

Chatprotokoll zum Online-Seminar

„Innere Gelassenheit stärken mit Achtsamkeit“ am 16.1.2024 um 10:30 Uhr

Fragen und Antworten im Überblick

Kann man sagen, dass Achtsamkeit der erste Schritt zur Resilienz ist?

Achtsamkeit ist ein Werkzeug, um resilient zu werden. Resilienz ist die Widerstandskraft, Herausforderungen zu meistern. Dies gelingt besser, wenn man regelmäßig Achtsamkeit trainiert.

Man braucht 4 Wochen, bis ein Trainingseffekt bei Achtsamkeitsübungen eintritt. Wie oft muss man die dann innerhalb der 4 Wochen durchführen? Jeden Tag, mehrmals am Tag?

Gut ist es, wenn Sie täglich Achtsamkeitsübungen durchführen. Bis es zur Routine wird, ist es hilfreich, die Übungen an tägliche Rituale zu knüpfen. Nutzen Sie das Zähneputzen, den Nachmittagskaffee und suchen Sie sich einen ungestörten Platz. Die Verknüpfung an tägliche Rituale unterstützt dabei, dass es zur Gewohnheit wird. Unser Gehirn benötigt ca. 4 Wochen, um Veränderungen erkennbar werden zu lassen. Beginnen Sie mit 3-5 Minuten täglichem Üben.

Wir legen in unserem Unternehmen großen Wert auf die Gesundheit unserer Mitarbeiter und halten sie immer wieder dazu an, kleine Pausen einzulegen, kurze Dehnübungen zu machen, die Augen vom Bildschirm abzuwenden, Mittagspausen nicht am Arbeitsplatz zu machen etc. Leider stellen wir immer wieder fest, dass die Mitarbeiter das nicht richtig annehmen können oder wollen. Wie kann man noch besser auf die Belegschaft eingehen?

Das hören wir sehr gerne. Vorbildlich! Thematisieren Sie es immer wieder und vor allem, seien Sie und die Führungskräfte stets ein gutes Vorbild. Leben Sie es auch selbst! Weitere Informationen zu einer aktiven Pause bzw. einer Pausengestaltung finden Sie unter folgendem Link: <https://www.aok.de/fk/bw/betriebliche-gesundheit/gesunde-pausen-und-erholungsaehigkeit/aktive-pause/>

Muss es einem unangenehm sein, wenn der Chef oder Kollegen die eigenen Achtsamkeitsübungen sehen?

Es muss einem auf keinen Fall unangenehm sein! Natürlich schauen die Kollegen/Kolleginnen beim ersten Mal eventuell etwas komisch, vielleicht aber auch neugierig, was Sie da machen! Deshalb hilft es möglicherweise auch, kurz zu erläutern, warum man bestimmte Übungen macht, das schafft Verständnis und im Idealfall probieren die Kollegen/Kolleginnen es sogar selbst auch mal aus! Im Endeffekt tut es Ihnen selbst gut, und das ist das Wichtigste! Deshalb auch bei schrägen/neugierigen Blicken der Kollegen/Kolleginnen dranbleiben!

Wie lassen sich Achtsamkeitsübungen in den Büroalltag integrieren und dabei meine Umgebung nicht stören?

Übungen zum Thema Achtsamkeit, die im Alltag angewendet werden können, können natürlich auch im Büroalltag eingesetzt werden – Achtsam gehen, kurze Atemachtsamkeit. Suchen Sie sich einen ruhigen Platz, gehen Sie an die frische Luft eine kleine Runde spazieren oder machen Sie eine Achtsamkeitsübung in der Gruppe. Hier finden Sie noch weitere Informationen zum Thema Achtsamkeit: <https://www.aok.de/pk/bw/inhalt/lebe-balance-das-gesundheitsprogramm-3/>

Wie kann man den Arbeitgeber für dieses Thema sensibilisieren?

Die AOK Baden-Württemberg bietet mit "Führung in Balance" ein evaluiertes Produkt an, bei dem auch ganz speziell Führungskräfte zum Thema Psychische Gesundheit (sowohl mit Blick auf sich selbst als auch mit Blick auf die Mitarbeitenden) sensibilisiert werden. Der modulare Aufbau beinhaltet die „Gesunde Selbstführung“, die „Gesunde Mitarbeitendenführung“ sowie das Modul „Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitenden“. Das fördert das Verständnis für die Sorgen und Belastungen und mögliche Lösungsmöglichkeiten. Wenden Sie sich gerne an Ihren AOK-BGM-Ansprechpartner oder unter <https://www.aok.de/fk/bw/betriebliche-gesundheit/gesund-fuehren/gesunde-fuehrung-mit-der-aok/>

Kann man Yoga auch als Achtsamkeitsübungen bezeichnen?

Ja und nein. Yoga in Form der körperlichen Ausübung, der Asanas, ist eine bewegte Achtsamkeitsübung. Da man alle Übungen mit der Atmung kombiniert und nachspüren lässt, ist man im Hier und Jetzt und nicht mit den Gedanken woanders. Yoga ist jedoch sehr vielseitig und es gibt viele Formen des Yoga. In unserer westlichen Welt, wo vor allem das körperorientierte Yoga beliebt ist, kann man schon sagen, dass Yoga auch als Achtsamkeitsübung bezeichnet werden kann.