

So macht die Arbeit wieder Freude

Hohe Anforderungen im Beruf stressen. Augenblicke der Ruhe sollte es deshalb auch im Job geben. Denn: Wer zufrieden ist, leistet mehr

Leistungsdruck und Schnelligkeit sind zwei Faktoren, die unsere Arbeit heute kennzeichnen. Das schadet nicht nur jedem einzelnen, sondern auch den Firmen. Unternehmen mit schlechtem Betriebsklima haben einen um 30 Prozent höheren Krankenstand als solche, in denen Angestellte sich wohlfühlen. Laut Zahlen der Bundespsychotherapeutenkammer sind Depressionen die häufigste Ursache für Frühverrentung. Seit 2000 haben sich Fehltagewegen psychischer Erkrankungen um 14 Prozent erhöht.

Um das zu vermeiden, wird Achtsamkeit in der Arbeitswelt ein immer wichtigeres Thema. Zum einen gibt es im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (s. Seminartipp re.) Möglichkeiten für UnternehmerInnen und Personalverantwortliche, für Gewerbetreibende und Büroangestellte, sich in einer dreiteiligen Weiterbildung mit Maßnahmen für ihren Betrieb zu beschäftigen. Zum anderen ist es aber auch für jede Krankenschwester, für jeden Büroangestellten wichtig, sich in seinem Arbeits-

feld wohlfühlen und Möglichkeiten zu finden, gelassen, konzentriert, kreativ zu bleiben – und wieder motiviert zur Arbeit zu gehen.

Anja Siepmann, Coach und Achtsamkeitsexpertin rät: „Wir müssen zweierlei lernen. Bewusst bei einer Sache zu bleiben und Pausen einzulegen.“ Multitasking, das vor einigen Jahren noch als erstrebenswert galt, ist das genaue Gegenteil von Achtsamkeit. Nicht alles zugleich, sondern eins und das mit Bedacht tun, so die Achtsamkeitsexpertin. In ihrem Buch „Gelassen arbeiten“ (Buchtipps re.) vermittelt sie einzelne Schritte zu mehr Konzentration. Dazu gehört, die eigene Tätigkeit von außen zu beobachten. Wesentliches erkennen, Nützliches und Sinnvolles von Überflüssigem zu unterscheiden und die Frage zu beantworten: „Was schadet mir?“ sind dabei die Kernpunkte. Hubertus Spieler, Unternehmer und Seminarleiter für betriebliches Gesundheitsmanagement an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel, hält die Selbstbeobachtung für wichtig. „Man sollte raus aus dem Hamsterrad und in Stille die eigenen Gedanken beobachten“, so sein Rat.

Doch dazu gehört eine gewisse Übung. Anja Siepmann nimmt als Beispiel unseren Umgang mit der Flut von Mails. Wir sollten uns dafür eine bestimmte Zeit nehmen und Nachrichten dann gebündelt und mit voller Konzentration beantworten. Falsch ist: eingehende Post im Augenwinkel wahrnehmen und mal kurz schauen, was es ist. „Unsere Konzentration wird in diesem Moment unterbrochen und es braucht Zeit und Energie, um die ursprüngliche Tätigkeit mit voller Aufmerksamkeit fortzusetzen“, so Anja Siepmann.



Pause! Ein paar Minuten nichts tun und an nichts denken entspannt Geist und Seele

Nach einer intensiven Arbeitsphase sind Pausen notwendig. Damit ist aber kein Kaffeeklatsch mit KollegInnen gemeint, sondern eine völlige Ruhezeit – ein paar Minuten, in denen der Geist ohne jegliche Absicht entspannt: „Gönnen Sie sich diese Art der Entspannung, indem Sie Ihre Sinne in die gegenwärtige Erfahrung bringen und sich dem momentanen Erleben voll und ganz hingeben, ohne nachzudenken.“ Also: Einfach mal nichts tun – auch nicht denken! (siehe Achtsamkeits-Übungen ab Seite 72).



WEITERLESEN



* Das Buch unserer Interview-Partnerin Anja Siepmann, „Gelassen arbeiten“, Scorpio-Verlag, 125 Seiten, 7,99 Euro, geht auf Stress ein und erklärt, wie wir der Flut der Mails etc. begegnen können und gelassen an die Arbeit gehen.

SEMINARTIPP



3-TEILIGE WEITERBILDUNG BETRIEBLICHE/R GESUNDHEITSMANAGER/IN

Gesundheitsförderung in Unternehmen

**22.09.2016 – 12.02.2017 oder
09.03.2017 – 09.07.2017**

Die Weiterbildung umfasst drei Intensiv-Seminare. Zwischen den Seminaren vertiefen Sie Ihr Wissen in einem angeleiteten Selbststudium und erstellen eine Projektarbeit.

Mehr Informationen unter www.akademie-gesundes-leben.de oder telefonisch: 06172/300 98 22

Text: Stefanie Theile



KLOSTER ST. BENEDIKT

Kurse für Menschen in beruflicher Verantwortung bietet das Team Benedikt, eine Gemeinschaft wertebewusster Kursleiter und Berater, die Wirtschaftlichkeit und Achtsamkeit professionell verbinden. Infos unter: www.teambenedikt.de