

# mindful@work

**8-Wochen-Training**

**zur**

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

**Einführende Information**



**Maria Köhne**

Psychologische Gesundheitsförderung

© 2024 Maria Köhne

**mindful@work - 8-Wochen-Training zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit - Einführende Information**

**Veröffentlichung:**

Januar 2024

**Autorin und Herausgeberin:**

Maria Köhne [www.maria-koehne.de](http://www.maria-koehne.de)

**Rechtlicher Hinweis:**

Alle Rechte vorbehalten. Sie dürfen die Inhalte dieses Workbooks für sich persönlich nutzen. Das Kopieren, Verbreiten oder die Weitergabe von Inhalten an Dritte ist im Rahmen der Lizenzierung für ..... möglich.

**Haftungshinweis:**

Die Autorin hat alle Anstrengungen unternommen, um die Genauigkeit der in diesem Workbook enthaltenen Informationen zu gewährleisten. Allerdings sind die enthaltenen Informationen ohne Garantie, weder ausdrücklich noch stillschweigend. Die Autorin kann nicht zur Verantwortung gezogen werden für Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der in diesem Workbook enthaltenen Hinweise, Tipps und Aufgaben entstanden sind.

**Bildnachweis:**

Maria Köhne

# Einführung mindful@work



 lich willkommen zu mindful@work

**mindful@work ist ein 8-Wochen-Training zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit.**

Achtsamkeit - ein Begriff, der uns mittlerweile an vielen Stellen begegnet und oft wie eine Art Zauberformel zur Lösung zahlreicher Schwierigkeiten angepriesen oder sogar zum reinen Marketing wird. Artikel in allen gängigen Zeitschriften, jede Menge Buchtitel vom Fachbuch bis zum Krimi, Kochbuch oder Malbuch kommen daher mit Achtsamkeit.

Dieser Boom ist deutlich sichtbar, wenn Google innerhalb von weniger als 1 Sekunde 9.850.000 Ergebnisse für die Stichwortsuche „Achtsamkeit“ erstellt. Aber auch im wissenschaftlichen Bereich hat sich die Anzahl von Forschungsarbeiten zum Thema Achtsamkeit innerhalb der letzten Jahre mehr als verzehnfacht.

## **Was steckt hinter diesem Begriff „Achtsamkeit“?**

Wenn sie das Wort Achtsamkeit hören, denken die meisten Menschen spontan daran, aufmerksam zu sein, auf etwas oder jemanden oder sich selbst zu achten im Sinne von Fürsorglichkeit oder auch Vorsicht. Die Fähigkeit zur Achtsamkeit ist uns allen zugänglich und steht im Mittelpunkt des Trainings. Gemeint ist hier die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment auszurichten und dabei bewusst wahrzunehmen, was jetzt gerade ist, ohne zu bewerten.

Die Forschung zur Achtsamkeit zeigt, dass es sich lohnt, Achtsamkeit regelmäßig zu üben. Sie wird so zu einer möglichen inneren Haltung, die jederzeit aktiviert werden kann. Neben der Stressreduktion selbst gibt es weitere positive Auswirkungen, die im Umgang mit Stress unterstützen: eine bewusste Aufmerksamkeitssteuerung, ein gelassenerer Umgang mit Emotionen, eine verbesserte Problemlösefähigkeit sowie die Stärkung von Verbundenheit und Kommunikation.



The word cloud contains the following terms: Arbeitsplatz, hier und jetzt, Augenblick, Burnout-prophylaxe, Stressbewältigung, Haltung, bewertungsfrei, wahrnehmen, gegenwärtig, Entspannung, mindful@work, Aufmerksamkeit, präsent, Übung, bewusst, Achtsamkeit, inne halten.

# Einführung mindful@work



Das Training mindful@work orientiert sich an dem **MBSR-Konzept** von Prof. Jon Kabat-Zinn.

- **MBSR** steht für **M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction und ist in Deutschland bekannt als Präventionsmaßnahme unter dem Titel **Stressbewältigung durch Achtsamkeit**.
- **MBSR** verbindet Meditationsformen mit Wurzeln im Yoga und Buddhismus mit Elementen der kognitiven Psychologie. Alle Achtsamkeitsübungen werden weltanschaulich neutral vermittelt.
- Die Durchführung von **MBSR-Kursen** wird seit über 40 Jahren mit Forschung begleitet.
- **MBSR** ist wirksam bei regelmäßiger Übung. Für den Einstieg ist ein fortlaufendes Training besonders hilfreich.

Als Psychologin in der Gesundheitsförderung führe ich im Arbeitsbereich seit 2008 Trainings zur Stressprävention durch. Seit 2014 biete ich MBSR-8-Wochenkurse an und mache die Erfahrung, dass dieser Ansatz zur Stressbewältigung besonders wirksam ist.

