

Beispiele von Unternehmen und Organisationen, die achtsamkeitsbasierte Programme einsetzen:

- General Mills
- Goldman Sachs
- Google
- Apple
- Nike
- Bosch
- BMW
- RWE
- Siemens
- Allianz
- Weleda
- Erste Bank
- SAP
-

Achtsamkeit als grundlegende Führungskompetenz

Die Praxis und das Konzept der *Achtsamkeit* erfreuen sich in den letzten Jahren zunehmender Beliebtheit. Wirkte die Achtsamkeit Mitte der 1990er Jahre noch exotisch und esoterisch, so ist Achtsamkeit heute eine wissenschaftlich belegte, bedeutende Führungskompetenz. Im Beitrag werden zunächst der Begriff, die Bedeutung und die Entwicklungsmöglichkeit von Achtsamkeit beleuchtet. Dabei werden auch neurowissenschaftliche Erkenntnisse herangezogen. Anschließend wird der Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Führungserfolg dargelegt. Hierbei wird auch gezeigt, dass eine achtsame Führung weniger mit Tools und Methoden, als mit einer achtsamen Haltung und Wahrnehmung als grundlegendes Führungsprinzip sowie einer achtsamen Kommunikation zu erzielen ist. Schließlich werden für den Business-Kontext abgewandelte und praktikable Achtsamkeitseinstiegsübungen im Führungsalltag dargestellt.

von Au C., Seidel A. (2017) Achtsamkeit als grundlegende Führungskompetenz. In: von Au C. (eds) Eigenschaften und Kompetenzen von Führungspersönlichkeiten. Leadership und Angewandte Psychologie. Springer, Wiesbaden

Willkommen in der Aufmerksamkeitsökonomie

„Wir leben in einer Aufmerksamkeitsökonomie, in der unsere Fähigkeit zur Aufmerksamkeitssteuerung sowie die Qualität unserer Aufmerksamkeit der Schlüssel zum Erfolg sind. Aber wir haben ein Problem, weil im digitalen Zeitalter unsere Fähigkeit, aufmerksam zu sein, massiv leidet. Wie groß ist dieses Problem? Forscher, die das Abschweifen des Geistes untersucht haben, haben berechnet, dass er zu 46,9 Prozent auf Wanderschaft ist. Mit anderen Worten: Wenn wir am Arbeitsplatz sind, sind wir gedanklich nur zu 53,1 Prozent bei der Sache. In der restlichen Zeit sind wir mit anderen Dingen beschäftigt. Aus Sicht von Human Resources liegt hier jede Menge Potenzial brach. Bereits eine geringfügige Zunahme der Zeit, in der die Menschen wirklich bei der Sache sind, würde in vielen Arbeitsbereichen enorme Verbesserungen mit sich bringen, zum Beispiel hinsichtlich der Produktivität, dem Kundenservice, der Sicherheit, der Zusammenarbeit und jeglichen anderen Bereichen, die von mehr Konzentration und Aufmerksamkeit profitieren. Aufmerksamkeit stellt eine neue Variable hinsichtlich des Leistungsvermögens im Berufsleben dar. Traditionell versuchte man, die Geschäftsproduktivität dadurch zu erhöhen, dass man, Zeitmanagement, Zielsetzungs- und Priorisierungsfertigkeiten und andere Qualifikationen gefördert hat. Aufmerksamkeit ist im digitalen Zeitalter ein neuer Faktor für berufliche Leistungsfähigkeit. Willkommen in der Aufmerksamkeitsökonomie.“

Hougaard, Rasmus. Mindful Business: Wie Sie mit Achtsamkeit wertvolle Zeit gewinnen, erfolgreich arbeiten und zufrieden leben - Das Trainingsprogramm von Potential Project (German Edition) . Ariston. Kindle-Version.

Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density

Author links open overlay panel

[Britta K.Hölzel^{ab}](#)[James Carmody^c](#)[Mark Vangel^a](#)[Christina Congleton^a](#)[Sita M. Yerramsetti^a](#)[Tim Gard^{ab}](#)[Sara W. Lazar^a](#)

Show more

<https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2010.08.006>

Abstract

Therapeutic interventions that incorporate training in [mindfulness](#) meditation have become increasingly popular, but to date little is known about neural mechanisms associated with these interventions. [Mindfulness-Based Stress Reduction](#) (MBSR), one of the most widely used mindfulness training programs, has been reported to produce positive effects on [psychological well-being](#) and to ameliorate symptoms of a number of disorders. Here, we report a controlled [longitudinal study](#) to investigate pre–post changes in brain [gray matter](#) concentration attributable to participation in an MBSR program. Anatomical [magnetic resonance](#) (MR) images from 16 healthy, meditation-naïve participants were obtained before and after they underwent the 8-week program. Changes in gray matter concentration were investigated using voxel-based morphometry and compared with a waiting list control group of 17 individuals. Analyses in *a priori* regions of interest confirmed increases in gray matter concentration within the left [hippocampus](#). Whole brain analyses identified increases in the posterior [cingulate cortex](#), the [temporo-parietal junction](#), and the [cerebellum](#) in the MBSR group compared with the controls. The results suggest that participation in MBSR is associated with changes in gray matter concentration in [brain regions](#) involved in [learning and memory](#) processes, [emotion regulation](#), [self-referential processing](#), and [perspective taking](#).

