



© Holger Arnold www.balance-project.de

1

Psychische Gefährdungsbeurteilung WARUM?

- **Die Arbeitswelt hat sich rasant verändert.** Neue Produktionsabläufe führen dazu, dass Arbeit körperlich bei weitem nicht mehr so anstrengend ist wie noch vor wenigen Jahrzehnten.
- Arbeitsunfälle kommen dank der hohen Sicherheitsstandards viel seltener vor. **Eine große Aufgabe der kommenden Jahre wird sein, die Arbeitswelt so zu gestalten, dass sie auch den seelischen Bedürfnissen der Menschen besser gerecht wird.**
- Veränderte Familienstrukturen, ein beschleunigter, streng getakteter Alltag – all dies will im beruflichen wie im privaten Leben gemeistert sein.
- Psychische Krankheiten sind heute verantwortlich für jede achte Krankschreibung. In 42 Prozent der Fälle sind sie bereits die Ursache für Frühverrentungen wegen Erwerbsminderung.

2

2

Psychische Gefährdung

Was die Seele leiden lässt: Starke und lang andauernde seelische Belastungen, die vom Einzelnen negativ wahrgenommen werden, können sich sowohl in psychosomatischen als auch in psychischen Krankheitsbildern äußern.

- Die Ursachen seelischer Belastungen können in jedem Lebensbereich zu finden sein. Sie können jedoch auch eine Kombination aus Belastungen verschiedener Lebensbereiche darstellen.
- Weil die Erwerbsarbeit oft vor allem der Finanzierung des Lebens dient und viele Menschen einen Großteil ihrer Zeit mit der Arbeit verbringen, können unangenehm empfundene Arbeitsbedingungen und Tätigkeiten zu einer negativen Belastung werden. **Sie tragen dann zu allgemeiner Erschöpfung und Stress und im Verlauf zu seelischen Gesundheitsschäden bei.**

3

3

Psychische Gefährdung

Symptome seelischer Erkrankungen – woran sind sie zu erkennen?

- Es gibt nicht nur verschiedene Symptome seelischer Erkrankungen, wie Ängste oder Depressionen, sondern ebenso viele Ausprägungen und Schweregrade, die Übergänge sind fließend.
- Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert seelische Erkrankungen als **„Beeinträchtigungen der normalen Funktionsfähigkeit des menschlichen Erlebens und Verhaltens, die sich im Fühlen, Denken und Handeln und auch in körperlichen Beeinträchtigungen äußern können“.**

4

4

Psychische Gefährdung

Die kognitive Ebene – geistig-gedankliche Vorgänge, Denk- und Wahrnehmungsprozesse

- Das Alltagserleben ist sehr eingeschränkt in Bezug auf die belastende Situation.
- Die gedanklichen Bewertungen sind eher negativ und pessimistisch und auch neutrale Vorkommnisse werden negativ gedeutet.
- Das führt zu Reaktionen, wie:
 - Gedanken an Misserfolg
 - Leere im Kopf oder „Gedankenkreisel“
 - Konzentrationsmangel
 - Aufmerksamkeitsstörungen
 - Lernschwierigkeiten etc.

5

5

Psychische Gefährdung

Die emotionale Ebene – Befindlichkeiten und Gefühle

- Unterschiedliche Gefühle, die aus dem Grundmuster Angriff/Aggression oder Flucht/Angst resultieren, führen zu:
 - Unwohlsein und innerer Unruhe, Verunsicherung
 - Ärger, Gereiztheit
 - Nervosität
 - Versagensgefühlen
 - Traurigkeit, Hilflosigkeit, Sinnlosigkeit

6

6

Psychische Gefährdung

Die vegetativ-hormonelle Ebene

Reaktionen des vegetativen Nervensystems und der daran angeschlossenen Organe, die nicht willkürlich kontrollierbar sind, z. B. hormonelle Reaktionen

- Es erfolgt eine Ausschüttung von Stresshormonen, die Atem- und Herzfrequenz erhöhen sich, Pupillen weiten sich, der Blutdruck steigt, Schweißreaktionen treten auf. Es kann auch zu Übelkeit, Durchfall und Erbrechen kommen.
- Andere Anzeichen sind: Symptome seelischer Erkrankungen – woran sind sie zu erkennen?
 - Trockener Mund, vermehrtes Räuspern, Kloß im Hals • Erröten, Tränen • Engegefühl in der Brust, weiche Knie, Zittern etc.

7

7

Psychische Gefährdung

Die muskuläre Ebene – Reaktionen im Bereich der Skelettmuskulatur, die der willkürlichen Kontrolle unterliegen

- Die Skelettmuskulatur ist sehr angespannt. Muskuläre Reaktionen können sein:
 - Fußwippen, nervöse Gestik, Fingertrommeln, Zähneknirschen, verzerrtes Gesicht, Faust ballen, Schultern hochziehen • Zittern, Zucken, Stottern • Spannungskopfschmerzen, Rückenschmerzen
- Das häufige und intensive Auftreten solcher oder ähnlicher Symptome kann zu seelischen Erkrankungen führen. Zu den häufigsten Diagnosen seelischer Erkrankungen zählen:
 - Angststörungen • Affektive Störungen (stark beeinträchtigte Emotionen), zumeist Depressionen und depressive Symptome • Missbrauch und Folgen des Missbrauchs psychotroper Substanzen (Drogen, Alkohol, Medikamente) • Somatoforme Störungen (durch die Psyche verursachte körperliche Beschwerden).

8

8

Psychische Gefährdung

Über eine internationale Klassifikation der Erkrankungen werden seelischen Erkrankungen folgende typische, erkennbare Symptome zugeordnet:

- Willentlich nur sehr bedingt beeinflussbar
- Lang andauernd
- Leiden verursachend
- Einschränkung für Beruf, Partnerschaft, Familie
- Nicht selten Leben gefährdend bis hin zur Selbsttötung

Wichtig ist es daher, sowohl auf körperliche als auch auf seelische Symptome zu achten. Sie sollten frühzeitig als eine negative und nicht nur kurzzeitige Veränderung erkannt und ernst genommen werden!

9

9

Psychische Gefährdung verändern

Welche Möglichkeiten für Veränderungen bieten sich an?

