

Gemeinsames Innehalten

Achtsamer Beginn von Besprechungen

Hintergrund Informationen für Skeptiker

Agenda

1. Wissenschaftliche Grundlage
2. Bedeutung von Emotionen
3. Effizienz durch Fokus
4. Augen schließen
5. Entschleunigung
6. Wahrnehmen – Integration
7. Gedankenleere
8. Megatrend Achtsamkeit

Keine Esoterik – Wissenschaftliche Erkenntnisse

Neurowissenschaftliche Studienergebnisse

- Stress-, Angstempfinden- und Depressionsreduktion
- Steigerung von Resilienz und Kreativität
- Bessere Regulation von Emotionen und der Bewusstseinsintensität
- Bewusstere Entscheidungen,
- Mehr Klarheit zu Motivation und Kommunikation

Denken und Fühlen hängen zusammen

Emotionen im Unternehmen stärken

- Gefühle und Gedanken sind keine Gegenspieler
- Ca. 80 Prozent von Gesprächen sind Emotionen
- Verbindung zu Gefühlen bedeutet bessere Arbeitsergebnisse
- Repertoire an Emotionen und Umgangsregeln benötigt

Ziel: Authentische Emotionen

Effizienz durch Fokus

Achtsamkeit als Gegenmittel zur De-Fokussierung

- Gehirn-Überforderung durch Innehalten-Ritual entgegenwirken
- Achtsamkeit als zwingend notwendige Fähigkeit, uns zu ent-reizen (Matthias Horx)

Schnelles Erkennen von Ablenkungen

Blick nach Innen

- 60 Prozent der Großhirnrinde am Sehen beteiligt
- Ablenkung im Außen reduzieren

Alternative

- „Weicher“ Blick nach vorne vor sich ohne etwas zu fokussieren

„Was ist jetzt wichtig?“

Entschleunigung

- Voraussetzung für
 - Work Life Balance
 - Resilienz
- Erholung, Stärkung und Entspannung
- Zugang zu Intuition
- Perspektivwechsel
- Höhere Kreativität

Effiziente Entscheidungsfindung

Wahrnehmung – das sensorische System

Verhindert

Dissoziation (**Entkopplung von kognitivem und somatischem System**)

Fördert

Integration (**Verbindung zw. kognitivem und somatischem System**)

Gedankenleere kein Ziel bei Achtsamkeitsübung

- Konzentration
- Regulation der Aufmerksamkeit
- Gewahrsein des Körpers
- Emotionsregulation
- Veränderte Selbstwahrnehmung

Keine Gedankenlehre, eher Kontrolle über die Gedanken

Megatrend Achtsamkeit

Google Trends

Explore



● Achtsamkeit
Search term



+ Compare

Germany ▼

2004 - present ▼

All categories ▼

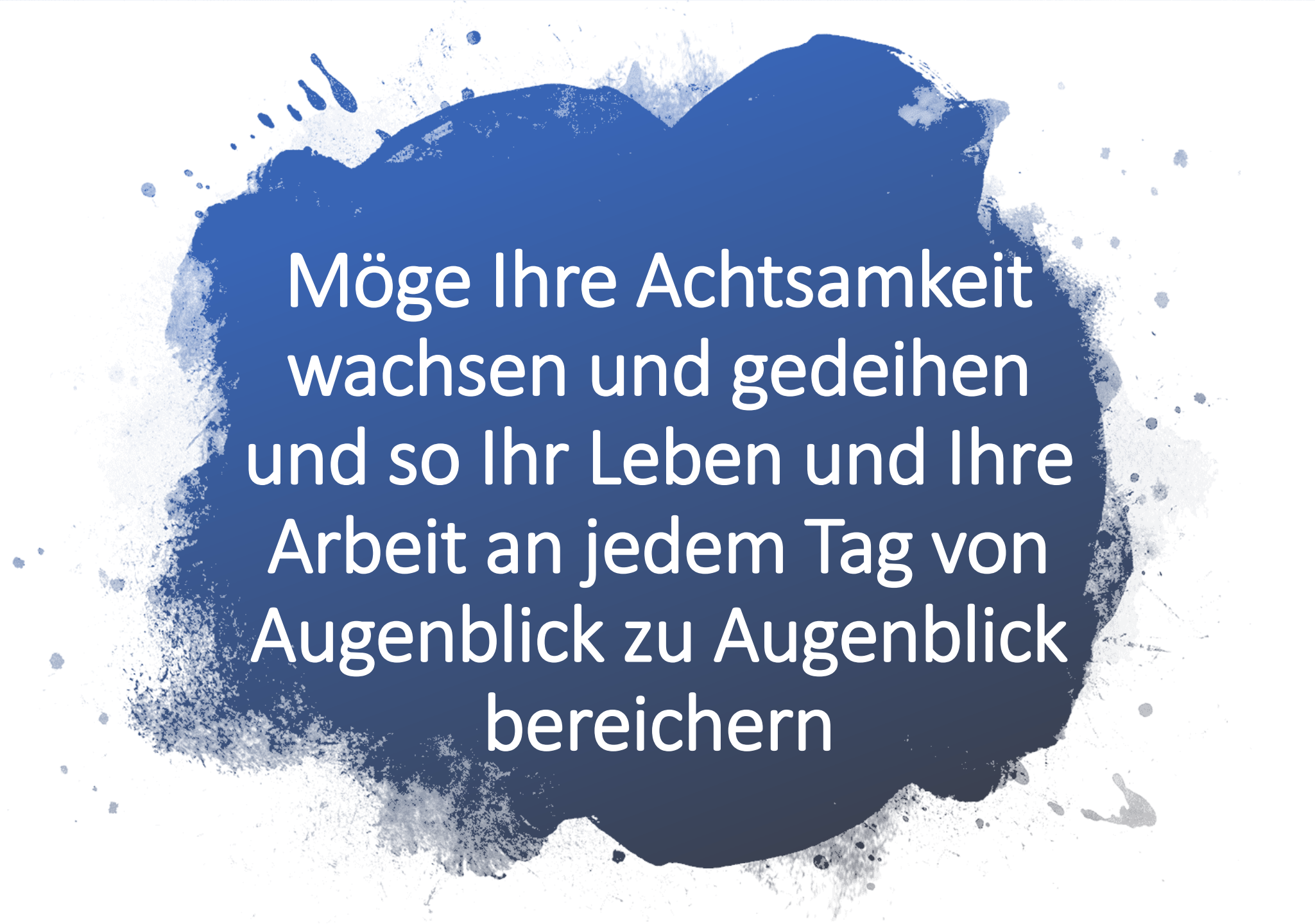
Web Search ▼

Interest over time ?



Es gibt mehr von uns als man vielleicht denken mag!





Möge Ihre Achtsamkeit
wachsen und gedeihen
und so Ihr Leben und Ihre
Arbeit an jedem Tag von
Augenblick zu Augenblick
bereichern

Referent



Thomas Bormuth

Projektmanager (IPMA Level B/ PMP)

Coach (DVCT zertifiziert)

Heilpraktiker (Psychotherapie)

MBSR Trainer (Mindfulness-based stress reduction)

Zentrum für Achtsamkeit und Mitgefühl Heppenheim

thomas@bormuth.net

<http://bormuth.net>

Bahnhofstraße 9

64646 Heppenheim

+49 (1525) 3629141