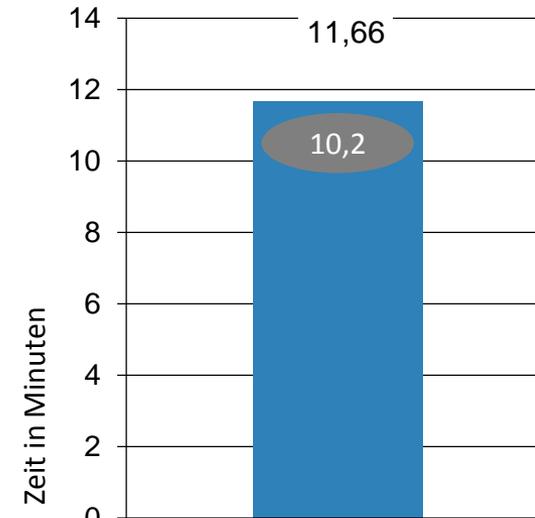
Anzahl der Meditationseinheiten

Gesamtübungszeit



Gesamte Meditationszeit

Durchschnittliche Übungszeit



Durchschnittliche Meditationszeit pro Session

Range: 0 - 133 Einheiten
(in ca 95 Tagen)

Range: 0 - 1980 Minuten
(in ca 95 Tagen)

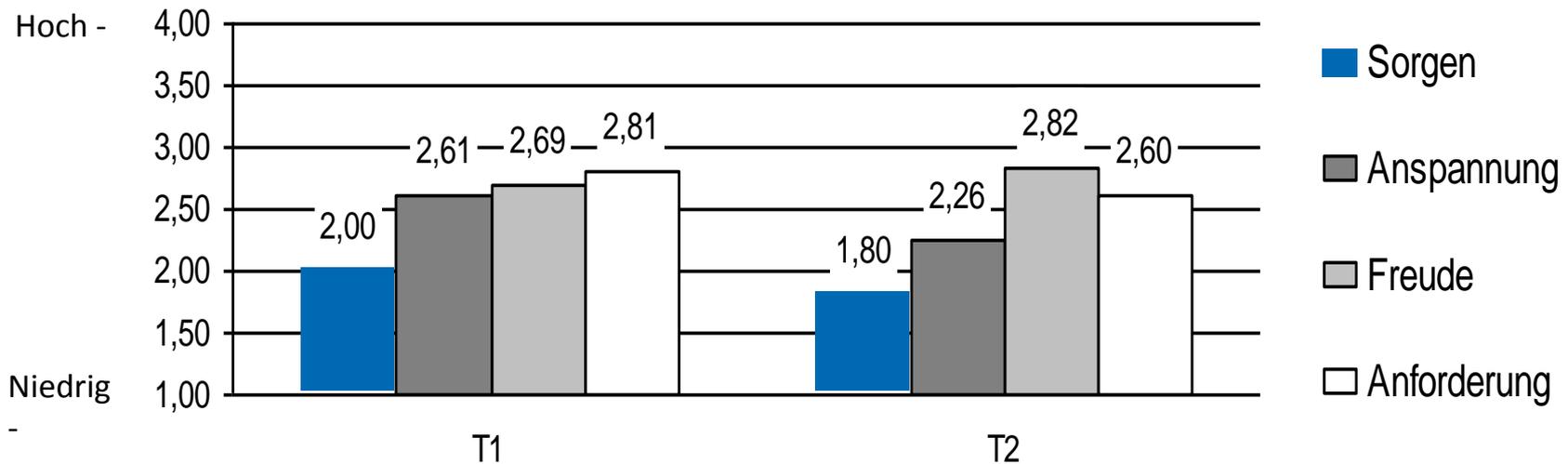
Range: 0 - 25 Minuten pro Tag

Firmenbandbreite: von ca 30% bis 100% Protokollführung der Medilog

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

PERCEIVED STRESS QUESTIONNAIRE: SIGNIFIKANTE UND POSITIVE ERGEBNISSE

PSQ: Sorgen, Anspannung, und Anforderung sind bei T2 signifikant geringer; Freude ist bei T2 signifikant höher