- Je nachdem, welche Bereiche für Sie interessant und wichtig erscheinen, können Sie sich aus allen Bereichen etwas Passendes herausuchen. Stellen Sie sich auf diese Weise Ihren persönlichen Gesundheitsplan zusammen!
- **Fähigkeiten/Kompetenzen** Je mehr Sie können und wissen, desto souveräner können Sie Unwägbarkeiten begegnen, schwierige Situationen und Anforderungen mit Erfolg meistern. Beispiele:
- **Kommunikation** • Rhetorische Fähigkeiten • Angriffsfreie Darlegung eigener Wünsche • Aktives Zuhören
- **Soziale Kompetenzen** • Fordern können • Neinsagen können • Sich selbst vertrauen • Sich durchsetzen • Motivieren
- **Arbeitsmethodik** • Zeit einteilen, planen und organisieren • Delegieren • Beurteilen • Kontrollieren

10

10

Psychische Gefährdung verändern

Entwickeln Sie ein Zeitbewusstsein • Welche Dinge kann ich in welcher Zeit schaffen, wie viel Zeit möchte ich mir für welche Dinge einrichten?

Setzen Sie Prioritäten • Trennen Sie Wichtiges von weniger Wichtigem.

Planen Sie • Stellen Sie einen Plan für den Tag und einen für die Woche.

Erkennen und nutzen Sie Ihren eigenen Arbeitsrhythmus • Werden Sie abends richtig kreativ oder sind Sie am frühen Morgen schon frisch?

Schreiben Sie Dinge auf • Das gibt Ihnen Ruhe, weil Sie wissen, dass nichts Wichtiges in Vergessenheit gerät.

Arbeiten Sie mit anderen zusammen • Lassen Sie sich nicht ablenken

Halten Sie Ordnung • Ein aufgeräumter Arbeitsplatz ist eine gute Voraussetzung für einen aufgeräumten Kopf.

Leben Sie entspannt • Lernen Sie eine Entspannungstechnik • schaffen Sie sich Freiräume etc.

11

11

Psychische Gefährdung verändern

1. Beschreibung des Problems vornehmen

Vielleicht kennen Sie schon ihre „Problemzonen“ und wissen, wodurch sie entstehen.

Nehmen Sie sich zu Beginn nicht zu viel vor! Vielleicht ist es möglich, einen Problemkreis in kleinere Bestandteile aufzusplitten und ihn auf diese Weise leichter zu „knacken“.

2. Lösungsmöglichkeiten erarbeiten

Sammeln Sie jetzt verschiedene Lösungen und Handlungsmöglichkeiten, ohne Einschränkungen und vorzeitige Kritik. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und beziehen Sie auch das Verhalten anderer Menschen in ähnlichen Situationen oder Vorschläge aus dem Freundeskreis mit ein.

12

12

Psychische Gefährdung verändern

3. Bewertung der Lösungsmöglichkeiten und Auswahl einer Möglichkeit

- Prüfen Sie an dieser Stelle die Machbarkeit aller Lösungswege oder Vorhaben. Dabei kann es sich um formale Voraussetzungen handeln, finanzielle oder organisatorische (sollten Sie z. B. erwägen, einen Motorradführerschein zu erwerben).
- Außerdem sollten Sie die Konsequenzen Ihrer einzelnen Vorschläge abwägen, kurz- und mittelfristige Folgen gegen ihren Aufwand prüfen.
- Am Ende bewerten Sie alle in Punkt 2 erarbeiteten Möglichkeiten und sortieren ungeeignete Vorschläge aus.
- Legen Sie sich auf eine Lösung fest, wenn Sie überzeugt sind, damit auf einem guten Weg zu sein, der für Sie gangbar ist.

13

13

Psychische Gefährdung verändern

4. Handlungsplan erstellen

Jetzt geht's ans Organisieren – setzen Sie Meilensteine: Bis wann möchte ich was geschafft haben, wie muss ich vorgehen? Tasten Sie sich schrittweise vor, dann sehen Sie, ob die einzelnen Schritte durchführbar sind oder nochmals abgeändert oder verkleinert werden müssen.

5. Zielstellungen und Aufgaben umsetzen

Auf in die Tat! Lassen Sie sich genügend Zeit, um die einzelnen Schritte zu verwirklichen. Finden Sie Ihr persönliches Tempo, damit Ihnen nicht auf den ersten Metern die Luft ausgeht oder Sie die Lust verlieren. Setzen Sie sich nicht unter Druck, aber behalten Sie Ihr persönliches Ziel im Auge. Das motiviert und hilft, Durststrecken zu überwinden!

14

14

Psychische Gefährdung verändern

Die systematische Veränderung

6. Überprüfung des Erfolgs

Von Zeit zu Zeit sollten Sie zurückschauen und sich fragen: Bin ich mit meinem bisherigen Verhalten und meinen Aktivitäten zufrieden? Steuere ich geradewegs auf mein Ziel zu, oder habe ich den Weg geringfügig verändert?

Möchte ich eine Kurskorrektur vornehmen oder in dieser Weise fortsetzen?

15

15

Psychische Gefährdungsbeurteilung

Psychische Gefährdungsbeurteilung - mehr als nur ein Fragebogen?

- Die psychische Gefährdungsbeurteilung (PGB) kann mit einem **Fragebogen**, aber auch mit **anderen Methoden** erfasst werden. In der Praxis stellt sich bei der Planung der Evaluierung psychischer Gefährdungen oft die Frage, wie diese durchgeführt werden soll.
- **Grundsätzlich gibt es drei große Klassen von Methoden, die einzeln oder in Kombination eingesetzt werden können.**

16

16

Methoden der psychischen Gefährdungsbeurteilung

1. Der standardisierte Fragebogen zur psychischen Gefährdungsbeurteilung

- Als **Screening** für die psychische Gefährdungsbeurteilung werden in der Regel Fragebogen zur schriftlichen Mitarbeiterbefragung eingesetzt. Insbesondere wenn es darum geht, möglichst viele Belastungsfaktoren schnell zu erfassen, sind Fragebogen sehr hilfreich.
- Aufgrund des hohen Standardisierungsgrades, der einfachen Durchführbarkeit und der Erreichbarkeit aller Beschäftigten sind sie häufig das Mittel der Wahl.
- Die Starrheit des Fragebogenansatzes hat aber auch Nachteile, wie z.B. eine geringe Individualisierung und damit oft geringe Passung zum eigenen Unternehmen und keine konkrete Identifikation von Ursachen für negative Arbeitsbedingungen.

