



Tag 2

Themenblock 6

Mit Emotionen im Business- Alltag umgehen



Brief an Arbeitskollegen (ohne abschicken)

Schreibe einen Brief an einen Arbeitskollegen, mit dem du kürzlich Spannungen hattest. Anstatt in Konflikte mit anderen Beschäftigten zu treten, kannst du deine negativen Gefühle in einem Brief loswerden. Natürlich brauchst du diesen Brief nicht deinem Kollegen zeigen. Den kannst du behalten oder im Anschluss wegwerfen 🗑️

Suche dir einen Moment aus, den du aufarbeiten möchtest. Das kann eine kürzlich aufgekommene Situation sein oder auch eine, die in der Vergangenheit weiter zurückliegt. War dieser Zeitpunkt unangenehm? Hast du dich im Nachhinein selbst kritisiert?

Betrachte dein **altes Ich**. Wie hättest du die Situation besser managen können?

Verfasse einen Brief und bring all deine Gedanken auf Papier. Es muss kein perfekter Brief sein. Mach dir keine Gedanken darüber, ob er schöngeschrieben ist. Wichtig sind einzig und allein **deine Gedanken**.



Dein Brief ✉️

Lieber Kollege,
in letzter Zeit...

Mit lieben Grüßen

Theorie-Input: Signifikante Emotionen im Businesskontext

“Im Büro haben Emotionen nichts zu suchen”, diese grundlegende Einstellung herrscht in den meisten Unternehmen heutzutage noch vor. Emotionen und Gefühle werden oft als störend und unprofessionell betrachtet. Vorherige Generationen, die so eine Unternehmenskultur geprägt haben, konnten mit ihren Emotionen nicht umgehen und haben sie deshalb meistens verdrängt. Damals und auch heute tut man sich schwer zu erkennen, was Emotionen wirklich sind: Entscheidungsfaktoren, die unser Handeln steuern.

In den letzten Jahrzehnten formt sich allerdings immer mehr die Erkenntnis, dass der Mensch in seiner Gänze kein rationales, sondern ein emotionales Wesen ist. Der “Homo oeconomicus” wie der wirtschaftlich-denkende Mensch in vielen Büchern beschrieben wird, ist nicht allgegenwärtig präsent, da sich Emotionen nicht dauerhaft unterdrücken lassen und zum Menschsein dazugehören.

Unsere Emotionen werden durch Werte geprägt, welche wir bereits in unserer Kindheit gelernt haben. Da sich diese Werte fest in unserem Unterbewusstsein verankert haben, richtet sich unser Handeln nach ihnen aus. Da die Menschen generell unterschiedliche Werte haben, ist der ständige Vergleich mit anderen Menschen und ihren Werten fast unvermeidbar. So werden die eigenen Werte im Laufe des Lebens immer mehr auf andere Menschen abgestimmt.

Die Werte, die unser Handeln hauptsächlich steuern, sind unsere Kernwerte. Sie sind die obersten Leitsätze unserer Definition von uns selbst und können nur schwer verändert werden. Je mehr Werte wir haben, desto mehr Kommunikation ist zu unserer Außenwelt möglich. Dadurch können unsere Ziele direkter erreicht werden und wir können zufriedener mit der Situation sein. Je nachdem, wie wir ein Ziel erreichen und wie zufrieden wir dann mit der Situation sind, treten dann Emotionen auf. Die häufigsten Emotionen in einem Unternehmen richten sich meist nach der Verantwortung, dem Teamklima, den Prozessen, der Rollenverteilung und der Höhe der Position. Im Folgenden werden die drei wichtigsten Emotionen behandelt:



Das Gefühl, selbst nicht so gut zu sein wie andere, oder sich ungerecht behandelt zu fühlen (was in Neid münden kann): Hierbei fokussiert man sich nicht nur auf temporäre Ungleichheiten zwischen sich und anderen, sondern dieses Gefühl kann sogar jahrelang anhalten. Man sucht sich eine (oder mehrere) bestimmte Eigenschaften oder Rahmenbedingungen von einer anderen Person heraus und fühlt sich ungerecht behandelt, weil man davon überzeugt ist, es „selbst auch verdient zu haben“. Wie können wir dieses Gefühl „loswerden“, oder es zumindest verringern? Hierzu darfst du dir grundsätzlich die Frage stellen: Warum vergleichst du dich mit anderen Menschen?

Ein Vergleich unter Menschen ist generell natürlich, denn das liegt in der Natur der Dinge. Gerade im Business-Kontext möchte man ja auch wissen, ob die eigenen Leistungen im Maßstab liegen und für die Karriere, die man sich ausgemalt hat, ausreichen. Was liegt dafür näher als Kollegen oder Vorgesetzte, die ein gewisses Ziel bereits erreicht haben. Hierzu darf man sich allerdings zusätzlich fragen:

Habe ich wirklich alle erforderlichen Informationen über die genauen Leistungen der anderen Person?

Kann ich die Position oder Situation, in welcher sich die andere Person befindet, wirklich als positiver oder besser bewerten, oder gibt es auch Schattenseiten, die ich übersehe?

Eine sehr entspannende und heilsame Methode kann es sein, sich auf sich selbst zu konzentrieren. Deine Persönlichkeit, Fähigkeiten und Eigenschaften sind einzigartig und nicht mit anderen vergleichbar. Gib dir die Erlaubnis, mit deinen eigenen Mitteln das Beste aus dem zu machen, was du erreichen möchtest. Dann konsolidierst du die Energie, die du vorher für andere eingesetzt hast und lenkst diese auf dich und deine Einzigartigkeit. Du kannst dich dann mit Emotionen wie „Neid, oder sich ungerecht behandelt fühlen“ sogar anfreunden, diese einfach einen Moment zulassen, um sie dann wieder loszulassen und dich auf dich selbst zu konzentrieren.

