

Haufen Schnee packen, dann ist eins plus eins gleich eins.

In einer Studie, die wir vor vielen Jahren durchgeführt haben, ließen wir die Teilnehmer Aufgaben erledigen, die sie zuvor als widerwärtig bezeichnet hatten. Wer Rapmusik oder klassische Musik hasste, sollte sich Stücke aus dem entsprechenden Genre anhören. Wer American Football langweilig fand, dem zeigten wir Footballspiele. Und denen, die mit Kunst nichts anfangen konnten, setzten wir Gemälde vor. Jedes Mal verhielten sich die Teilnehmer dabei achtlos oder achtsam. Die Mitglieder der achtlosen Gruppen taten einfach nur das, was sie tun sollten. Die anderen sollten nach einer, drei oder sechs neuen Erkenntnissen über die jeweilige Aktivität Ausschau halten. Die Ergebnisse waren eindeutig: Je mehr die Probanden bemerkten, desto mehr gefiel ihnen das, was sie taten.

In weiteren Untersuchungen stellten wir fest, dass achtsame Menschen produktiver und innovativer sind. Zudem werden sie von anderen für attraktiver gehalten, und ihre Arbeitsleistung wird höher eingeschätzt. Wenn wir achtsam sind, können wir Gelegenheiten ergreifen, die wir sonst nicht erkannt hätten, und wir können Gefahren ausweichen, die uns andernfalls das Leben schwer gemacht hätten. Dazu kommen die klaren positiven Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unsere Lebensdauer. Angesichts dieser Vorteile lässt sich kaum noch begründen, warum wir uns für Achtlosigkeit entscheiden sollten.

Wenn wir achtsam sind, empfinden uns andere auch als authentischer und vertrauenswürdiger. Das wiederum verbessert unsere Beziehungen bei der Arbeit und zu Hause. Weil wir erkennen, dass nichts gleich bleibt, nehmen wir andere – uns selbst im Übrigen auch – positiver wahr. Wir stufen Men-

schen weniger charakterlich und mehr situativ ein.

Davon profitieren natürlich unsere Beziehungen: Wir denken nicht mehr: „Immer macht er diese nervtötende Sache.“ Wenn wir uns die Verhaltensweise achtsam anschauen, wird uns klar, dass bei jedem negativen Merkmal eine ebenso starke, aber gegensätzliche Interpretation möglich ist: Ist er unbeweglich oder konsistent; inkonsistent oder flexibel; impulsiv oder spontan; leichtgläubig oder vertrauensvoll? Auf diese Weise gehen wir weniger voreingenommen und einfacher mit Menschen um.

Achtsamkeit ist weder anstrengend noch stressig. Sie lässt sich über unterschiedliche Wege erreichen. Wer sie zu seinem persönlichen Standard macht, führt ein gesünderes und glücklicheres Leben. Wenn die Menschen diese Vorteile erkennen, sollte keine weitere Überzeugungsarbeit nötig sein. ♥

DAS SAGT DER TRAINER

PAUSEN EINLEGEN

Die Fähigkeit, sich konzentrieren zu können, ist für Führungskräfte genauso wichtig wie fachliche Kompetenz und Managementwissen. So erhalten Sie Ihre Energie im Arbeitsalltag aufrecht.

Wahrscheinlich kennen Sie das Gefühl nur zu gut: Sie kommen ins Büro, haben einen klaren Plan für den Tag, und nach einer Zeit, die Ihnen wie ein Wimpernschlag vorkommt, sind Sie schon wieder auf dem Heimweg. Neun oder zehn Stunden sind vergangen, aber Sie haben nur die wichtigsten Aufgaben auf Ihrer To-do-Liste erledigt. Sie können sich höchstwahrscheinlich nicht

einmal mehr daran erinnern, was Sie den ganzen Tag gemacht haben.

Wenn Ihnen das bekannt vorkommt, keine Sorge: Anderen ergeht es ebenso. Untersuchungen zufolge verbringen Menschen rund 47 Prozent ihrer wachen Stunden damit, über Dinge nachzudenken, die nichts mit ihrer aktuellen Tätigkeit zu tun haben. Anders ausgedrückt: Viele von uns sind mit Autopilot unterwegs.

Hinzu kommt, dass wir in das Zeitalter der sogenannten Aufmerksamkeitsökonomie eingetreten sind. In ihr ist die Fähigkeit, Fokus und Konzentration aufrechtzuerhalten, mindestens so wichtig wie technische Kompetenz oder Management-Know-how. Führungskräfte müssen außerdem mehr Informationen aufnehmen und zusammenführen, um gute Entscheidungen treffen zu können. Deshalb sind sie

von diesem Trend besonders stark betroffen.