17

17

Methoden der psychischen Gefährdungsbeurteilung

1. Der standardisierte Fragebogen zur psychischen Gefährdungsbeurteilung

- **Checklisten** sind eine Untergruppe der Fragebögen. Sie sind deutlich kürzer und ermöglichen entweder ein sehr breites, aber abstraktes Screening oder eine in der Breite eingeschränkte Überprüfung der Arbeitsbedingungen mit einem inhaltlichen Schwerpunkt (z.B. Führung).
- Darüber hinaus werden Checklisten meist von internen oder externen Expert*innen und nicht von den Beschäftigten selbst ausgefüllt, was sie anfällig für Fehleinschätzungen macht, da die Beschäftigten ihre Arbeitssituation oftmals selbst am besten einschätzen können.

18

18

Methoden der psychischen Gefährdungsbeurteilung

2. Die Beobachtung oder das Beobachtungsinterview

- Expert*innen wie Arbeitspsycholog*innen oder Betriebsärzt*innen können die psychische Belastung anhand von stichprobenartigen Beobachtungen an einzelnen Arbeitsplätzen eines Tätigkeitsbereichs ermitteln, häufig ergänzt durch Kurzinterviews. Hierbei sollten 2-3 Beobachter*innen unabhängige Urteile abgeben, damit das Ergebnis nicht subjektiv das einer einzelnen Fachperson ist.
- Hier wird bereits deutlich, dass diese Methode sehr zeitaufwendig und im Gegensatz zur Mitarbeiter*innen-Befragung auch nicht anonym ist. Wie bei der Checkliste kommen auch hier die eigentlichen Expert*innen, die Beschäftigten selbst, nicht zu Wort, außer die Beobachtungen werden durch Interviews ergänzt.

19

19

Methoden der psychischen Gefährdungsbeurteilung

3. Der moderierte Analyseworkshop

- Bei dieser Methode sammeln Expert*innen das **Erfahrungswissen der Beschäftigten** und Führungskräfte. Als Moderator*innen bringen sie ihr Fachwissen und ihre Außensicht ein. So können unterschiedliche Perspektiven berücksichtigt und konkrete Verbesserungsvorschläge erarbeitet werden.
- Es besteht jedoch die Gefahr, dass aufgrund fehlender Anonymität ein verzerrtes Bild entsteht, da sich nicht alle Beschäftigten trauen, offen zu sprechen, insbesondere wenn Führungskräfte anwesend sind. Auch ist es in der Regel nicht möglich, alle Mitarbeiter persönlich einzubeziehen.

20

20

Methoden der psychischen Gefährdungsbeurteilung

Fragebogen, Beobachtung oder Analyseworkshop für die PGB?

- **Fazit:** Grundsätzlich gibt es nicht die eine beste Methode. Legt man jedoch Kriterien wie Anonymität, Skalierbarkeit und Kosteneffizienz zugrunde, ist der Einsatz eines Fragebogens in den meisten Fällen sinnvoll.
- Die Stärke dieser Methode: Sie ist sehr methodisch und systematisch. Die Ergebnisse sind in der Regel gut dokumentiert und lassen sich gut in bestehende Auswertungs- und Berichtsstrukturen integrieren – ein Vorteil in großen Unternehmen.
- Eine regelmäßige, standardisierte PGB sichert zudem die Vergleichbarkeit der Ergebnisse.

21

21

Methoden der psychischen Gefährdungsbeurteilung

Beispiel: Der ganzheitliche Ansatz von DearEmployee

- Das Verfahren von **DearEmployee** vereint die Stärken aller drei Ansätze und ist daher für jeden Unternehmenstyp geeignet. Die Durchführung des Fragebogens zur psychischen Gefährdungsbeurteilung kann probeweise getestet werden. Die im Fragebogen verwendeten Ratingskalen sind standardisiert und ermöglichen eine regelbasierte Auswertung zur Gefährdungsbeurteilung. Darüber hinaus fließen die in der Mitarbeiterbefragung gemessenen Daten in Benchmarks ein, die branchenübergreifend, branchenspezifisch oder auch unternehmensintern verglichen werden können.
- Durch das integrierte Befragungssystem können auch die Ursachen für die Entstehung ungünstiger Arbeitsbedingungen identifiziert werden. Um diesen qualitativen Teil optimal zu dokumentieren und für die Ableitung von Maßnahmen nutzen zu können, arbeitet **DearEmployee** mit Tags, die den Fragebogen erweitern. So lässt sich über längere Messzeiträume immer genauer darstellen, welche Problemlagen wo am häufigsten auftreten und analysieren, welche Maßnahmen welche Wirkung entfaltet haben.

22

22

Methoden der psychischen Gefährdungsbeurteilung

Beispiel: Der ganzheitliche Ansatz von DearEmployee

- **DearEmployee** bietet daher einen standardisierten Fragebogen, der einen systematischen Überblick über die verschiedenen Belastungsfaktoren ermöglicht. Darüber hinaus ist ein qualitativer, kommunikativ-reflexiver Fragenteil integriert, der wichtige Einblicke in die Entstehungsprozesse psychischer Gefährdungen ermöglicht und eine gezielte Maßnahmenempfehlung erlaubt.
- Und nicht zuletzt sind die Ergebnisse gesetzeskonform, übersichtlich und ressourcenschonend dokumentiert.
- *Informationen finden Sie unter: <https://www.dearemployee.de/psychische-gefaehrungsbeurteilung-mehr-als-nur-eine-mitarbeiterumfrage/>*

23

23

balance project

Potentialentwicklung & Gesundheitsförderung

Mit Resilienz und Achtsamkeit betriebliche Zukunft sichern.



© Holger Arnold www.balance-project.de

24

Inhaltsschwerpunkte:

Einführung: Wie es um uns und unsere Welt bestellt ist ...

- **Resilienz als Zukunftsbasis**
- **Achtsamkeit als Rettungsanker**
 - **Achtsamkeit – Begriffsklärung und Anwendungsbeispiele**
 - **Schulung der Wahrnehmung**
 - **Achtsam mit Gedanken**
 - **Achtsam im Gefühl**
 - *Praxisübungen*

25

© Holger Arnold - www.balance-project.de

25

Ausgangssituation – wo stehen wir heute?