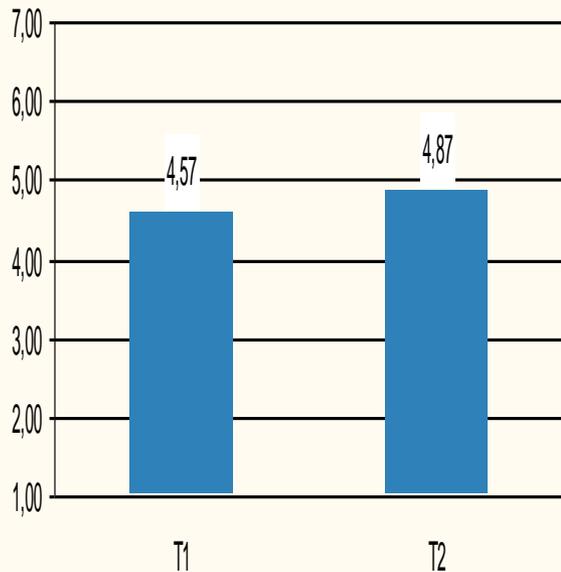
PSQ-Sorgen: t-Test: $p < 0,001$, cohens $d = 0,41$
PSQ-Anspannung: t-Test: $p < 0,001$, cohens $d = 0,67$
PSQ-Freude: t-Test: $p = 0,012$, cohens $d = 0,22$
PSQ-Anforderung: t-Test: $p < 0,001$, cohens $d = 0,37$

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

POSITIVE EFFEKTE BEI INTRAPERSONNELLEN FAKTOREN

Produktivität und Konzentration:

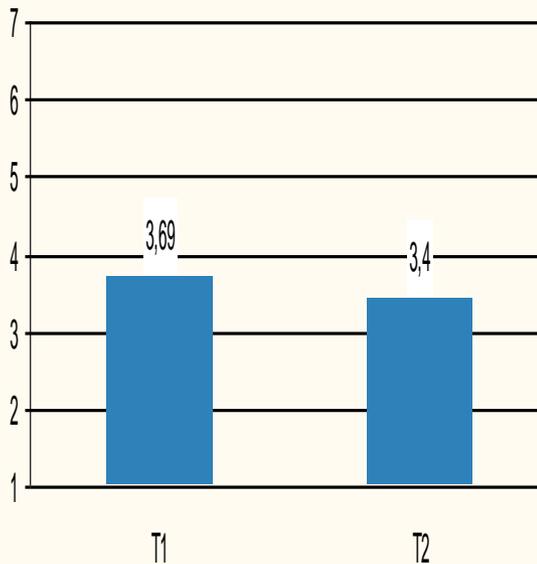
Die Bewertung der Produktivität und der Konzentration ist bei T2 signifikant höher



Produktivität und Konzentration: t-Test: $p < 0,001$, cohens $d = 0,36$

Belastung und Stress:

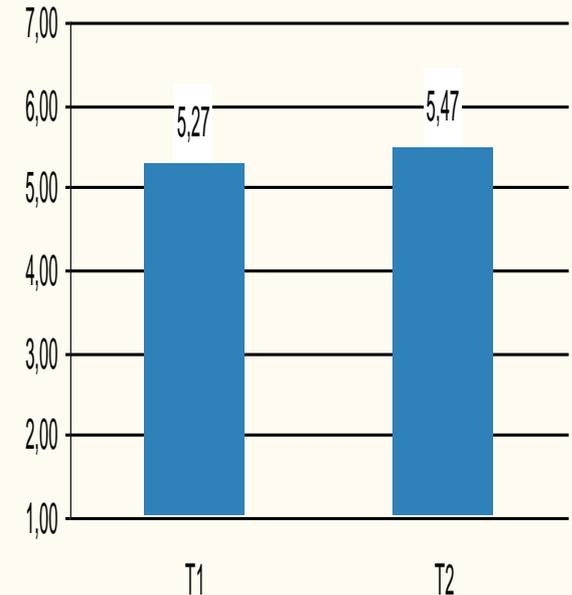
Die Bewertung der gefühlten Belastung und des Stresspegels ist bei T2 signifikant geringer