Furcht (z.B. nicht zu genügen, etwas nicht zu schaffen oder leisten zu können, etc.):

Ein starkes Wort, welches man häufig mit tiefsitzenden Ängsten verbindet. Furcht





begleitet uns in jeder Situation, besonders im Arbeitsalltag, da man hier den ganzen Tag lang Leistung zeigen muss. Die Furcht "besiegen" oder gar "abtöten" zu wollen ist nicht so einfach möglich, da es sich um eine sehr starke Emotion handelt. Je mehr man sie zu unterdrücken versucht, desto stärker wird sie im Unterbewusstsein. Wir dürfen erkennen, dass sie ein Teil von uns ist und immer bleiben wird, und dass wir mit ihr leben lernen dürfen.

Erkenne, wann diese Furcht auftritt, was sie bei dir auslöst und nimm dich dieser Sache an. Versuche, sie nicht mehr zu bekämpfen, sondern sie jeden Tag etwas mehr anzuerkennen und anzunehmen. Und wenn du an dem Punkt bist, dass du das Gefühl hast, mit deiner Furcht auf Augenhöhe zu sein, nimm sie immer weiter an und verinnerliche sie. Nur so akzeptierst und überwindest du sie auf Dauer.

Freude – Die Freude-Emotion ist eine der Emotionen, die am stärksten wirken. Freude zu empfinden, ist die beste Maßnahme gegen Stress oder Leistungsdruck, Angst und andere unangenehme Emotionen. Wir verbringen durchschnittlich acht Stunden am Tag in der Arbeit. Da dies einen beträchtlichen Anteil des Tages ausmacht, sollten wir nicht in dieser Zeit Freude empfinden? Dabei ist es nicht wichtig, wie groß oder klein die Freude ist. Die Freude über ein erfolgreiches Tagesgeschäft ist kraftvoll – ist allerdings sehr abhängig davon, wie das Tagesgeschäft verläuft. Wenn wir uns nicht davon abhängig machen wollen, hilft es, sich auf die kleinen Freuden im Alltag zu fokussieren: Es ist auch ein Grund zur Freude, dass jemand die Kaffeemaschine aufgefüllt hat, oder man Rückmeldung von einem zufriedenen Kunden, oder Kollegen bekommt. Freude für die kleinen Dinge zu empfinden kann unsere gesamte Lebenseinstellung positiv verändern, was sich wiederum auf unsere Stimmung und Gesundheit positiv auswirkt.





Erklärung der Übung: „Förderliche und hinderliche Gefühle“

Oft fällt es uns schwer, unsere Gefühle zu benennen oder einzuordnen. Wenn Gefühle sich zeigen wollen, passiert dies oft in einem „unpassenden“ Moment, so dass wir eher dazu neigen, diese zu unterdrücken, um nicht an Souveränität zu verlieren. Die unterdrückten Gefühle bahnen sich jedoch immer wieder ihren Weg, was sich dann zeitweilig nach einem „Gefühlschaos“ anfühlen kann. Diese Übung hilft dir dabei, deine Gefühle wieder besser einordnen und verstehen zu können. Du führst dir ein gewisses Ziel vor Augen und dann unterscheidest du, welche Gefühle förderlich sind, um dein Ziel zu erreichen und welche dich daran hindern. Der Vorteil dieser Übung liegt zum einen darin, dass du dein Ziel einmal klar formulieren musst. Zum anderen kannst du deine Gefühle ordnen, um damit förderliche und hinderliche Gefühle entsprechend einzusetzen. So erreichst du deine Ziele schneller und vor allem entspannter.



Schwierige Gefühle im Arbeitsalltag

Jeden Tag durchleben wir eine Achterbahn an Emotionen und Gefühlen. Viele davon sind positiv, lassen uns optimistisch denken und geben uns Motivation für den Alltag. Andere sind negativ, ziehen uns runter, halten uns zurück.

Im Arbeitskontext werden Gefühle häufig als unprofessionell betrachtet, sie stören die Produktivität. Wir neigen deshalb dazu negative Emotionen zu verdrängen, was langfristig zu einem schlechteren Wohlbefinden führt.

Eines dieser Gefühle ist Angst (z.B. nicht zu genügen, etwas nicht zu schaffen oder leisten zu können, etc.). Angst ist eine sehr starke Emotion und begleitet uns jeden Tag, besonders im Arbeitsalltag. Sie ist schon immer ein Teil von uns und wird das auch immer bleiben. Deshalb ist es wichtig sie zu akzeptieren und zu nutzen, anstatt zu versuchen sie zu beseitigen.

Tipps und Tricks für den Umgang mit Angst:

- **Die richtige Atmung:**

Bei akuter Angst tendieren wir dazu, schneller zu atmen. Es kann deshalb hilfreich sein, Atemtechniken anzuwenden, um das Nervensystem zu beruhigen. Eine Atemübung ist zum Beispiel die 4-7-8 Atmung.

Atme aus, bis deine Lungen leer sind. Atme jetzt langsam durch die Nase ein (4 Sekunden lang). Halte den Atem (7 Sekunden lang an). Atme nun kräftig und geräuschvoll durch den Mund aus (8 Sekunden lang).

- **Sprich mit deinen Mitmenschen über deine Ängste:**

Du wirst beobachten, dass ihr viele ähnliche Ängste und Sorgen habt. Normalisiere den offenen Umgang mit solchen Gefühlen, es hilft oft sehr zu wissen, dass man nicht allein ist.

- **Beobachte die Situationen, in denen Furcht auftritt:**

Was löst die Angst aus? Kannst du die Situationen in Zukunft meiden? Oder würde dich das in deinem Alltag einschränken?

Versuche dich nicht vor dem Gefühl zu verstecken, sondern konfrontiere dich absichtlich damit. Je häufiger du den Umgang mit Furcht übst, desto leichter wird es fallen eine neue, positive Perspektive anzunehmen.



- **Nutze deine Stärken und Ressourcen:**

Erinnere dich an Momente in der Vergangenheit in denen du durch deine persönlichen Stärken negatives überwunden hast. Es steckt mehr in dir als dich deine Angst glauben lässt!