„Wir stehen heute vor einer der weltweit größten Herausforderungen seit dem 2. Weltkrieg. Die Alltagsbelastungen für die Gesellschaften und die Menschen steigen durch die Krisen permanent. Die ständigen Veränderungen führen uns an die Grenze unserer Leistungsfähigkeit

Spiegel.de 2022



Springer Professional

26

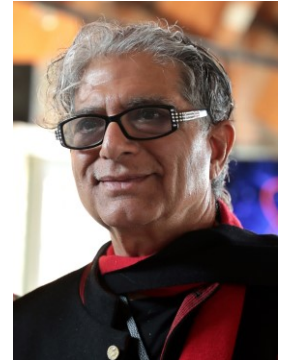
© Holger Arnold - www.balance-project.de

26

Wir alle haben ein Problem ...

Unsere Welt steht heute vor einer der größten gesamtgesellschaftlichen Herausforderungen seit dem 2. Weltkrieg.

„Wir alle haben ein grundlegendes Problem. Die Art und Weise, wie wir unsere Welt und unser Leben gestalten, führt uns von einer Krise in die andere. Immer mehr Menschen sind nicht mehr in der Lage, den ständigen Veränderungen zu folgen. Sie leiden physisch und psychisch. Das ist ein Dilemma. Längst haben wir das Heft des Handelns aus den Händen verloren. Wenn wir nicht schleunigst andere Wege gehen, dann werden wir uns selbst und diese Welt verlieren.“ Deepak Chopra



Deepak Chopra ist ein populärer zeitgenössischer Autor von Büchern über Spiritualität, alternative Medizin und Ayurveda.

27

© Holger Arnold - www.balance-project.de

27



**Wie ist es um unsere Welt
und uns bestellt?**

28

© Holger Arnold - www.balance-project.de

28

Was bedroht uns?

Drei wesentliche „Bedrohungen“ in unserer modernen Arbeitswelt:

- zunehmende Arbeitsgeschwindigkeit und Arbeitsverdichtung
- hohe Belastungen durch Unsicherheit und Neuorientierung in einer sich ständig verändernden Welt
- sowie der Einfluss der „Welt-Krisen“ auf unsere Gesellschaften

Im Ergebnis steigen die Stressbelastungen durch **Überforderung und gefühltem Zeitdruck!** Zukunftsinstitut

Unternehmer.de

29

© Holger Arnold - www.balance-project.de

29

Was macht das mit uns?

Die sozialen Folgen der Krisen sind längst nicht abzuschätzen!

„Eines ist klar, immer mehr Menschen haben Angst und Sorge vor der Zukunft. Immer mehr Menschen sind gesundheitlich, psychisch und wirtschaftlich an der Grenze der Belastbarkeit angelangt und können ihren Alltag nicht mehr bewältigen.“

Friedrich-Ebert-Stiftung



30

© Holger Arnold - www.balance-project.de

30

Was macht das mit uns?

Gefühl der Überforderung, Unsicherheit, ...



31

© Holger Arnold - www.balance-project.de

31

Was macht das mit uns?

- Die Stress- und Burnout-Erkrankungen nehmen stetig zu.
- Hohe Krankenstände verhindern organisationale Entwicklungen.
- Jeder 4. Erwachsene ist psychisch krank und muss unterstützt werden.
- 51 % der Jugendlichen glauben nicht mehr an eine bessere Zukunft.
- Leistungsfähigkeit und Arbeits-Motivation sinken.
- Konflikte im Zusammenleben nehmen deutlich zu.



32

© Holger Arnold - www.balance-project.de

32

Was macht das mit uns?

Unser Problem Nr. 1

Im Stress ist die Regulation kognitiver Prozesse gestört.

Wir können nicht mehr richtig denken und gute Entscheidungen treffen.

- Das Gehirn greift **automatisch** auf die am stärksten geprägten Muster (*Rückzug oder Angriff*) zurück. Wir befinden uns im **AUTOMATENMODUS**.



33

© Holger Arnold - www.balance-project.de

33

Was macht das mit uns?

Problem Nr. 2

Im Stress ist unsere **Wahrnehmung gestört**. Situations-gerechte Verhaltensweisen können nicht ausgeführt werden.

- Wenn wir uns selbst und unsere Umgebung nicht mehr richtig wahrnehmen, können wir nicht mehr steuernd eingreifen.
- Uns fehlt die **Regulationsfähigkeit**.



34

© Holger Arnold - www.balance-project.de

34

Wie können wir es schaffen, aus dem AUTOMATENMODUS auszusteigen?



35

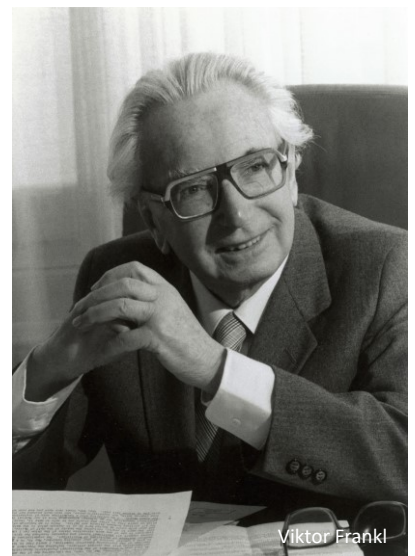
© Holger Arnold - www.balance-project.de

35

Resilienz als Zukunftsbasis

Der wichtigste Bausteine, Krisen zu bewältigen und das Heft des Handelns in der Hand zu behalten, ist die Entwicklung der Fähigkeit zur **Resilienz**. Viktor Frankl

- Resilienz ist die Fähigkeit, sich an Belastungen, Widrigkeiten oder Tragödien anzupassen und sich davon schnell zu erholen.
- Die Psychologie versteht darunter ein starkes *seelisches Immunsystem oder ein mentales Schutzschild*.



Viktor Frankl

36

© Holger Arnold - www.balance-project.de

36

Resilienz als Zukunftsbasis



Resilienz statt Effizienz

- Es setzt sich mehr und mehr die Erkenntnis durch, dass es nicht gelingen kann, das, was notwendig ist - Resilienz und Robustheit durch Leistungssteigerung zu verbessern.
- Wir alle müssen vor allem die Fähigkeit der **Resilienz** zur Bewältigung der Dynamik der Welt erlernen. Diese Fähigkeit unterscheidet sich fundamental vom tradierten Leistungsgedanken.