Belastung und Stress : t-Test: $p < 0,001$, cohens $d = 0,34$

Entscheidung und Kreativität:

Die Bewertung der Entscheidungsfreiheit und Raum für Kreativität ist bei T2 signifikant höher

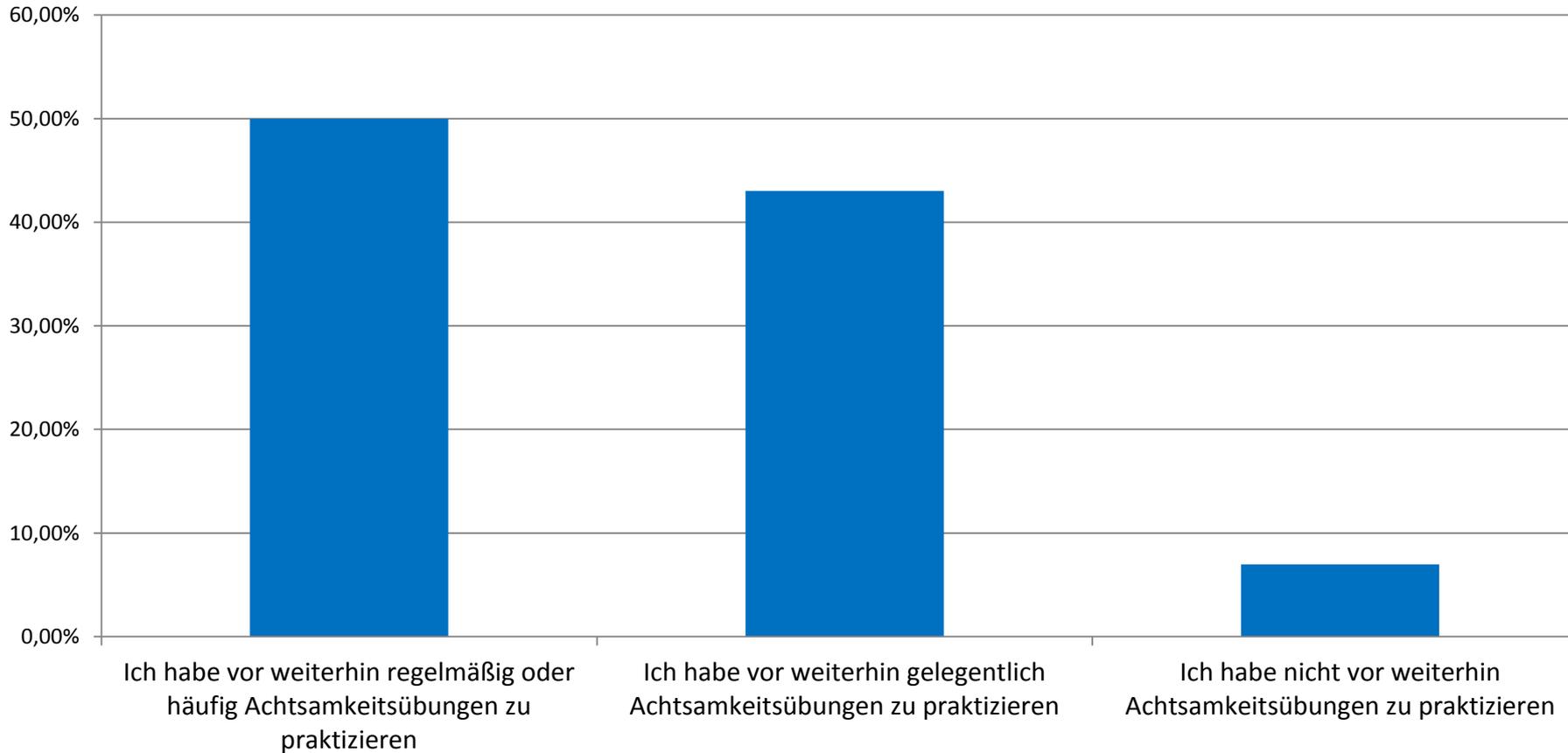


Entscheidung und Kreativität: t-Test: $p = 0,002$, cohens $d = 0,29$

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

TEILNEHMER HABEN ACHTSAMKEITSÜBUNGEN AKZEPTIERT und planen diese auch weiterhin zu üben