**mindful@work ist als Selbstlern-Training mit 8 Modulen für den individuellen Einsatz auch am Arbeitsplatz entwickelt.** Jedes Modul umfasst ein **Workbook** und **Audio-Übungsanleitungen** im MP3-Format. Inhaltlich stehen jeweils verschiedene Aspekte der Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Mittelpunkt, die sowohl einen roten Faden ergeben, aber auch für sich stehen können. Die Übungen werden so vermittelt, dass sie auch am Arbeitsplatz in Kurzpausenform durchgeführt werden können. Einige Module stellen zusätzlich eine längere Übungsversion zur Verfügung, die ergänzend zuhause eingesetzt werden kann. Die Anrede in den Anleitungen ist ein „du“, um im persönlichen Übungsraum nicht hinderliche Distanz zu schaffen.

**Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn** ist promovierter Molekularbiologe und gründete 1979 die Stress Reduction Clinic an der University of Massachusetts Medical School. Dort integrierte er systematisch die Achtsamkeitspraxis in Form von achtwöchigen Kursen in die medizinische Behandlung und begleitete diese mit Forschung zur Wirksamkeit. 1995 ging aus der Klinik das Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society hervor, das Kabat-Zinn bis zu seiner Emeritierung leitete.

Als Achtsamkeitsforscher benennt er ein zentrales Dilemma der modernen Arbeits- und Lebenswelt:

**„Mit unseren Handys und elektronischen Organizern sind wir inzwischen in der Lage mit allem und jedem in Kontakt zu treten. In diesem Prozess laufen wir jedoch Gefahr, niemals in Kontakt mit uns selbst zu sein.“**

# Hintergrund mindful@work



Inmitten der täglichen Anforderungen unserer oft durch Multitasking, Hektik, Zeitdruck, Informationsflut, Unterbrechungen und Veränderungsprozesse geprägten Arbeitswelt funktionieren wir mehr oder weniger unbewusst. Nicht immer agieren wir mit wachem Geist und oftmals übergehen wir dabei physische und seelische Bedürfnisse. Stattdessen verlieren wir uns im automatischen Reagieren. Kommt es zum Stresserleben, sind neben vielfältigen Wahrnehmungsimpulsen von außen auch regelmäßig bewertende innere Kommentare und Gedankenmuster als Auslöser verantwortlich.

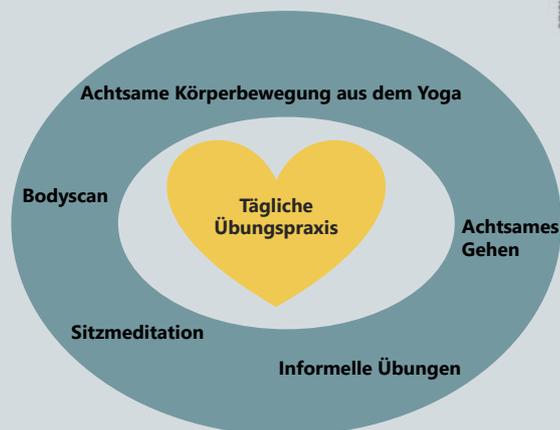
Achtsamkeit kann bewusst unterstützen, innere Stärke zu entwickeln. Inmitten all der schwierigen Themen und Nachrichten, die uns zur Zeit neben den vertrauten Herausforderungen begleiten, hat die Mikroebene des Alltags eine besondere Bedeutung für uns: im lebendigen Wechsel der vielen kleinen Augenblicke liegen Chancen für eine gesunde mentale Balance. Im Erleben des gegenwärtigen Moments finden wir Zugang zu Ressourcen und Schutzfaktoren, die sich bewusst trainieren lassen.

Das Training mindful@work bietet in der Verbindung von praktischen Übungen und mentaler Reflexion wirkungsvolle Möglichkeiten, die psychische Widerstandskraft zu stärken. Regelmäßig im Alltag praktiziert unterstützt Achtsamkeit ausgleichende Gegenpole zur Beanspruchung durch Stress: Innehalten, Stille und Entschleunigung. Eine Haltung von freundlicher Akzeptanz und Selbstfürsorge wird gefördert. Innere Ruhe und Entspannung stärken die Vitalität und damit die persönliche Regenerationsfähigkeit.