Achtsamkeit führt zu einer effektiven Reduzierung der Stressbelastung nicht nur bei Führungskräften und in der Führungskräfteentwicklung, weshalb zahlreiche Unternehmen, wie die Allianz, Weleda, Erste Bank, SAP eigene langfristige Programme zum Thema Mindful Leadership und Achtsamkeit in der Mitarbeiterführung etabliert haben. Vorreiter in diesem Bereich ist Google. Das Unternehmen etablierte ein sehr erfolgreiches unternehmensweites Programm namens „Search inside yourself“, eine Art Selbstmanagement Programm. Diese Einsichtsschulung wurde von Chade Meng Tan initiiert und ist mittlerweile weltweit sehr erfolgreich. Während Mindful Leadership in Europa noch zurückhaltender diskutiert wird, ist das Thema in den USA bei vielen Führungskräften präsent. Führungspersönlichkeiten wie Jeff Weiner von LinkedIn oder Steve Jobs stehen/standen unter anderem für dieses Thema.

Quelle: <https://www.mindfulleadership.at/mindful-leadership-megatrend-oder-blase-impressionen-aus-den-bereichen-fuehrungskraefteentwicklung-und-selbstmanagement/> 2019-02-0702-07

David Gelles shares these conclusions about **insurance giant Aetna** in his book, [Mindful Work](#):

- A highly stressed employee costs the company an extra \$2,000 per year in healthcare, when compared to their less-stressed peers.
- Health care costs at Aetna -- which total more than \$90 million a year -- are going down now that they offer mindfulness programs.
- In 2012, as mindfulness programs ramped up, health care costs fell a total of 7 percent. (That equals \$6.3 million going straight to the bottom line, partly attributed to mindfulness training.)
- Aetna calculated that productivity gains alone were about \$3,000 per employee, equaling an eleven-to-one return on investment.

This study is just one example of how the benefits of mindfulness training programs, which utilize mindfulness meditation, can be quantifiable. Consistently, mindfulness has been shown to serve as a method of relieving employee stress and encouraging increased productivity.

From <https://www.inc.com/marissa-levin/why-google-nike-and-apple-love-mindfulness-training-and-how-you-can-easily-love-.html> 2019-02-07

Leaders Coping Mindfully

A growing number of leaders have turned to meditation to reduce their stress levels and to navigate their daily challenges more effectively. Those on the forefront of best business practices have discovered that mindfulness practice boosts their leadership performance dramatically. And these leaders typically go on to offer mindfulness training to their workforce, resulting in significant improvements in productivity and workplace satisfaction.

The following are just a few of the leaders who have touted the powerful benefits they experience from meditation:

Steve Jobs, former CEO of Apple Inc.

Marc Benioff, CEO of Salesforce.com, Inc.

Rick Rubin, President of Columbia Records

Arianna Huffington, President and Editor-in-Chief of The Huffington Post Media Group

Mark Bertolini, CEO of Aetna, Inc.

Nancy Slomowitz, CEO of Executive Management Associates, Inc.

Jeff Weiner, CEO of LinkedIn Corporation

John Mackey, CEO of Whole Foods Market

Evan Williams, Co-Founder of Twitter Inc.

Soledad O'Brien, Broadcast Journalist and Chairman of Starfish Media Group

Bill George, former Chairman and CEO of Medtronic

William H. Gross, Co-Founder of Pacific Investment Management

(Quelle: <http://mindfulnessremedy.com/business-leaders-excel-with-mindfulness> 2019-05-05)

Literatur und Links

<http://ccare.stanford.edu/research/compassion-database/mindfulness/>

<https://hr.harvard.edu/mindfulness>

<https://www.umassmed.edu/cfm/>

Polizei

<https://www.youtube.com/watch?v=VlfcTED4P1A> Toronto Police -Why ist it important to practice mindfulness for police officers

<https://lesley.edu/stories/richard-biehl> Police Chief Richard Biehl uses his Mindfulness Studies training to help officers build resiliency and make better decisions.

Pflege und Medizin

<http://ccare.stanford.edu/research/compassion-database/mindfulness/>

<https://www.beim-pflegen-gesund-bleiben.de/achtsamkeitsuebungen/> auch für pflegende Angehörige

<http://www.klinikum-klagenfurt.at/abteilungen-ambulanzen/pflege/abteilungsleitungen-pflege/alp-slavka-remih/achtsamkeitsbasierte-psychiatrische-pflege/>

Führung

<https://executiveacademy.at/de/news/detail/leadership-neu-gedacht-seien-sie-achtsam/>

<https://www.hrweb.at/2019/01/mindful-leadership/>

<https://news.aetna.com/2014/09/journey-personal-organizational-wellness/>

<http://mindfulnessremedy.com/business-leaders-excel-with-mindfulness>