Zukünftiges Vorhaben in Bezug auf Achtsamkeitsanwendung

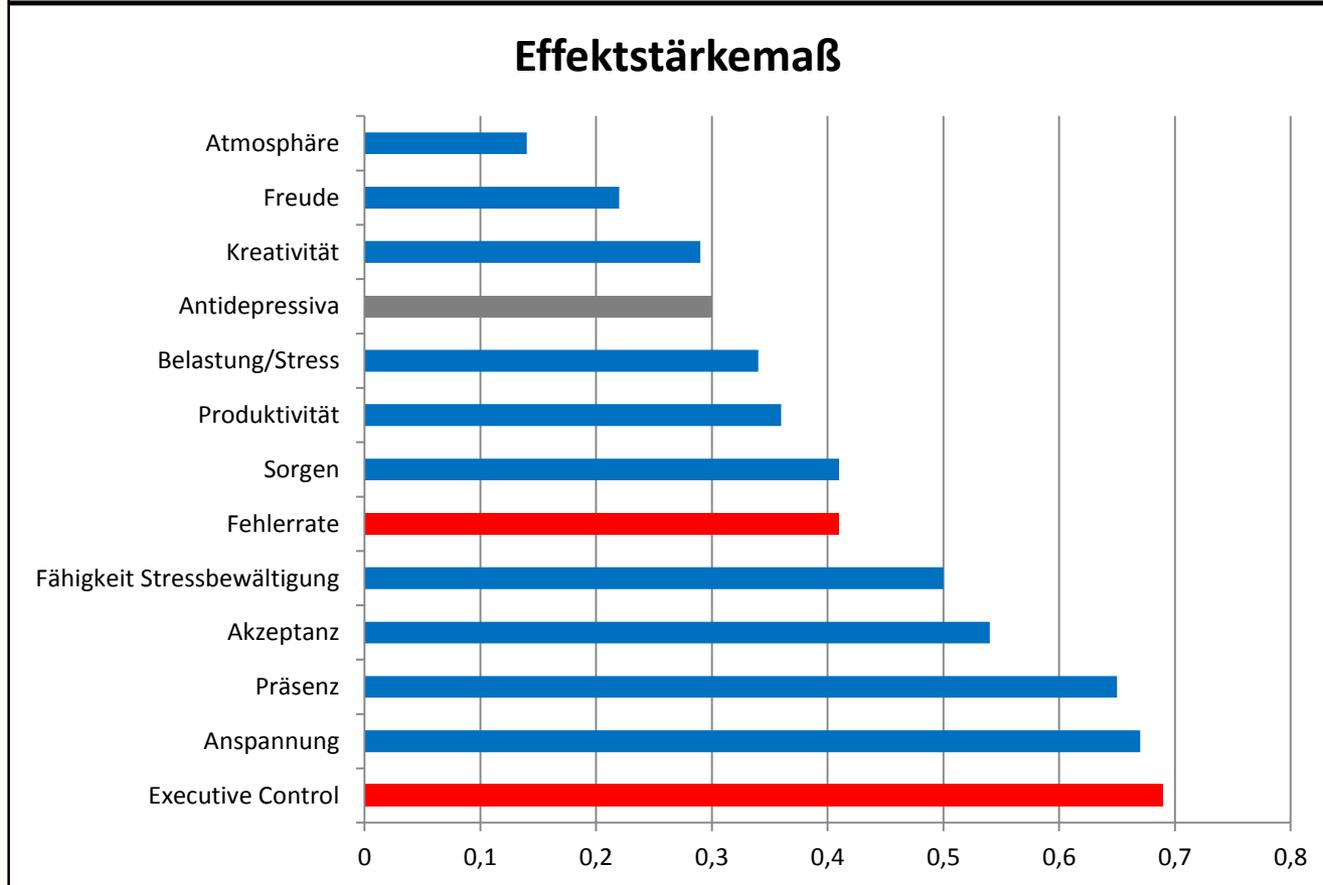


Quelle: Alle Auswertungen durch Dr. Kohls, Generation Research Program, LMU

SIGNIFIKANTE EFFEKTSTÄRKEN

Vor allem im Vergleich zu anderen Maßnahmen

Achtsamkeit: Effektstärken im Rahmen des Projekts



Quelle: FDA Analyse zu Effektstärken bei Antidepressiva 2008;

Quelle: Alle Auswertungen durch Prof. Dr. Kohls

ACHTSAMKEIT IST MEHR ALS NUR ZAHLEN UND FAKTEN

10. OKTOBER 2013 DIE ZEIT N°42

WISSEN

Datenspeicher
Von der Steinzeit bis zum
DNA-Speicher: Eine
infografische Zeitreise S. 37



Neue Haltung im Büro

Das, was wesentlich ist (nämlich die innere Veränderung), lässt sich kaum messen. Und das, was objektiv messbar ist, spiegelt nicht die wesentlichen Ziele des Trainings wider.

NEUE HALTUNG?

Mehr als nur die Stressresistenz

Seit dem Achtsamkeitstraining kann ich mich besser in meine Kollegen reinversetzen

Ich merke, dass ich einfach Innehalten kann, wenn alles zu viel ist

Wir spüren eine andere Art von Arbeiten, eine andere Arbeitskultur. Achtsam zuzuhören hat das Miteinander verändert.

Ein Gemeinschaftsgefühl zu erleben, ohne das man miteinander redet, dies ist eine neue Erfahrung.

Ich kann viel besser reflektierte Entscheidungen treffen

INSGESAMT HOHE AKZEPTANZ