Zukunftsinstitut

37

© Holger Arnold - www.balance-project.de

37

Resilienz als Zukunftsbasis

Resilienz statt Effizienz

- **Perfektion schadet mehr denn je.** Durch Perfektion die Zukunftsfähigkeit abzusichern, war eine beliebte Strategie in vielen Unternehmen. Je zielstrebiger man diese Herangehensweise jedoch betreibt, umso härter ist der Aufprall in der Realität.
- Letztlich gelangt nicht nur die Organisation, sondern auch der darin handelnde Mensch an einen Punkt, an dem die Komplexität der Welt nicht mehr beherrschbar ist. Zukunftsinstitut



38

© Holger Arnold - www.balance-project.de

38

Resilienz als Zukunftsbasis

- Resilienz ist die komplexe Fähigkeit, dem Alltagsdruck zu widerstehen. Sie klärt das „WAS?“
- Was muss ich entwickeln, um resilienter zu werden?



39

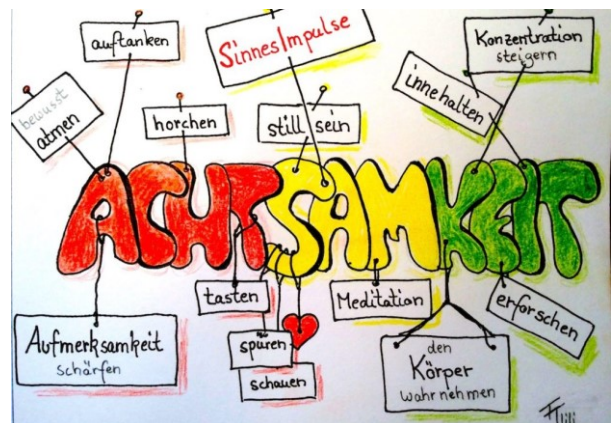
© Holger Arnold - www.balance-project.de

39

Resilienz und Achtsamkeit

Achtsamkeit ist ein Lebensprinzip, eine geistige Haltung und ein Methodenpool, diese Fähigkeiten zu erlangen. Sie klärt das „WIE?“

- Wie kann ich die Fähigkeit erwerben, resilienter zu sein?
- Die Kombination aus Achtsamkeit und Resilienz gilt als das Geheimrezept, um in turbulenten Zeiten stabil und gesund zu bleiben.



40

© Holger Arnold - www.balance-project.de

40

Achtsamkeit, auch *Mindfulness* genannt, schützt vor Stress und Überforderung.

- Achtsamkeit führt dazu, dass wir in der Lage sind, aus einer *ruhigen und entspannten Grundhaltung* und einer *vertrauensvollen Offenheit* heraus, die Einflüsse des Umfeldes *weniger als Bedrohung, sondern als Chancen* für unsere Entwicklung zu sehen.
- **Achtsamkeit** Sie stärkt den Kontakt zu uns selbst und hilft, die Dinge um uns herum **bewusster** wahrzunehmen. Das ermöglicht uns, Gefahren und Probleme **frühzeitig** zu erkennen und **rechtzeitig** zu **reagieren**.
- Wir sind den äußeren Umständen **nicht mehr hilflos** ausgeliefert, sondern werden zum **aktiven Gestalter** unserer **Zukunft**. Hauffe Akademie

Das „ReSource Project“

Das **ReSource Projekt** ist eine weltweit einzigartige, groß angelegte Studie zum mentalen Training mithilfe westlicher und fernöstlicher Methoden der Geistesschulung, vor allem auf der Basis der Achtsamkeitslehre.

- **Fazit:** Mentalen Übungen helfen, **Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Körper- und Selbstgewahrsein, eine gesunde Emotionsregulation, Selbstfürsorge, Empathie und Mitgefühl sowie Perspektivübernahme** zu entwickeln.
- Es handelt sich um ein Programm, das die **Fähigkeit zur Resilienz** verbessert. Es wurde durchgängig von Wissenschaftlern des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften begleitet.

Beispiele für Achtsamkeits-Projekte

Das „Salzburger Achtsamkeitsmodell“

- Das **SAM** ist ein Modell, das das **komplexe Thema Mindfulness** anschaulich und praxisnah für den Organisationsalltag übersetzt.
- Tausende Mitarbeitende in Unternehmen weltweit haben bereits erfolgreich Achtsamkeitstrainings abgeschlossen und ihre Resilienz deutlich verbessert.



43

© Holger Arnold - www.balance-project.de

43

Beispiele für Achtsamkeits-Projekte

Das „SAP Global Mindfulness Practice program“

SAP und weitere Global Player haben inzwischen über 1000.000 Mitarbeitende ein zweitägiges **Achtsamkeits-Training** zur Verfügung gestellt, das sich aus an dem von Google entwickelten „**Search inside Yourself**“-Programm entwickelte.

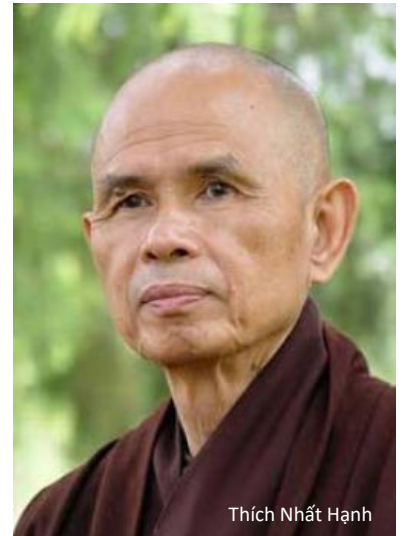
- SAP kann inzwischen belegen, dass die global ausgerollten Achtsamkeits-Trainings nicht nur zu einem höheren Wohlempfinden bei den Mitarbeitenden führen, sondern auch das Unternehmen wettbewerbsfähiger und robuster gegen jegliche Veränderungen macht.
- **Der Return-on-Invest für diese außergewöhnliche Maßnahme liegt bei mehr als 200 Prozent!**

44

© Holger Arnold - www.balance-project.de

44

Achtsamkeit als Lösung?