Quellen und weiterführende, optionale Literatur:

<https://www.eqdynamics.de/emotionen-im-business/> (Zugriff: 14.10.21)





Tag 2

Themenblock 7

Was uns glücklich macht





Übungsblatt: „Angenehme Ereignisse im Arbeitsleben“

Notiere dir diese Woche jeden Tag mindestens ein positives Ereignis aus deinem Arbeitsalltag. Wenn dir mehrere Ereignisse einfallen, dann darfst du diese selbstverständlich noch ergänzen. Sollte dir kein einziges einfallen, dann denke gern auch an deinen Arbeitsweg. Selbst der leckere Kaffee am Morgen oder das Essen in der Mittagspause können angenehme Ereignisse sein.

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	



Theorie-Input: Die längste Studie – was macht glücklich

Was lässt uns im Leben gesund und glücklich sein? Müsstest du jetzt in dein zukünftiges Leben investieren, welche Bereiche würdest du am meisten entwickeln wollen? Bei einer Befragung von Jugendlichen haben 80 % angegeben, dass es ihr Lebensziel wäre, „reich zu werden“. Außerdem herrscht nach wie vor die starke Meinung in unserer heutigen Gesellschaft vor, dass man nur erfolgreich sein könne, wenn man sich permanent in die Arbeit „hineinknien“ und sich mehr anstrengen würde. Aber: **Macht das wirklich glücklich?** Eine Studie der Harvard University beschäftigt sich genau mit diesem Thema. Die Studie verfolgt seit über 80 Jahren das Leben von verschiedenen Personen, um zu beobachten was uns im Leben wirklich glücklich macht. Es ist die längste Querschnittstudie, die jemals durchgeführt wurde und die Studienleiter/innen haben dieses Projekt über mehrere Generationen verfolgt und an ihre Nachfolger weitergegeben. Die beeindruckende Kernaussage fasst die Studie so zusammenfassen: Gesunde und langfristig anhaltende Beziehungen machen uns glücklicher und gesünder!

Hier sind drei Punkte besonders entscheidend:

Glück belebt - Soziale Beziehungen und Bindungen sind erheblich für unsere Entwicklung und unser Leben. Sie tun uns nachweislich gut und fördern unsere Lebensqualität. Einsamkeit dagegen kann sogar tödliche Auswirkungen haben. Menschen, die sozial gut verbunden sind, sei es zur Familie, zu Freunden oder Bekannten, leben gesünder, glücklicher und sogar länger als Menschen mit weniger guten Beziehungen. Die Erfahrung von Einsamkeit stellte sich sogar als toxisch heraus. Menschen, die einsamer sind als sie sein wollen, fühlen sich unglücklicher als andere. Dadurch verschlechtert sich ihre Gesundheit, ihre Gehirnfunktion lässt schneller nach und sie sterben früher als Menschen, die sich glücklicher in ihren Beziehungen fühlen.

Qualität statt Quantität – Nicht die Anzahl der Beziehungen, die wir haben, ist entscheidend, sondern die Qualität. Es ist auch nicht wichtig, ob man in einer festen Partnerbeziehung ist oder nicht. Das Vertrauen und die Tiefe einer Beziehung zu einer anderen Person bestimmen die Qualität dieser Bindung. In einer konfliktreichen



Beziehung zu stecken, ist kräftezehrend und beeinflusst daher eher negativ die Gesundheit und gefährdet schlussendlich das persönliche Glück. So kann sich eine „erzwungene“ Ehe, die sich über viele Jahre erstreckt, viel schlechter auswirken als eine Trennung. In gesunden Beziehungen zu leben, ist förderlich für alle Beteiligten.

Körper und Geist – Gesunde Beziehungen schützen nicht nur unsere körperliche Gesundheit, sondern auch unseren Geist. Es zeigt sich, dass vor allem im Alter eine gesunde Beziehung zu anderen Menschen die Leistung unseres Gehirns verbessert. Somit ist Glück einer der Schlüssel zu langanhaltender, geistiger Gesundheit. Sind Menschen in Beziehungen, in welchen sie der anderen Person nicht vollends vertrauen können, schottet sich der Geist früher ab. Es passiert das, was man als Gedächtnisabbau bezeichnet. Das heißt nicht, dass Beziehungen zu jeder Zeit gut und reibungslos verlaufen müssen. Übersteht eine Beziehung schwere Zeiten, so ist es meist eine „tiefe und echte“ Beziehung, die es schafft, solche Auseinandersetzungen zu nutzen, damit sich die beteiligten Personen gemeinsam weiterentwickeln und daraus wachsen können.

Dass ein glückliches Leben zu körperlicher und geistiger Gesundheit führt, ist eine uralte Weisheit. Warum ist es dennoch so schwer zu verstehen und so leicht zu ignorieren? Wir wollen heutzutage so viel so schnell wie möglich und am besten sofort – aber eine gute und gesunde Beziehung gibt es nicht sofort. Eine gute Beziehung braucht Zeit, um sich zu entwickeln. Beziehungen sind am Anfang oft chaotisch und kompliziert. Wir müssen uns erst einmal damit auseinandersetzen und Arbeit in die Beziehung investieren. Was würde sich positiv verändern, wenn wir Zeit in unsere Beziehungen stecken würden? Vielleicht etwas Zeit vor dem Fernseher gegen ein Treffen mit Freunden tauschen oder Familienmitglieder anrufen, welche man seit Jahren nicht mehr gesehen hat? Die Möglichkeiten sind praktisch endlos. Nun darfst du dir noch einmal die Frage stellen: Wenn du in dein zukünftiges Leben investieren würdest, für welchen Bereich würdest du dich entscheiden?



Digital Detox

Digital Detox oder auch Smartphone-Detox genannt, gehört mittlerweile zu den mit Abstand wichtigsten Achtsamkeitsübungen. In der Moderne sind wir rund um die Uhr digitalen Medien ausgesetzt. Egal ob auf der Arbeit, direkt nach dem Aufwachen oder abends auf der Couch. Ständig haben wir ein Display vor Augen.

