

DR. KATRIN MICKLITZ

BERATERIN, COACH, FORSCHUNG
AN DER UNIVERSITY OF ALBERTA

CHRISTOPH MÜLLER-HÖCKER
GROUP MINDFULNESS LEAD ALLIANZ

SO GELINGT **MINDFULNESS** IN UNTERNEHMEN

 **AKADEMIE FÜR ANGEWANDTE[®]
NEUROWISSENSCHAFT A|F|A|N**

Mindfulness in Unternehmen: Zwischen Wirkung und Wirtschaftlichkeit

Die Integration von Achtsamkeitsprogrammen in Unternehmen ist ein Trend, der sich in den letzten Jahren verstärkt hat. Doch wie wirksam sind diese Programme wirklich? Welche Faktoren beeinflussen den Erfolg? Und wie lässt sich Mindfulness in einer profitorientierten Unternehmenskultur etablieren? Diese Fragen standen im Mittelpunkt des Akademietreffens der A|F|A|N mit Dr. Katrin Micklitz und Christoph Müller-Höcker.

"Achtsamkeit ist eine Art von Aufmerksamkeit mit einer Haltung von Neugier"

Dr. Katrin Micklitz, international tätige Beraterin und Forscherin an der University of Alberta, definiert Achtsamkeit als eine besondere Form der Aufmerksamkeit, die zwei zentrale Aspekte umfasst: zum einen den Fokus der Aufmerksamkeit und zum anderen die Beziehung zum gegenwärtigen Erleben. Diese Beziehung sollte von Neugier, Offenheit, Freundlichkeit und Mitgefühl geprägt sein.

Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Wirksamkeit

In ihrer Forschung evaluierte Dr. Micklitz Achtsamkeitsprogramme in verschiedenen Organisationen. Die Ergebnisse zeigen, dass solche Programme durchaus positive Effekte auf das Wohlbefinden und Stressempfinden der Mitarbeitenden haben können. Allerdings

sind die Wirkungen im Unternehmenskontext oft weniger ausgeprägt als in klinischen Settings.

Ein überraschendes Forschungsergebnis: Nicht die Meditation selbst, sondern vor allem die Gespräche zwischen den Teilnehmenden und das vulnerable Auftreten von Führungskräften führten zu einer Zunahme von Mitgefühl in den Organisationen.

Praxisbeispiel Allianz: Mindfulness als interner Service

Christoph Müller-Höcker, Group Mindfulness Lead bei der Allianz, berichtet von der erfolgreichen Implementation eines konzernweiten Mindfulness-Programms. Mit täglich angebotenen Meditationen, Trainings und einer Community von 7.000 Interessierten zeigt die Allianz, wie Achtsamkeit auch in einem börsennotierten Unternehmen etabliert werden kann.

Herausforderungen und Grenzen

Die Integration von Achtsamkeitsprogrammen in Unternehmen stößt auch auf Hindernisse:

- Der kurzfristige Profitabilitätsdruck börsennotierter Unternehmen
- Vorbehalte gegenüber "Esoterik" besonders auf Führungsebenen
- Die Notwendigkeit einer gewissen psychologischen Sicherheit
- Der Umgang mit möglichen Traumata bei Teilnehmenden

Takeaways:

1. Achtsamkeitsprogramme in Unternehmen können positive Effekte auf Wohlbefinden und Stressempfinden haben, wenn die richtigen Rahmenbedingungen gegeben sind.
2. Der Erfolg hängt weniger von der Meditation selbst ab, sondern vor allem von der Schaffung eines sicheren Raums für offenen Austausch und authentischer Führung.
3. Die nachhaltige Implementation erfordert eine Balance zwischen wirtschaftlichen Zielen und menschlichen Bedürfnissen sowie eine sensible Kommunikation, die an die Unternehmenskultur angepasst ist.