

Achtsamkeit und Meditation am Arbeitsplatz

Veröffentlicht am 19 September 2018 von Verena Arnold



Innerhalb großer Arbeitsgruppen kann es schwierig sein, produktiv an komplexen Projekten zu arbeiten, wenn Mitarbeiter nicht gut aufeinander eingespielt sind. Manchmal werden Dinge nicht ausreichend besprochen und diskutiert und verschiedene Arbeitsethiken lassen sich nicht miteinander vereinbaren, sodass nicht nur Produktivität, sondern auch die allgemeine Atmosphäre unter Kollegen – und Management – und die Motivation jedes Einzelnen leidet.

Abhilfe schaffen kann hier Thomas Schönmetz mit seinem Unternehmen TS Methoden GmbH. Nach der Aneignung facettenreicher beruflicher Erfahrung in der elterlichen BMW-Automobilhandlung, lernte der 1961 in Heidenheim/Brenz Geborene KFZ-Mechaniker und Kaufmann; bald danach technische Betriebswirtschaft und Unternehmungsführung. Stets bestrebt, seinen Horizont zu erweitern, nahm er an etlichen Weiterbildungen teil, und qualifizierte sich unter anderem zum QM-Auditor, „MasterFacilitation“ im Bereich Qualitätsmanagement und zum „Experten für Mitarbeiter- und Kundenzufriedenheit.“ Insbesondere mit der Thematik „Achtsamkeit in Unternehmen“ hat sich Schönmetz auseinandergesetzt und kann sich nun auch Mindfulness-Professional nennen. Seine Affinität zu Strukturalität, Besinnlichkeit und Achtsamkeit am Arbeitsplatz spiegelt sich auch in seinen Hobbys nieder: in seiner Freizeit macht der verheiratete Familienvater gerne Yoga und geht naturverbundenen Sport nach wie Laufen, Schwimmen, Vespa fahren und Wandern. Zudem liest und meditiert er, und genießt gutes Essen.

1995 gründete Schönmetz eine Einzelfirma, deren Umfang mit den Jahren wuchs und heute als GmbH sechs Mitarbeiter und dreißig Vertragspartner beschäftigt. Im Fokus der Dienstleistungen stehen Erwachsenenbildung und Personalentwicklung innerhalb von Firmen innerhalb der Automobilbranche, um Arbeitsklima und -prozesse in Unternehmen zu bessern. Zu den bemerkenswertesten Projekten, die TS Methoden GmbH geleitet hat, gehört die Arbeitsprozessgestaltung und QM-Qualifizierung für europaweit 2500 Vertragshändler einer deutschen Automobilmarke. Die Schulungsmaßnahmen fanden zu zirka achtzig Prozent in den Händlerbetrieben statt. Berater, Softwarespezialisten und Zertifizierer setzten sich mit dem Projekt drei Jahre lang intensiv auseinander.



Würden Sie sich bitte kurz vorstellen und uns etwas über Ihre Arbeit erzählen? Womit beschäftigen Sie sich genau? Welche Dienstleistungen bieten Sie Ihren Kunden an? Für wen ist Achtsamkeit geeignet und wer sind Ihre Kunden?

Meine Eltern gaben mir den Namen Thomas Schönmetz, mit dem ich ganz zufrieden bin. Ich bin Geschäftsführer der TS Methoden GmbH. Im weitesten Sinne treffen die Begriffe „Personalentwicklung“ und „Erwachsenenbildung“ den Kern unserer Tätigkeiten ganz gut. Unsere Dienstleistungen konzentrieren sich auf: die Gestaltung von zukunftsweisenden Arbeitsprozessen, die Begleitung in einem

notwendigen unternehmerischen Wandel und die Durchführung von Seminaren und Fortbildungsmaßnahmen in verschiedensten Größen. Wichtig für uns ist, dass wir von der Entwicklung bis zum Projektende mit dabei sind. Strukturell bedienen wir Kunden vom Großkonzern bis hin zum Mittelständler. Achtsamkeit ist grundsätzlich für alle geeignet – für das Unternehmen als strukturelles Gebilde, für seine Führung und den Menschen im Einzelnen, der dort seine Arbeit tut.