Nimm dir mindestens eine Stunde am Tag, in welcher du **ganz bewusst** auf Medien verzichtest. Diese Zeit kannst du perfekt für die **Me-Time** (Übung 9) nutzen! Wenn du die tägliche Stunde in deinen Alltag integriert hast, kannst du die digitale Auszeit sogar steigern, damit du mehr Zeit für dich und deine Liebsten hast. Das bleibt natürlich dir überlassen.

Achtsamkeit bedeutet nicht nur achtsam zu dir selbst zu sein, sondern auch im Umgang mit der Digitalisierung 🖥️ Da diese Übung im Grunde aus der bereits behandelten Me-Time besteht, findest du hier kein konkretes Arbeitsblatt, sondern eine Aufzählung verschiedenster Dinge, auf die du mal für eine Stunde verzichten kannst:



Geh doch einfach mal...





Erklärung der Übung: „Bergmeditation“

Wer kennt das Gefühl nicht: Man weiß nicht mehr, wo einem der Kopf steht, ist geistig ständig schon beim nächsten Termin des Tages, der Kopf dröhnt und man ist in dauerhafter Anspannung. Genau in solchen Momenten darf man sich kurz zentrieren, Stopp sagen und mit Hilfe dieser Übung zur Ruhe kommen. Stelle dir vor deinem geistigen Auge einen Berg vor. Stelle dir vor, die Ruhe dieses Berges zu besitzen. Stelle dir vor, in deinem hektischen Alltag selbst zu diesem Berg zu werden. Stehe aufrecht und unberührt, wie ein Berg, der sich von äußeren Umständen oder Witterungen nicht aus der Ruhe bringen lässt. Diese Ruhe brauchen wir heutzutage in sehr vielen Momenten – haben es aber verlernt, zu dieser Ruhe zu kommen. Wann immer wir das Gefühl haben, dass uns alles zu viel wird, können wir uns in die unerschütterliche Ruhe eines Berges hineinversetzen. Das gibt uns die Kraft, Kommentare oder Situationen, die wir nicht beeinflussen können, einfach an uns abprallen zu lassen. Genau wie ein Berg im größten Sturm.





Quellen und weiterführende, optionale Literatur:

Albers, M. (2017). Digitale Erschöpfung. Wie wir die Kontrolle über unser Leben wiedergewinnen. München: Carl Hanser.





Tag 2

Themenblock 8

Die *richtige* Kommunikation



Tipps und Tricks

Der Online Kompaktkurs "Stressbewältigung durch Achtsamkeit am Arbeitsplatz" neigt sich langsam dem Ende zu. Ich würde dich dabei gerne unterstützen, dass Achtsamkeit auch in Zukunft weiterhin ein aktiver Teil deines Arbeitslebens bleibt. Zu diesem Zweck möchte ich dir einige Tipps und Tricks für die nächste Etappe deiner Achtsamkeitsreise geben.

- **Denke daran jeden Tag mindestens ein paar Minuten für Meditation und bewusstes Atmen aufzuwenden.**
- **Beobachte deine Gedanken und Gefühle in Stresssituationen.** Verurteile oder kritisiere sie nicht. Auch nicht andere Personen. Setze dich nicht unter Druck. Wenn die Situation zu anstrengend und stressig ist, atme tief durch und geh an der frischen Luft spazieren oder mach eine der Übungen von diesem Kurs.
- **Vermeide Multitasking.** Wenn du eine Aktivität ausführst, konzentriere dich nur auf diese Aktivität. Mehrere Dinge auf einmal zu tun, ist keine gute Idee, denn dann kannst du sie nicht mehr aufmerksam erledigen. Ein solches Verhalten ist auch stressig und kann auf lange Sicht zu einem Burnout führen.
- **Schalte Ablenkungen aus.** Wenn du zu oft dein Handy benutzt oder zu lange vor dem TV sitzt, kannst du dich überstimuliert fühlen. Deshalb ist es eine gute Idee den Gebrauch dieser Geräte einzuschränken oder zu verringern, wenn du dich entspannen willst. Versuche auch ab und zu einen Tag ohne dein Handy zu verbringen. So kannst du den Kopf frei bekommen und dich entspannen.
- **Nutze die Arbeitsblätter auch nach Beendigung des Kurses.** Schreibe deine Gedanken und Gefühle auf. Du kannst dir deine ausgefüllten Arbeitsblätter anschauen und sie Revue passieren lassen. Das wird dich motivieren weiter Achtsamkeit zu üben
- **Konzentriere dich auf das Positive.** Denke jeden Tag vor dem Schlafengehen an ein paar angenehme Situationen, die sich während des Tages ereignet haben. Wenn du willst, kannst du sie in einem Notizbuch aufschreiben. Bei schlechter Laune oder Motivationslosigkeit, kannst du nachlesen was du aufgeschrieben hast.

Theorie-Input: Schwierige Kommunikation im Unternehmen

Eine zuverlässige Kommunikation ist für Unternehmen und ihre Mitarbeiter ein wichtiger Baustein in der Unternehmensstruktur. Zugleich ist es ein Erfolgsfaktor für die Motivation der Mitarbeiter. Eine transparente und zielführende Kommunikation erlaubt grundlegenden Austausch von Informationen, Wissen und Aufträgen. Das Konzept der Kommunikation besteht auf vier Säulen:

Information - Bei einer Kommunikation ist es wichtig Informationen weiterzuleiten, welche auch relevant sind. Diese Säule ist die Grundvoraussetzung für die anderen drei, da sie erfolgreiche Informationsweitergaben garantiert.

Dialog - Neben dem einseitigen Informationsfluss ist auch der Dialog ein wichtiger Bestand der Kommunikation. Es werden mehrere Parteien in einen Gesprächsfluss miteinbezogen und sind nicht nur passiv beteiligt. Man muss auf Informationen reagieren und Informationen weitergeben. So gestaltet sich ein inhaltlicher Dialog.