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

**Mindfulness  
Based  
Stress  
Reduction**

Jon Kabat-Zinn seit 1979  
heute weltweit verbreitet  
weltanschaulich neutral  
MBSR-8-Wochenkurse



**Unterstützend ist der Blick auf Ressourcen und Schutzfaktoren, die sich bewusst trainieren lassen.**

**Achtsamkeit bietet durch praktische Übungen und mentale Reflexion umfangreiche Möglichkeiten, die psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken.**

# Inhalte mindful@work

**Modul 1 - mind full or mindful** beschäftigt sich mit der Frage „Was ist Achtsamkeit?“ und gibt einen Einblick in die Forschung zur Wirkung von Achtsamkeit. Die erste Übung „Achtsam Innehalten“ gibt es in einer Langform von 10 Minuten und als Kurzform von 3 Minuten.

**Modul 2 - Beobachten statt Bewerten** stellt das Thema Wahrnehmung in den Mittelpunkt und zeigt wie Bewertungen und Stress miteinander verknüpft sind. Die 6 Minuten Übung „Beobachten statt Bewerten“ unterstützt eine beschreibende Wahrnehmung.

**Modul 3 - Den Körper wahrnehmen** dreht sich um das Stresserleben, entsprechende Reaktionen und Möglichkeiten zum Ausgleich. Zum Üben steht Ihnen eine 10 Minuten Anleitung für einen Bodyscan zur Verfügung. Eine längere 25 Minuten Version kann zusätzlich zur Vertiefung genutzt werden.

**Modul 4 - Raum öffnen im Stress** zeigt, wie genau ein Wechsel ins „Betriebssystem Achtsamkeit“ im Stress wirken kann. Im Übungsbereich lernen Sie mit der Atembeobachtung die Basis zur Meditation kennen. In der 10 Minuten Anleitung probieren Sie verschiedene Möglichkeiten der Ausrichtung auf den Atem aus, die Sie dann unkompliziert ohne Audio auch in Alltagssituationen übernehmen können.

**Modul 5 - Den Autopilot ausschalten** beschäftigt sich mit verschiedenen Möglichkeiten informeller Achtsamkeitsübungen im Tagesverlauf auch für den Arbeitsplatz. Sie lernen das achtsame Gehen kennen und können dieses zunächst mit einer 6 Minuten Anleitung ausprobieren und dann an verschiedenen Orten weiter üben.

**Modul 6 - Gestaltungsfähigkeit stärken** beschreibt die „Ja, so ist es jetzt gerade.“- Akzeptanz als Schlüssel, der Sie von Schwierigkeiten zu Möglichkeiten und zurück ins Gestalten führt. In einer 10 Minuten Anleitung erhalten Sie Übungswege für den Umgang mit eher negativen oder schwierigen Gedanken.

**Modul 7 - Bewusstheit für Gedanken im Stress** gibt einen Einblick in mentale Prozesse, die im Stress zusammen wirken. Achtsame Körperbewegung ist eine Möglichkeit auch bewusst auf Gedanken Einfluss zu nehmen. Ideen für Übungen im Sitzen und Stehen gibt es in einer 10 Minuten Variante für den Arbeitsplatz und zur Vertiefung zuhause in einer 30 Minuten Variante, die auch Bewegung im Liegen anleitet.

**Modul 8 - Freundlichkeit für sich selbst und andere** ergänzt das Üben von Achtsamkeit mit den Aspekten Selbstfürsorge und Wertschätzung. Als Übung steht Ihnen eine 10 Minuten Anleitung zur Verfügung, die eine innere Haltung der Freundlichkeit stärkt.

# Workbook mindful@work



## Welcher Trainingstyp sind Sie?

- A. Ich beschäftige mich gerne zuerst mit dem Hintergrundwissen zu einem Thema und möchte verstehen, worum es geht.
- B. Ich experimentiere und reflektiere gerne und gehe Trainingsthemen spielerisch ausprobierend an. Dabei sind Impulse anregend.
- C. Ich bevorzuge ein „learning by doing“ und steige gerne sofort übend in die Praxis ein. Theoretische Hintergründe verbinden sich dann nach und nach.

Sie können das Workbook von mindful@work auf Ihre bevorzugte Art und Weise nutzen oder Sie probieren im Trainingsverlauf verschiedene Herangehensweisen aus:

- Als **Trainingstyp A** starten Sie vielleicht bevorzugt im Bereich **Hintergrund**. Sie finden zum Thema des jeweiligen Moduls verschiedene Texte, Modelle, Abbildungen aber auch erste Anregungen zur Reflexion. Alle grau hinterlegten Texte bieten ergänzendes Wissen.
- **Trainingstyp B** kann mit dem Bereich **Impuls** beginnen. Sie finden den Einstieg ins Thema über Reflexionsfragen oder ein kleines Experiment.
- Für **Trainingstyp C** stehen neben der Audio-Anleitung im Bereich **Übung** Anregungen und Erläuterungen zum Einsatz der Übungen zur Verfügung. Jedes Modul enthält auch eine **KurzPausenübung**, die arbeitsplatztauglich ist.