Thích Nhất Hạnh

45

© Holger Arnold - www.balance-project.de

45

Resilienz und Achtsamkeit als Rettungsanker

„**Achtsamkeit ist ein Zustand**, der entsteht, wenn wir unsere **Aufmerksamkeit** im Alltag auf eine bestimmte Weise ausrichten:

- *absichtsvoll (bewusst),*
- *im gegenwärtigen Moment und*
- *nicht wertend.*

Achtsamkeit wird auch verstanden als das ständige Bemühen, mit der Gegenwart, dem Hier und Jetzt, bewusst im Kontakt zu bleiben.“



Haufe-Akademie

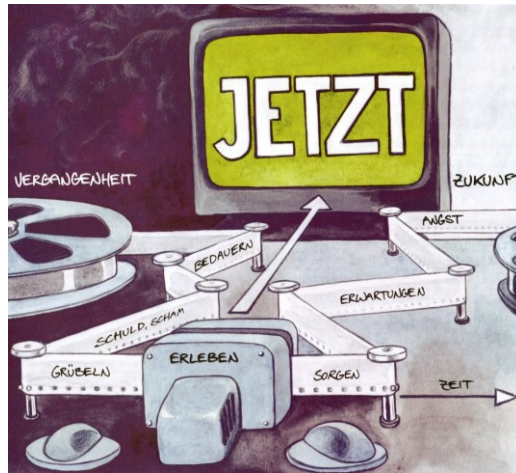
46

© Holger Arnold - www.balance-project.de

46

Im gegenwärtigen Moment – Hier und jetzt

Die **Vergangenheit** ist nicht mehr da. Wir können Sie nicht mehr verändern.



Die **Zukunft** ist noch nicht da. Sie ist eine Idee, die unseren Gedanken entspringt.

Die **Gegenwart** ist immer jetzt.
Wir können das Leben nur im „Jetzt“ beeinflussen!

47

© Holger Arnold - www.balance-project.de

47

Absichtsvoll und bewusst

- **Absichtsvoll und bewusst** bedeutet, sich seine **Entscheidungsfreiheit** bewusst zu machen und seine **eigenen Entscheidungen** zu akzeptieren.
- **Stress entsteht durch die Abgabe der Entscheidung an andere oder durch Schuldzuweisung.**



Ich bin hier, weil ich es so entschieden habe!

48

© Holger Arnold - www.balance-project.de

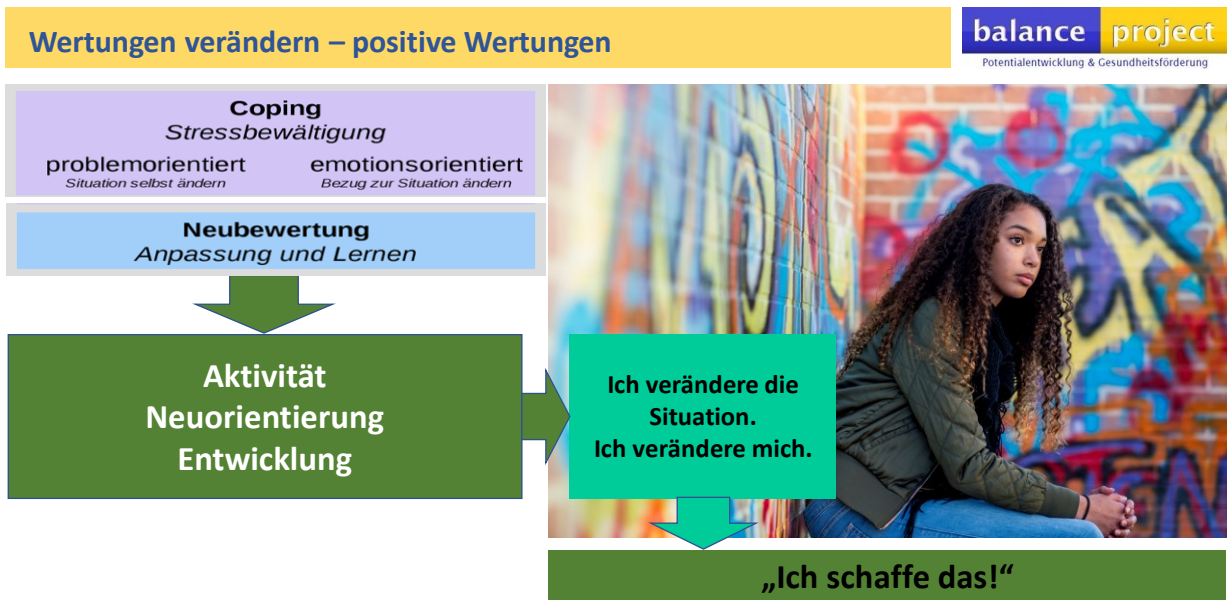
48



49

© Holger Arnold - www.balance-project.de

49



50

© Holger Arnold - www.balance-project.de

50

Achtsamkeit wird in zwei Weisen geübt.

- durch *formelle Praxis*, (Z. B. *Achtsamkeitsmeditation*) die uns hilft, über eine ausgedehnte Zeitspanne hinweg wach und achtsam im Augenblick zu bleiben.
- die *formlose Praxis*. In ihr geht es darum, während der alltäglichen Aktivitäten gegenwärtig zu sein und von Zeit zu Zeit „nachzuschauen“, ob wir in der Tat achtsam sind.

51

© Holger Arnold - www.balance-project.de

51

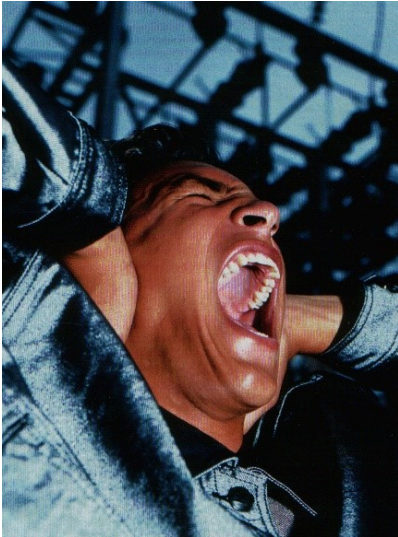
Schulung der Wahrnehmung



52

© Holger Arnold - www.balance-project.de

52



Im Stress verzerrt sich unsere Wahrnehmung. Wir können die Realität nicht mehr richtig abbilden.

- Eine verengte Aufmerksamkeit richtet den Fokus vor allem auf unseren **Gedankenstrom** und die damit verbundenen **negativen Empfindungen**.
- Gleichzeitig blendet diese Wahrnehmung jedoch das Gespür für die **Bedürfnisse des eigenen Körpers** aus.
- **Die Konsequenz ist ein innerer Konflikt**, der sich als **Stress** äußert.

53

© Holger Arnold - www.balance-project.de

53

Merke: Während sich im Stress die Aufmerksamkeit durch Konzentration auf die Stressoren verengt, öffnet sich durch Achtsamkeit der Blickwinkel.