Motivation - Die Motivation der Mitarbeiter ist eines der Hauptziele im Unternehmen und das Ergebnis einer erfolgreichen Kommunikation zu und zwischen den Mitarbeitern. Durch transparente und effiziente Kommunikation mit den Mitarbeitern gelingt es Führungskräften die Motivation und Leistung zu steigern, da ein Gemeinschaftsgefühl zu persönlicher Höchstleistung motiviert. Auch wird Wissen weitergegeben und geteilt, so ist ein Verlust dieses Wissens schon unwahrscheinlicher.

Wissenstransfer - Der Wissenstransfer knüpft an die vorherige Säule an. Durch Unternehmensabgänge oder -wechsel besteht das Risiko, dass Wissen nicht vorher mit Kollegen geteilt wurde. So ist ein geregelter Austausch von Informationen sehr wichtig für das Fortbestehen des Unternehmens auch mit unterschiedlicher Besetzung. Zudem können sich Mitarbeiter durch das Teilen von Informationen Anerkennung von Kollegen und Führungspersonen verdienen. Dies fördert wiederum die Motivation und verringert die Mitarbeiterfluktuation.



Instrumente der Kommunikation:

Diese haben sich in den letzten Jahren von analogen zu digitalen Medien entwickelt. Unter den häufigsten Instrumenten für eine internen Kommunikation sind: Intranet, Newsletter, Chat-/Messaging-Tools, Social Media. Auch Sprache und Zettel sind noch Instrumente, jedoch eher nicht über Abteilungen, welche nicht direkt miteinander zu tun haben. Doch die Auswahl der richtigen Instrumente ist sicher genauso wichtig, wie die Instrumente selbst. In verschiedenen Unternehmen werden verschiedenen Instrumente bevorzugt. Je größer das Unternehmen, desto beliebter ist das Intranet. Hier werden zentral viele wichtige Informationen zur Verfügung gestellt. Ein schneller und direkter Zugang zu Informationen ermöglicht eine Erhöhung der Produktivität der Mitarbeiter und einen reibungslosen "Workflow".



Vermeidbare Fehler bei der Kommunikation im Unternehmen:

1. Informationen werden verspätet, kompliziert oder und bruchstückhaft kommuniziert

Durch eine verspätete oder unvollständige Weitergabe von Informationen verlieren Mitarbeiter das Vertrauen in die Kompetenz der Führungspersonen und das Unternehmen. Auch kann eine Informationsweitergabe an nur einen Teil der Belegschaft ein Gefühl der Ausgrenzung erzeugen. Beide Szenen können durch eine "richtige" Kommunikation verhindert werden.

2. Mangelnde Wertschätzung in der Kommunikation

Durch fehlende Wertschätzung in der gegenseitigen Kommunikation entsteht ein Motivationsverlust, welcher die Produktivität negativ beeinträchtigt. Durch fehlenden Respekt bzw. Wertschätzung entsteht eine Kluft zwischen Mitarbeitern, welche letzten Endes das Unternehmensklima verschlechtert.

3. Falsche Instrumente werden verwendet

Die Richtige Wahl der Kommunikationsinstrumente ist entscheidend und kann leicht Auswirkungen auf das gesamte Unternehmen haben. Eine große und exakte Informationsübertragung ist nicht via Zettel oder mündlich zu empfehlen. Durch temporären Informationsverlust entstehen Lücken, welche dann weiter kommuniziert werden. So fehlen am Ende wichtige Teile der gesamten Information, welche auf dem Weg verloren gegangen sind. Anders können aber relativ belanglose Informationen auch "überevorsichtig" weitergegeben werden und es entsteht der Eindruck, man vertraut sich selbst oder anderen nicht.



Erklärung der Übung: „Schwierige Kommunikation“

„Hätte ich doch nur ... gesagt!“ „Wieso habe ich mich von dem Kommentar so aus dem Konzept bringen lassen?“ „Wieso bin ich direkt so wütend geworden?“

Es gibt Momente, da fehlen uns einfach die Worte. Oder wir sagen etwas, das wir im Nachhinein bereuen. Oder wir sind wütend und wissen, dass wir die Situation nicht im Griff hatten. Das alles sind Momente mit schwieriger Kommunikation. Wir bereuen unsere Reaktion und wünschen uns, wir hätten anders reagiert. Und das leider jedes Mal wieder. In dieser Übung betrachten wir einen dieser Momente und spielen ihn einmal geistig durch. Dadurch lernst du zu akzeptieren, dass du es in diesem Moment eben einfach nicht besser wusstest, dies aber auch kein Weltuntergang ist. Du kannst dir überlegen, was du in Zukunft anders machen würdest und dich so auf solche Situationen besser vorbereiten, dass du dich danach vielleicht nicht so „überrumpelt“ fühlst.



Grenzen setzen

Wann hast du das letzte Mal „ja“ zu etwas gesagt, obwohl du eigentlich „nein“ sagen wolltest?

Klar, manches muss man einfach tun – die Kinder von der Schule abholen, den Müll rausbringen oder in die Arbeit gehen. Dennoch neigen viele Menschen dazu, sich Dinge aufzubürden, die sie gar nicht tun müssten. Das führt zu Stress. Dieser lässt sich aber leichter vermeiden als du denkst.

Beschreibe eine Situation, in der du „ja“ gesagt hast, obwohl du es lieber nicht hättest:

Welche Gefühle oder Ängste haben dich dazu veranlasst, so zu reagieren?

Stell dir sich nun vor, du hättest "nein" gesagt. Was glaubst du, wie sich die Situation entwickelt hätte? Und warum?



Um zukünftig Stress zu vermeiden ist es wichtig deine Grenzen zu kennen.

Was geht zu weit? Was wird zu viel?