Die gute Nachricht ist, dass Sie Ihr Gehirn trainieren können, sich besser zu fokussieren. Dazu müssen Sie Achtsamkeitsübungen in Ihren Tag einbauen. Wir haben mit Tausenden Führungskräften in mehr als 250 Organisationen gearbeitet und aus unseren Erfahrungen einige Ratschläge abgeleitet. Sie helfen Ihnen, als Manager fokussierter und achtsamer zu werden.

Erstens: Gehen Sie den Tag richtig an. Forscher haben herausgefunden, dass wir die meisten Stresshormone schon in den ersten Minuten nach dem Aufwachen ausschütten. Warum? Weil das Nachdenken über den bevorstehenden Tag unsere Kampf-oder-Flucht-Instinkte auslöst – Cortisol gelangt in unser Blut. Versuchen Sie lieber Folgendes: Bleiben Sie nach dem Aufwachen zwei Minuten im Bett liegen, und beobachten Sie während dieser Zeit Ihren Atem. Wenn Gedanken an den anstehenden Tag in Ihrem Bewusstsein auftauchen, lassen Sie sie ziehen und kehren Sie zu Ihrem Atem zurück.

Später, auf dem Weg in Ihr Büro, wenn Sie sich noch im Auto befinden oder bereits Ihren Schreibtisch erreicht haben, nehmen Sie sich zehn Minuten Zeit für eine kurze Achtsamkeitsübung, bevor Sie mit der Arbeit beginnen. Schließen Sie die Augen, entspannen Sie sich und setzen Sie sich aufrecht hin.

Richten Sie Ihre volle Konzentration auf Ihren Atem. Lassen Sie einfach Ihre Aufmerksamkeit beständig in das Erleben des Atmens selbst fließen: Einatmen, ausatmen, einatmen, ausatmen. Dabei kann es helfen, bei jedem Ausatmen innerlich mitzuzählen. Kehren Sie jedes Mal, wenn Ihnen bewusst wird, dass Ihre Gedanken abschweifen, mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder zu Ihrem Atem zurück. Dadurch lösen Sie sich von der Ablenkung. Was am wichtigsten ist: Erlauben Sie sich, diese Mi-

nuten zu genießen. Während des restlichen Tages werden andere Leute und dringende Angelegenheiten um Ihre Aufmerksamkeit kämpfen. Aber in diesen zehn Minuten gehört Ihre Aufmerksamkeit nur Ihnen.

Wenn Sie diese Übung beendet haben und sich auf die Arbeit vorbereiten, kann Ihnen Achtsamkeit helfen, Ihre Effektivität zu steigern. Zwei Fähigkeiten machen einen achtsamen Geist aus: Fokus und Bewusstsein. Fokus beschreibt die Fähigkeit, sich auf das zu konzentrieren, was Sie zu einem bestimmten Zeitpunkt tun. Bewusstsein bedeutet, unnötige Ablenkungen zu erkennen und sich von ihnen lösen zu können. Ihnen sollte klar sein, dass Achtsamkeit nicht nur eine sitzende Tätigkeit ist. Es geht darum, einen scharfen, klaren Geist zu entwickeln. Gelebte Achtsamkeit ist eine großartige Alternative zur illusionären Praxis des Multitasking. Achtsames Arbeiten bedeutet, Fokus und Bewusstsein auf alles anzuwenden, was Sie von dem Moment an tun, in dem Sie das Büro betreten. Konzentrieren Sie sich auf die Aufgabe, die vor Ihnen liegt, und lösen Sie sich von internen und externen Ablenkungen, wenn diese auftreten. Auf diese Weise hilft Ihnen Achtsamkeit dabei, Ihre Effektivität zu erhöhen, Fehler zu verringern und sogar Ihre Kreativität zu steigern.

„Wir denken fast die Hälfte des Tages an Dinge, die nichts mit unserer aktuellen Tätigkeit zu tun haben.“

Vielleicht wird Ihnen klarer, welche Kraft in Fokus und Bewusstsein steckt, wenn Sie an eine Krankheit denken, von der fast jeder von uns betroffen ist: E-Mail-Sucht. E-Mails schaffen es, unsere Aufmerksamkeit zu erregen und sie auf eher unwichtige Angelegenheiten zu lenken. Unser Gehirn schüttet

RASMUS HOUGAARD

ist Gründer und Managing Director von The Potential Project. Die Unternehmensberatung bietet Achtsamkeitsschulungen in 20 Ländern an. Diesen Artikel hat Hougaard zusammen mit Jacqueline Carter verfasst, die Partnerin bei The Potential Project ist.