- Wir sind dadurch in der Lage, die Umfeldbedingungen auch im Stress wahrzunehmen und weitere Lösungsmöglichkeiten für die Situation mit einzubeziehen.
- Wir können kreative Lösungen finden, anstatt in den alten Mustern zu denken.



54

© Holger Arnold - www.balance-project.de

54

Schulung der Wahrnehmung

4 Arten, Wahrnehmung zu trainieren:

1. Fokussierung auf den eigenen Atem
(*Atemmeditation*)
2. Konzentration auf einen Gegenstand oder
eine Handlung (*Fokussierung*)
3. Körperwahrnehmung (*Body Scan*)
4. Wertfreie Beobachtung des Umfeldes



55

© Holger Arnold - www.balance-project.de

55

Schulung der Wahrnehmung

Übung: Hier eine kleine Anleitung, wie du Achtsamkeit üben kannst:

Mach dir eine Tasse frischen Kaffee oder Tee und setze dich an einen ruhigen Platz (dies kann auf der Arbeit, in der Bibliothek oder zu Hause sein).

Atme mehrmals (3–5 Mal) tief ein und aus. Konzentriere dich auf das Getränk, das du in deinen Händen hältst. Spüre die Wärme der Tasse und den Geruch des aufsteigenden Aromas.

Nimm nun vorsichtig einen Schluck zu dir und bringe deine gesamte Achtsamkeit auf den Geschmack, der sich in deinem Mund entfaltet.



56

© Holger Arnold - www.balance-project.de

56

Achtsamer Umgang mit Gedanken



Thích Nhất Hạnh

57

© Holger Arnold - www.balance-project.de

57

„Die größte Gefahr in turbulenten Zeiten ist nicht die Turbulenz, sondern der Umstand, mit der Logik von gestern zu handeln.

Was wir also brauchen ist eine neue Logik.“

Peter Drucker, US-amerikanischer Ökonom



**Neues Denken
ist gefragt!**

58

© Holger Arnold - www.balance-project.de

58

Worauf Menschen ihre *Aufmerksamkeit* richten, bekommt *Bedeutung* und wächst.

Gottfried Keller schreibt:

„Wer heute einen Gedanken sät, erntet morgen die Tat, übermorgen die Gewohnheit, danach den Charakter, und endlich sein Schicksal.“



59

© Holger Arnold - www.balance-project.de

59

Problem Nr. 1:

Wir denken ständig und befinden uns in einem Autopilotenmodus.
Unsicherheit führt zu **bedrohlichen Gedanken**.

- Selbst wenn nichts „**Bedrohliches**“ passiert, kreisen unsere Gedanken um Sorgen und Alltagsprobleme.
- Wir können nicht mehr abschalten und sind fast immer im **Stressmodus**.
- Anstatt die „**Realität**“ anzuerkennen und zu überlegen, wie ich das beste aus dieser Situation machen kann, lehne ich sie ab.

60

© Holger Arnold - www.balance-project.de

60

Wenn wir die „**Realität**“ ablehnen und im Widerstand zu ihr sind, gibt es zwei grundsätzliche Gedankenmuster, die in unserem Kopf entstehen:

„Das darf-nicht-sein!“
„Das will ich nicht!“

- Das Ergebnis ist meist eine unangemessene und oft auch affekthafte Stressreaktion.

61

© Holger Arnold - www.balance-project.de

61

Problem Nr. 2:

Unser Geist hat die Tendenz zu dramatisieren!

- Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass von 100 angstmachenden Gedanken sich nur 5% realisieren.
- **Erkenntnis:** Wir sollten diesen Gedanken verwerfen oder mit **Abstand** prüfen, ob sie wirklich der Realität entsprechen.



62

© Holger Arnold - www.balance-project.de

62

Problem Nr. 3:

- **Negative Selbstbewertungen** zerstören unser Selbstwertgefühl und unsere Selbstwirksamkeit.
- Gedanken wie: „**Ich bin ein Versager, ein schlechter Mitarbeiter, eine schlechte Führungskraft.**“ oder „**Ich kann das nicht. Das schaffe ich nicht.**“ werden nicht hinterfragt und machen uns klein. Es fehlt die Distanz zu diesen Gedanken.



63

© Holger Arnold - www.balance-project.de

63

Wichtig ist, eine Distanz zwischen dem Automatismus **Reiz – Reaktion** zu schaffen.

WAHRNEHMUNG – BEWERTUNG – STRESSREAKTION



64

© Holger Arnold - www.balance-project.de

64

1. Akzeptanz der Realität

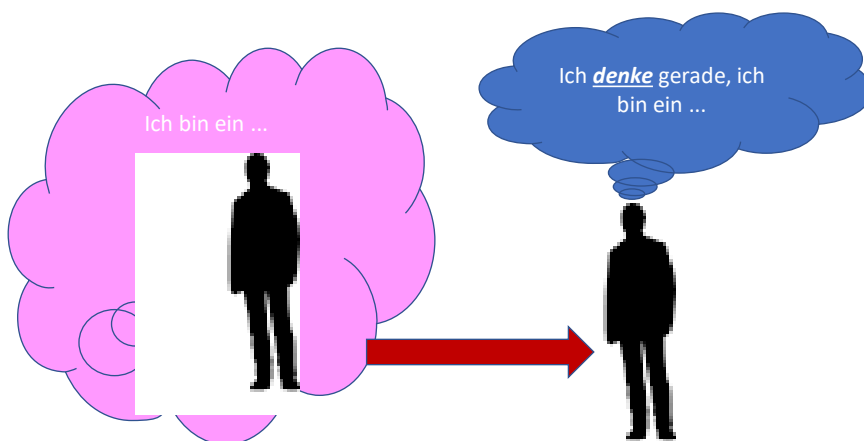
- Denken Sie ab sofort nicht mehr:
„Das darf nicht passieren!“ „Das will ich nicht!“
- Denken Sie ab sofort:
„So ist es!“, und „Das darf sein!“ – und
„Ich werde eine gute Lösung finden!“

65

© Holger Arnold - www.balance-project.de

65

2. Des-Identifikation mit Gedanken



„Ich bin nicht meine Gedanken, ich habe Gedanken.“

66

© Holger Arnold - www.balance-project.de

66

3. Die Gedanken-Stopp-Technik

„Sie müssen nichts denken, was Sie nicht wollen.“ (Jan Becker)

- Wenn sich negative Gedanken einschleichen, denken Sie z. B. an ein **großes rotes Stoppschild!**