Welche Grenzen könntest du beim nächsten Mal setzen? Schreibe auf, wie du deine Grenzen kommunizieren würdest:





Quellen und weiterführende, optionale Literatur:

<https://www.honestly.de/blog/interne-kommunikation/> (Zugriff: 15.10.2021)



Mindful Minds Management GmbH
Dietenhauser Str. 9
83623 Dietramszell

mindful-minds.com
kurse@mindful-minds.com



Tag 2

Themenblock 9

**Was Selbstwert mit Stress zu tun
hat**





Erklärung der Übung: „Selbstwert“

Dein Chef kritisiert mal wieder deine Leistungen, die Kollegen meinen immer alles kommentieren zu müssen und zu Hause gehen die Nörgeleien weiter. Das kann ganz schön an deinem Selbstwert kratzen. Doch gegen all diese äußeren Einflüsse kannst du nichts unternehmen. Wenn dein Chef gestresst ist, deine Kollegen ständig um die Beförderung konkurrieren und dein Partner wiederum seine schlechte Laune von der Arbeit an dir auslässt, dann macht das dich nicht zu einem schlechten Menschen. Die Affirmationen in dieser Übung sind perfekt für solche Tage. Du kannst sie dir vorsagen oder auch an deinen PC oder deinen Spiegel kleben. Somit behältst du sie immer im Hinterkopf und erinnerst dich daran, dass dein Selbstwert nur von deiner Einstellung abhängt und nicht von den Reaktionen anderer Menschen.





Theorie-Input: Selbstwert vs. Selbstvertrauen

Auch wenn man sie im ersten Moment miteinander verwechseln könnte, gibt es doch zahlreiche Unterschiede zwischen Selbstwert und Selbstvertrauen.

Wir betrachten zunächst einmal den Selbstwert. Der Selbstwert ist der Grundstein, auf dem alles, was wir fühlen, denken und tun aufbaut. Er ist die Grundvoraussetzung unserer Selbstwahrnehmung. Der Selbstwert generiert sich aus den Eigenschaften eines Menschen und aus der essenziellen Frage: "Wer bin ich?" Klassische Aussagen, welche auf dem Selbstwert beruhen, sind zum Beispiel: "Ich bin, wer ich bin - ich habe Schwächen und Stärken" oder "Ich habe Respekt von anderen und mir selbst verdient". Somit ist Selbstwert eine Sammlung von verschiedenen Eigenschaften, welche einen Menschen ausmachen. Als Eigenschaft kann vieles gesehen werden: Aussehen, Gewicht, Haarfarbe, Charakter, und vieles weiteres. Merkmale, mit welchen man sich selbst beschreiben und von anderen Menschen unterscheiden kann. Unser Selbstwert wird sowohl durch uns selbst als auch durch unser Umfeld beeinflusst. Beispielsweise ist auch ein Vorstandsposten als Selbstwert einzuordnen. Da die Eigenschaften bestimmen, was unser Selbstwert und somit auch unser "Ich" ist, kann es uns ganz schön aus der Bahn werfen, wenn wir selbst oder andere Personen unsere Eigenschaften anzweifeln. Das "Ich" wird durch An- und Ablegen von Eigenschaften immer etwas verändert. Ob diese Veränderungen gut oder schlecht sind, muss jeder für sich beobachten. Auch sind viele unserer Eigenschaften angeboren und unser ganzes Leben ein Teil von uns. Dazu zählen unter anderem Intelligenz, Kreativität oder Ästhetik. Diese Eigenschaften halten wir jedoch meist klein oder für das Umfeld versteckt. So werden bei vielen Personen kreative oder praktische Veranlagungen nicht gefördert, sondern nur im Inneren behalten. Wir selbst bestimmen, ob solche Eigenschaften eine Rolle in unserem Leben spielen oder ob wir diese ignorieren.

Kommen wir nun zum Selbstvertrauen. Jeder Mensch hat gewisse Fähigkeiten, auf die er besonders stolz ist. Selbst wenn sie auf den ersten Blick banal erscheinen mögen. Selbstvertrauen entsteht durch alles, was wir tatsächlich machen und hypothetisch machen könnten. Die Fähigkeiten eines Menschen sind so verschieden, wie die





Menschen selbst. Und doch wissen alle Menschen von besonderen Fähigkeiten, die nur sie besitzen und haben dadurch Vertrauen in sich selbst und eben genau diese Fähigkeiten. Durch Sätze wie "Ich kann mich mit anderen messen" oder "Ich kann anderen helfen" impliziert man schon spezielle Fähigkeiten, welche nicht alle Menschen gleich haben. Wir setzen unsere Fähigkeiten dazu ein, Probleme zu lösen, Aufgaben zu bearbeiten und unzählige Handlungen auszuüben. Einige davon sind angeboren, andere entdecken und entwickeln wir erst im Laufe unseres Lebens.

Unser Selbstwert steuert auch in gewisser Weise unser Selbstvertrauen. Und durch mehr Selbstvertrauen kann man auch seinen Selbstwert leichter erkennen. Dieses „Hand in Hand gehen“ von Selbstwert und Selbstvertrauen, ist von unserer frühesten Kindheit an bis ins hohe Alter nicht abzustellen. Durch Aneignung neuer Fähigkeiten steigt unser Selbstwert. Dieser ist dann auch stark genug, um mögliche Fähigkeitsverluste oder kleinere Rückschläge auszuhalten. Durch Motivation und Wissensdurst können wir neue Fähigkeiten erlangen, um unser Selbstvertrauen wieder zu steigern. Wir müssen also beides, Selbstwert und Selbstvertrauen, gleichermaßen entwickeln, um ein zufriedenes Leben zu führen.

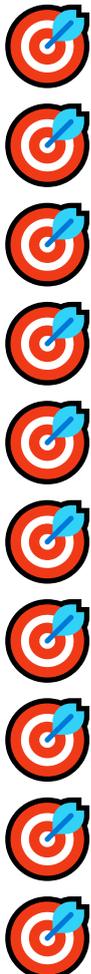


10 10 10 Übung

In dieser Übung geht es darum dein Selbstbewusstsein zu stärken. Wenn Menschen dir sagen, dass du etwas nicht kannst oder etwas nichts bringt, führt dies zu Selbstwertproblemen. Genau auf solche Dinge, die dich belasten, darfst du in dieser Übung und am besten auch im Leben nicht mehr hören! Natürlich ist das leichter gesagt, als getan. Deshalb **ersetze Mankos mit Stärken**. Schreib dir 10 persönliche Stärken auf. Geh in dich und schau dich an: Was schätzt dein Umfeld an dir? Was empfindest du an dir selbst als starke, positive Eigenschaft?