Was versteht man unter Achtsamkeit und was soll das überhaupt bringen? Was ist das Ziel der Achtsamkeit? Wozu braucht man Achtsamkeit? Was sind die Inhalte und wie ist der Ablauf der Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet: Auf eine definierte Weise aufmerksam zu sein, bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Das klingt eigentlich sehr einfach – doch die Anwendung ist dann doch für viele eine Herausforderung. Dieses erwähnte Bewusstsein muss trainiert werden. Achtsamkeit bringt uns in den Moment, in „diesen aktuellen Moment des Geschehens“. Angewandte Achtsamkeit bringt die Sinne, die Empfindungen in diesen Moment. Somit verlieren wir uns nicht in Mustern aus der Vergangenheit oder in Befürchtungen hinsichtlich der Zukunft – Achtsamkeit gibt uns die Möglichkeit „klar zu denken;“ „klar denken“ klingt wiederum sehr einfach, muss jedoch geübt werden.

Es gibt verschiedene Ansätze, um Achtsamkeit in Unternehmen zu üben. Ein zentral wichtiger Punkt ist, dass jeder bei sich selbst beginnen muss, das heißt: ich muss mich zunächst einmal selbst besser kennenlernen.

Wofür werden Achtsamkeitsübungen eingesetzt? Wie kann man Achtsamkeit lernen? Was haben Meditation und Achtsamkeit miteinander zu tun? Was nutzen Achtsamkeitsübungen im Alltag? Wie führt Achtsamkeit zu besseren Entscheidungen?

Achtsamkeit und die dazugehörigen Übungen tragen dazu bei, dass „gesundes, geistiges Handeln“ der einzelnen Mitarbeiter zu „gesunden und langfristig guten Erträgen“ im jeweiligen Unternehmen führt. Achtsamkeit ist kein „Feuerlöscher“ und kein geeignetes Werkzeug für „Hauruck-Aktionen,“ und eignet sich wenig für die Optimierung, jedoch gewaltig für eine Haltungsänderung; für eine Neuausrichtung. Ich meine hier einen Kurswechsel in Richtung „gesunde Ergebnisse von gesunden und motivierten Mitarbeitern.“ Meditation ist ein Werkzeug auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit; sehr facettenreich; und hat viele Ansätze. Mit Meditation meine ich keinesfalls das Klischeebild der Führungskraft, die im Businessdress und Schneidersitz am Meeresstrand auf die Erleuchtung wartet – solche Bilder erzeugen ein falsches Bild der Achtsamkeitsthematik! Achtsamkeitsübungen im Alltag wirken der Thematik „Stress“ deutlich entgegen und bringen den Menschen zur Ruhe – eben zu diesem „klar sein und klar denken“. Hierdurch werden dann auch Arbeitsprozesse wieder ruhiger, stabiler und natürlich effizienter. „Stressgeplagte Mitarbeiter“ enden meist im Burnout oder in der Depression. Über das „Erkranken“ hinaus sind diese Krankheitsbilder ein gigantisch hoher Kostenfaktor für Unternehmen wie auch unser Gesundheitssystem.

Braucht man gewisse Vorkenntnisse für den Kurs eine Weiterbildungsmaßnahme Richtung Achtsamkeit und was muss man mitbringen? Wer führt diese Veranstaltung durch? Wie kann man einen Termin vereinbaren?

Man braucht keinerlei Vorkenntnisse für die Achtsamkeitsthematik. Mitbringen sollte man auf alle Fälle eines: die Bereitschaft zur Veränderung. Es geht nicht darum, etwas Besonderes zu leisten, sondern mehr die Bereitschaft etwas Neues zuzulassen. Bei uns führen nur geeignete Personen eine Veranstaltung oder eine Fortbildungsmaßnahme durch – geeignet heißt, dass diese Person unternehmerische Strukturen kennt, den notwendigen beruflichen Background hat und vor allem mit Menschen umgehen kann. Einen Termin kann man mit uns beispielsweise telefonisch vereinbaren. Wichtig ist uns auch der passende Zuschnitt der Maßnahme auf das Unternehmen. Eine Maßnahme muss zum Unternehmen passen – das ist unser Grundsatz.



Angenehmeres Arbeiten mit entsprechender Schulung

Ein stressiger Arbeitsalltag ist nichts Ungewöhnliches, doch es gibt durchaus die Möglichkeit, mit entsprechender Schulung unnötigem Stress vorzubeugen. Das Eine wäre eine sorgfältigere Planung des Arbeitsalltages – das Andere wären Meditation und Achtsamkeits-Übungen, die jedem Mitarbeiter helfen, klardenkend sein eigenes Arbeitsverhalten zu analysieren und gegebenenfalls zu bessern. Damit ist nicht nur Kollegen und dem Arbeitsplatz, sondern auch dem eigenen Seelenfrieden geholfen.

Artikel teilen:



Veröffentlicht am von Verena Arnold

Gepostet unter: [Gesundheit & Wellness](#), [Ohne Kategorie](#), [Wirtschaft, Recht & Arbeit](#)

ProntoPro
PRESS