DEAG
...G·A·L·A·

IHR NEUER EVENTPARTNER
für Live Kommunikation
Event-Gestaltung
und -Konzeption

WWW.DEAG-GALA.DE

DAVID GARRETT TILL BRÖNNER

NENA CHRIS DE BURGH

CHIPPENDALES SCHÜRZENJÄGER

das Glückshormon Dopamin aus, wenn wir kleine Aufgaben schnell erledigen. Das macht uns süchtig nach E-Mails und nagt an unserer Konzentration. Seien Sie also achtsam, wenn Sie Ihren Posteingang öffnen. Fokussieren Sie sich auf das Wichtige und machen Sie sich bewusst, was lediglich Störgeräusche sind. Wenn Sie gut in den Tag starten wollen, sollten Sie es vermeiden, als Erstes Ihre E-Mails abzurufen. Nur so werden Sie dem Ansturm von Ablenkungen und kurzfristigen Problemen ausweichen und sich einen Zeitraum für erhöhte Konzentration und Kreativität schaffen können.

Während der Tag fortschreitet und sich die unvermeidlichen Besprechungen aneinanderreihen, unterstützt Sie Achtsamkeit dabei, kürzere und effektivere Konferenzen zu leiten. Um beim Beginn des Meetings nicht mit den Gedanken abzuschweifen, sollten Sie sich zwei Minuten Zeit nehmen, um Achtsamkeit zu praktizieren. Das können Sie auf dem Weg zum Besprechungsraum erledigen. Noch besser: Halten Sie die ersten zwei Minuten des Meetings schweigend ab. Dadurch ermöglichen Sie es allen Anwesenden, nicht nur körperlich, sondern auch geistig anzukommen. Wenn möglich, sollten Sie das Treffen zudem fünf Minuten früher beenden, damit sich die Teilnehmer achtsam auf das nächste Meeting einstellen können.

Im Verlauf des Tages wird Ihr Gehirn müde werden. Achtsamkeit kann Ihnen helfen, Ihren Scharfsinn zu bewahren und Fehlentscheidungen zu vermeiden. Lassen Sie den Wecker Ihres Smartphones nach dem Mittagessen im Stundentakt klingeln. Unterbrechen Sie dann jedes Mal, wenn der Wecker klingelt, Ihre aktuelle Tätigkeit, und machen Sie eine Minute lang eine Achtsamkeitsübung. Diese Pausen werden Sie daran hindern, wieder auf Autopilot zu schalten und in Aktionismus zu verfallen.

Bleiben Sie schließlich auch achtsam, wenn sich der Tag dem Ende nähert und Sie nach Hause fahren. Mindestens

zehn Minuten Ihres Heimwegs sollten Sie mit ausgeschaltetem Telefon zurücklegen. Stellen Sie auch das Radio aus, und seien Sie einfach nur Sie selbst. Lassen Sie alle Gedanken vorbeiziehen, die in Ihnen aufkommen. Beobachten Sie Ihren Atem. Auf diese Weise wird der Stress des Tages von Ihnen abfallen, sodass Sie den Abend zu Hause vollkommen präsent mit Ihrer Familie verbringen können.

Achtsamkeit bedeutet nicht, dass das Leben in Zeitlupe vergeht. Sie hat vielmehr damit zu tun, im Privat- und Berufsleben Fokus und Bewusstsein zu schärfen. Sie lösen sich von Ablenkungen und bleiben auf Kurs, sowohl im Hinblick auf Ihre persönlichen Ziele als auch auf die Ziele Ihres Unternehmens. Bringen Sie Ihre eigene Achtsamkeit unter Kontrolle: Probieren Sie diese Tipps 14 Tage lang aus und finden Sie heraus, was sie Ihnen bringen. ♡

www.spiegel-geschichte.de

DER SPIEGEL
Geschichte

RUSLAND
VOM ZARENREICH ZUR WELTMACHT

DIKTATUR REVOLUTION 1917 IMPERIUM
Stalin, Breznev, Lenin, Khrushchev, Putin, autoritäres
Modernerung Zäpfel System

Jetzt im Handel

► Auch als App für iPad, Android sowie für PC/Mac. Hier testen: spiegel-geschichte.de/digital

Weitere Themen:
Bürgerkrieg
Rote gegen Weiße
Künstler
Aufbruch mit Marc Chagall
Ukraine
Das zerrissene Land

MIT SYSTEM

16 Techniken für den Arbeitsplatz, 8 mentale Strategien, 3 Trainingsprogramme: Auf diese Weise strukturiert Rasmus Hougaard sein Buch „One Second Ahead“. Zusammen mit seinen Mitarbeiterinnen Jacqueline Carter und Gillian Coutts fasst er darin zusammen, wie sein Beratungsunternehmen The Potential Project Manager in Achtsamkeit schult.



RASMUS HOUGAARD ET AL.
One Second Ahead
Palgrave Macmillan
2015, 234 Seiten
circa 22 Euro