Diese Stärken sagst du dir im nächsten Schritt 10 Mal am Tag laut vor. Am besten ganz selbstbewusst vor einem Spiegel. Das wiederholst du 10 Tage lang 

Deine 10 Stärken:





Quellen und weiterführende, optionale Literatur:

<https://www.kathrin-stavenhagen.de/blog-news/9-selbstvertrauen-oder-selbstwert-was-denn-nun>
(Zugriff: 14.10.21)





Tag 2

Themenblock10

Wie uns Mitgefühl heilen kann





Erklärung der Übung: „Tempel der Heilung“

Du hast viele Achtsamkeitsübungen kennengelernt. Die letzte Übung soll dir einen liebevollen Ausklang deines Kurses ermöglichen. Jeder Mensch hat im Laufe seines Lebens viele schmerzhaft Erfahrungen gemacht. Sei es physischer, psychischer oder emotionaler Art. Bei dieser Übung geht es darum, dass du dich für diese Schmerzen oder Wunden öffnest, sie liebevoll annimmst und sie letztendlich verheilen lassen kannst. Du kannst jederzeit in deinen „Tempel der Heilung“ zurückkehren, wenn du das Bedürfnis hast, alte Wunden zu schließen.



Theorie-Input: Mitgefühl

Laut dem amerikanischen Rockmusiker Paul Gilbert ist Mitgefühl: „Die Fähigkeit, sensibel für das Leiden von uns selbst und anderen zu sein. Ebenso die Bereitschaft, selbiges zu entlasten und zu verhindern“. Klingt im ersten Moment nicht sonderlich schwer, jedoch ist es oft eine Überwindung die Bereitschaft dafür in sich selbst zu aktivieren. Wir Menschen sind von Geburt an auf andere Menschen angewiesen. Wir sind auf das Mitgefühl unserer Eltern und Geschwister angewiesen, um gesund aufwachsen zu können. Wenn ein Kind weint, wird es von den Eltern getröstet. Sie zeigen Mitgefühl und das lindert den Schmerz. Dass der Schmerz gelindert wurde, ist eine großartige Sache für das Kind, doch auch wenn es weiter schmerzen würde, hätten die Eltern Mitgefühl gezeigt. Allein der Versuch, also die Bereitschaft, ist schon Mitgefühl. Dadurch, dass wir Menschen von Geburt an Mitgefühl erfahren, haben wir in der Regel auch gelernt selbst Mitgefühl zu entwickeln. So gehört es zu einer der menschlichsten Eigenschaften. Wird einem Kind nicht ausreichend Mitgefühl vermittelt, so ist es sehr unwahrscheinlich, dass es als Erwachsener ein angemessenes Maß an Mitgefühl besitzt. Auch kann man im Laufe des Lebens „abstumpfen“ und Mitgefühl verlernen. Um das zu verhindern, gibt es mittlerweile zahlreiche Mitgefühlstrainings, um zu erlernen, was man als Kind nicht auf den Weg bekommen hat.

Aber nicht nur das Mitgefühl für andere ist hier ein wichtiger Punkt, sondern auch das Selbstmitgefühl. Wie es das Wort schon sagt, ist es im Grunde das Mitgefühl gegenüber sich selbst. Durch Achtsamkeit, welche man auf sich selber lenkt erkennt man, wie die eigene Verfassung ist und kann im Anschluss entsprechend handeln.

So ist die Achtsamkeit der Schlüssel für ein gesundes Selbstmitgefühl. Es gibt auch eine klare Abgrenzung zwischen Selbstmitgefühl und Selbstmitleid. Das eine impliziert „Verbundenheit“ und das andere „Hilflosigkeit“.

Was sind nun die Vorteile eines gesunden Selbstmitgefühls? Zum einen wird die Selbstverurteilung stark verringert und zum anderen wird die Überidentifikation von



Gedanken und Gefühlen reduziert. Dadurch wird man gelassener, was sich letzten Endes wieder auf die körperliche und geistige Gesundheit auswirkt.

Wie kann man Selbstmitgefühl denn am einfachsten lernen? Da gibt es verschiedene Möglichkeiten, welche bei verschiedenen Menschen unterschiedlich starke Auswirkungen haben. Versuche mal, dich selbst wie ein kleines Kind zu behandeln. Hierbei ist die Unterscheidung von "behandle dich" nicht "benimm dich" wesentlich. Wenn du selber Kinder hast, wird es vermutlich leichter, doch auch ohne Kinder kannst du dir das bestimmt vorstellen.

Was würdest du machen, wenn ein Kind vor dir steht und weint? Wie würdest du dich verhalten? Nun nimm den Gedankengang und behandle dich selbst auch so. Was braucht das Kind? Was brauche demnach ich? Wie kann ich die Schmerzen lindern? All das kannst du "kopieren" und auf dich selbst anwenden. So wird das Mitgefühl für andere langsam mit dem Selbstmitgefühl vereint und synchronisiert.



Mitgefühl annehmen

Alles im Leben ist ein Geben und Nehmen. Doch genauso wie es manchmal schwerfällt Kritik oder Ablehnung anzunehmen, ist es auch nicht immer leicht Anteilnahme und Mitgefühl anzunehmen. Ertappst du dich dabei anderen zu misstrauen oder dich selbst klein zu reden? Wie reagiert dein Körper in solchen Situationen?

Achte diese Woche auf Momente, in denen du Freundlichkeit und Mitgefühl von anderen annimmst. Wann geschieht dies, was erlebst du in diesen Momenten?

Was genau geschah in der Situation?	Wie und wann hast du bemerkt, dass du Mitgefühl annimmst?	Welche Körperempfindungen hast du dabei bemerkt?	Welche Gedanken und Emotionen kamen auf?	Was nimmst du nun wahr, während du über diese Übung reflektierst?
Tag 1				
Tag 2				
Tag 3				



Tag 4				
Tag 5				
Tag 6				
Tag 7				



Dein Fazit

Herzlichen Glückwunsch, du bist am Ende des Kurses angekommen!