67

© Holger Arnold - www.balance-project.de

67



- Sprechen Sie innerlich das Wort **„Stopp!“** (*Gedankenstopp*).
- Konzentrieren Sie sich dann auf Ihren **Atem** (*Abstand, Entspannung*).
- Geben Sie dem **negativen Gedanken eine positive Wendung** (*Fokus verschieben*)
- Wiederholen Sie diesen **positiven Satz mehrmals**. (*Umprogrammieren, Installieren*)

68

© Holger Arnold - www.balance-project.de

68

Beispiele:

- Aus „*Ich schaffe diese Arbeit nicht.*“ wird: „**Stopp!** (*Das stimmt so nicht!*) Wenn ich jetzt anfangen und mich Stück für Stück voran arbeite, weiß ich, dass ich das dann schaffe.“
- Aus „*Ich kann wieder nicht schlafen.*“ wird: „**Stopp!** (*Das stimmt so nicht!*) „Mein Körper holt sich den Schlaf den er braucht. Ich vertraue darauf und der Schlaf darf einfach geschehen.“
- Aus „*Ich habe Bauchschmerzen und bin krank.*“ wird: „**Stopp!** (*Das stimmt so nicht!*) Ich habe nur ein Drücken im Bauch. Meinem übrigen Körper geht es ganz gut. Ich konzentriere mich darauf und der Druck kann verschwinden.“

69

© Holger Arnold - www.balance-project.de

69

4. Selbsthypnose-Technik

Bei der Selbsthypnose geht es um unsere Fokussierung. Um die Konzentration auf nur eine Sache oder einen Gedanken, der uns hilft.

- **Statt zu denken:** „Mir graut schon, wenn ich nur an den heutigen Tag denke.“
- **Selbstsuggestion:** „Es geht mir jeden Tag in jeder Hinsicht besser und besser.“
(Emile Couè)
- **Oder:** „Ich gehe offen in den neuen Tag und finde gute Lösungen für jede Herausforderung.“



70

© Holger Arnold - www.balance-project.de

70

Achtsam im Gefühl



Thích Nhất Hạnh

72

© Holger Arnold - www.balance-project.de

72

Entstehung:

**Auslösendes Ereignis –
Interpretation – Gefühl**

- **Wut – Es ist nicht richtig!**
- **Trauer – Es ist schade!**
- **Angst – Es ist fürchterlich!**
- **Freude – Es ist richtig!**
- **Scham – Ich bin nicht richtig!**



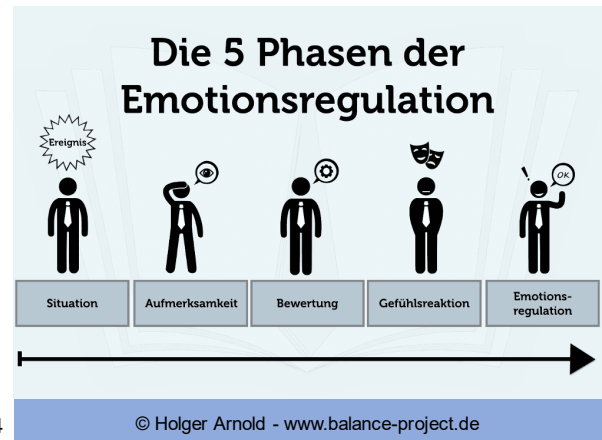
73

© Holger Arnold - www.balance-project.de

73

Wir *bewerten unsere Gefühle* als gut oder schlecht. Gute wollen wir haben, schlechte vermeiden.

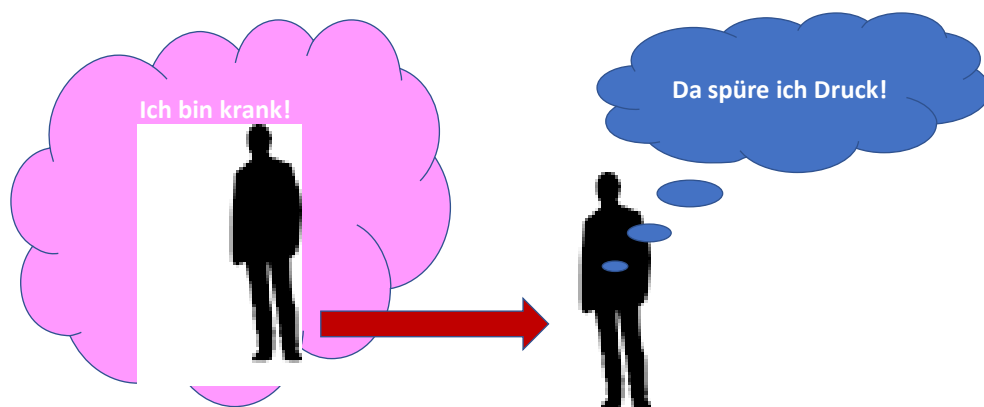
- Die *Einteilung der Gefühle in solche Kategorien* führt zwangsläufig dazu, dass wir uns permanent schlecht fühlen. Denn die Anzahl der Begriffe, mit denen Menschen unangenehme Gefühle beschreiben ist dreimal so hoch, wie die für angenehme Zustände. (Erika Blitz – Keine Sorge-Selbstfürsorge 2009)



74

74

Des-Identifikation mit Gefühlen



„Ich bin nicht meine Gefühle, ich habe Gefühle.“

75

© Holger Arnold - www.balance-project.de

75

Achtsamkeit - Fazit

Das Ergebnis von Achtsamkeit ist:

- dass wir statt Panik und Stresserleben, die **innere Gelassenheit** in schwierigen Situationen **zurückzugewinnen** und in der Lage sind, auch in **Krisensituationen** bewusst und aktiv unsere Zukunft zu gestalten.



76

© Holger Arnold - www.balance-project.de

76

Holger Arnold – Der Potentialentwickler

Holger Arnold



Ich unterstütze Sie mit Coaching, Seminaren, Workshops und Vorträgen rund um das Thema Leistung und Gesundheit im Unternehmen.

Meine Themen:

- Mit Resilienz und Achtsamkeit betriebliche Zukunft gestalten
- Self-Care und Stressmanagement für MA und Führungskräfte
- Resilienz- und Achtsamkeitstraining
- Führungstraining und Achtsame Kommunikation
- Krisen erfolgreich meistern
- Betriebliches Gesundheitsmanagement aufbauen und entwickeln u. a.

77