Alte Vorurteile gegen Achtsamkeit oder verhaltensändernde Maßnahmen wurden im Projekt ausgeräumt

- Esoterischer Beigeschmack aufgelöst – durch Fokus auf Neurophysiologie, praktische Übungen
- Genau die Verbindung zwischen innerem und äußerem Fokus wurde gelobt – und auch als wenig bedrohlich gesehen
- Firmen haben den Vorteil erkannt etwas für die MA/FK persönlich anzubieten – und gemerkt, dass intrapersonelle Faktoren einen Einfluss auf interpersonelle Dimensionen haben.

Alltagsnähe des Projekts war sehr hilfreich

- Unterschiedliche Übungen auch für die die nicht «meditieren» wollten
- Betonung auf Praxisfrequenz hat Wirkung unterstützt
- Keine Abnahme der Teilnahme im Verlauf des Projekts

FAZIT UND NÄCHSTE SCHRITTE

WEITERE SCHRITTE DEFINIERT

Studie vervollständigen

- Zielsetzung 250+ Teilnehmer, um gute Datenbasis sicherzustellen
- Ergebnisse intensiv statistisch auswerten und prüfen
- Veröffentlichung durch Prof. Dr. Kohls und Team

Projekt ausdehnen

- Inhalte und Aufbau weiter anbieten – auch mit Forschung und Begleitung durch wissenschaftliche Seite
- Das Thema Achtsamkeit gut etablieren – und damit auch Strohfeuer vermeiden

Achtsamkeit in der Führung vertiefen

- Weitere, zweijährige Begleitung für interessierte Teilnehmer
- Effekte in der Führung studieren – Nachhaltigkeit, Resilienz, Emotionale Intelligenz usw.