Das waren 10 Themenblöcke im Online Kompaktkurs - Stressbewältigung durch Achtsamkeit am Arbeitsplatz! In dieser letzten Feedback-Runde möchte ich, dass du für dich selbst reflektierst, wie es dir im Verlauf des Kurses mit dem Kurs an sich und den Inhalten ergangen ist. Der Bogen ist nur für dich und deine Gedanken.

Hattest du Spaß am Kurs? Wie hat er dir gefallen?
Konntest du etwas für die Zukunft mitnehmen?
Gibt es Übungen, die du zukünftig öfter in deinem Alltag anwenden wirst?
War der Kurs zeitlich gut vereinbar mit deiner Arbeit?
Sonstiges:

Übungsvorschläge für Themenblock 6:

- schreibe einen „Brief an einen Arbeitskollegen“ wie es in der Übung erklärt ist
- wiederhole die Übung: „hinderliche und förderliche Gefühle“ so oft du möchtest
- versuche die „Tipps und Tricks gegen Angst“ diese Woche in deinem Arbeitsalltag anzuwenden
- Schwierige Gefühle:
 - Nimm bewusst einmal in der Woche einen intensiven Gefühlszustand im Arbeitsleben wahr:
 - A) während er passiert
 - B) nachdem er passiert ist

Übungsvorschläge für Themenblock 7:

- versuche die Übung „Bergmeditation“ so oft du möchtest zu wiederholen
- nimm dir täglich Zeit für „Digital Detox“, wiederhole hierbei die Übung „Me-time“ aus Themenblock 1
- bearbeite das Übungsblatt „angenehme Ereignisse im Arbeitsleben“
 - notiere dir täglich ein angenehmes Ereignis aus deiner Arbeit auf dem Übungsblatt, welches du nach der Erklärung der „Bergmeditation“ findest

Übungsvorschläge für Themenblock 8:

- versuche die Übung „schwierige Kommunikation“ drei Mal zu machen
- Nein-Sagen:
 - Sage in dieser Woche öfter einfach mal „Nein“, wenn du sonst „Ja“ gesagt hättest!
 - Bearbeite zudem das Arbeitsblatt „Setze deine Grenzen“

Übungsvorschläge für Themenblock 9:

- wiederhole die Übung: „Selbstwert“ mindestens drei Mal in den nächsten zwei Wochen
- stärke dein Selbstbewusstsein mit der „10 10 10“ Übung
- Wertschätzungsübung:
 - Führe die Wertschätzungsübung mit einem Arbeitskollegen, mit dem du dich gut verstehst, durch. Die Erklärung dieser Übung findest du nach der Erklärung der Übung: „Selbstwert“

Übungsvorschläge für Themenblock 10:

- wiederhole die Übung: „Tempel der Heilung“ mindestens noch drei Mal auch nach Ende des Kurses
- übe „Mitgefühl annehmen“ an jedem Tag dieser Woche
- reflektiere in „dein Fazit“ die vergangenen Tage
- nutze alles was du gelernt hast, um deine Achtsamkeit auch zukünftig im Alltag zu kultivieren!



Achtsamkeitstagebuch

Hier kannst du dein Übungsverhalten dokumentieren, damit du einen besseren Überblick hast, wie oft du wann geübt hast und wie es dir dabei ergangen ist.

Tag	Zeit	Länge	Aktivität	Kommentare
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				





Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				





Quellen und weiterführende, optionale Literatur:

Barnard & Curry 2011; Hofmann e.a. 2011; MacBeth & Gumley, 2012; Neff, 2012
<https://www.psychologie-heute.de/leben/artikel-detailansicht/38818-mitgefuehl.html> (Zugriff:
13.10.21)





Verabschiedung Businesskurs

Lieber Kursteilnehmer, liebe Kursteilnehmerin, heute ist die letzte Einheit deines Onlinekurses!

Ich hoffe, die letzten Tage waren achtsam und lehrreich für dich.

Zudem freue ich mich, dass du dir die Zeit genommen hast, um die Qualität deines Lebens zu verbessern.

Nachdem du die letzten Tage mit dem Inhalt dieses Kurses verbracht hast, ist es wichtig, dass du das Gelernte weiterhin in dein tägliches Leben integrierst.

Wenn du möchtest, dass die Ergebnisse, die du durch die Teilnahme an diesem Kurs erzielt hast, langfristig anhalten und Achtsamkeit ein fester Bestandteil deines Lebens wird, ist es wichtig dir drei **kurz- und langfristige Ziele** für deine Achtsamkeitspraxis zu planen. Du kannst sie auf ein Blatt Papier notieren oder in das Notizfeld schreiben, welches du mit einem Klick auf das Dokumentensymbol in der rechten unteren Ecke öffnen kannst.

Änderungen an den Notizen werden automatisch gespeichert. Alle Notizen findest du in deinem Profil unter "Notizen". Diese kannst du dann abschließend als PDF-Datei herunterladen.

Hier findest du nochmal alle Achtsamkeitsübungen aufgelistet, um deine letzten Wochen noch einmal Revue passieren zu lassen:

1. Atemraum
2. Sitzmeditation
3. Body Scan
4. Innerer Kritiker
5. Stärken und Ressourcen
6. Was ist wahr, was ist wichtig?
7. Förderliche und hinderliche Gefühle
8. Bergmeditation
9. Achtsamkeit auf den Atem
10. Schwierige Kommunikation
11. Selbstwert





12. Tempel der Heilung

Ich hoffe sehr, dass dir der Kurs gefallen hat und du vieles davon für deine Zukunft mitnehmen konntest!

Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses erhältst du eine Teilnahmebescheinigung, die du bei deiner Krankenkasse zur Erstattung der Kurskosten einreichen kannst.

Alles Gute und vielleicht sehen wir uns ja bald bei einem unserer anderen Kurse!