Es kommt nicht darauf an, alles zeitnah „abzuarbeiten“. Sie sind eingeladen, den eigenen Umgang mit Stress zu erforschen und Raum zu öffnen für gedankliche Perspektivwechsel und alternatives Handeln in verschiedenen Situationen. Dabei kann ein Impuls ausreichen und weitere Themenaspekte sind erst zu einem späteren Zeitpunkt interessant.

Ein regelmäßiges Üben ermöglicht Ihnen, über den Trainings-Zeitraum die Wirkung von Achtsamkeit zu erfahren. Die Forschung zeigt, dass bereits eher kurze Übungszeiträume wirksam sind, wenn sie möglichst täglich in die Abläufe eingebunden werden.

Aufgaben und Reflexionen haben einen besonderen Effekt, wenn wir sie handschriftlich durchführen. Über die motorischen Abläufe werden zusätzliche Verknüpfungen im Gehirn gefördert.

# Zeitbedarf für mindful@work



**Für das Online-Training mindful@work planen Sie bitte folgenden regelmäßigen Zeiteinsatz:**

- Empfehlenswert sind täglich 5 - 10 Minuten für die Achtsamkeitsübungen.
- Für jedes Modul benötigen Sie etwa 20 Minuten Lesezeit.
- Die Reflexionszeit können Sie individuell bestimmen.
- Eine Vertiefung der Übungen ist möglich aber nicht notwendig.

**Tipp:**

Setzen Sie sich für das Training einen angemessenen Zeitrahmen und seien Sie freundlich mit sich selbst: ganz gleich ob unvorhersehbare Störungen, vermehrter Arbeitsaufwand oder auch ein Vergessen des Übens: ein Einstieg ist in jedem Modul wieder möglich - ganz ohne Selbstkritik oder Bewertung des bisherigen Trainingsverlaufs.



**Maria Köhne - [www.maria-koehne.de](http://www.maria-koehne.de)**

- **Diplom-Psychologin**
- **MBSR-Lehrerin**
- **Trainerin für Achtsamkeit am Arbeitsplatz**



**Gerne begleite ich Sie durch das Training mindful@work.**

**Im Selbstlern-Format sind Sie mit den Modulen eigenständig unterwegs, können aber zwischendurch Ihre Fragen festhalten. Zum Trainingsabschluss besteht die Möglichkeit zur Reflexion.**

**Bei wichtigen Punkten zum Übungsbereich können Sie sich auch direkt an mich wenden: [info@maria-koehne.de](mailto:info@maria-koehne.de)**

# Trainingsformate mit mindful@work



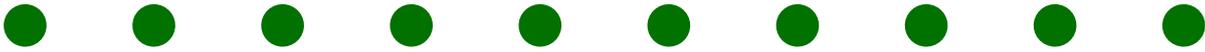
**mindful@work als Angebot im Betrieblichen Gesundheitsmanagement** - Sie erwerben eine Unternehmens-Lizenz für das Training und können dieses als Angebot dauerhaft nutzen. Die 8 Module können im ein- oder zweiwöchigen Rhythmus oder über das Jahr verteilt an die Teilnehmenden zum Selbststudium weitergegeben werden. Auf Wunsch kann das Training mit virtuellen Treffen von mir begleitet werden - z.B. mit einer Einführung, einem Zwischentermin für Fragen oder einer Abschlussveranstaltung. Auch eine virtuelle Impulsveranstaltung zu jedem Modul ist denkbar.

**mindful@work als Team-Training** - Sie erwerben eine Lizenz für Ihr Team und trainieren gemeinsam über einen 8-Wochenzeitraum. Alle Varianten, die zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement beschrieben sind, kommen auch hier in Frage.

**mindful@work im Selbststudium** - Sie erwerben eine einzelne Lizenz und nutzen das Training zum Selbststudium



## Zum Schluss eine Geschichte aus dem Zen:



Ein Mann wurde einmal gefragt,  
warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen  
immer so glücklich sein könne.

Er sagte: "Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
wenn ich gehe, dann gehe ich,  
wenn ich sitze, dann sitze ich,  
wenn ich esse, dann esse ich ..."

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:  
"Das tun wir auch, aber was machst Du darüber hinaus?"

Er sagte wiederum: "Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich ... "

Wieder sagten die Leute:  
Aber das tun wir doch auch!"

Er aber sagte zu ihnen: "Nein -  
wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,  
wenn ihr steht, dann geht ihr schon,  
wenn ihr geht, dann seid ihr schon am Ziel."