

Institut für Personalmanagement

SBWL Personalmanagement

0900 Kurs V: Achtsamkeit in Organisationen

Wintersemester 2016/17

Achtsamkeit als Teil des Universitätsalltags der Wirtschaftsuniversität Wien

Vorgelegt von

Anna **BLASKÓ**

Matrikelnummer: 0952399

Seray **MORKOC**

Matrikelnummer: 1052017

Eingereicht bei

Mag. Dr. Ulrike **PASTNER**

Inhaltsverzeichnis

1. EINLEITUNG	1
2. WAS IST ACHTSAMKEIT?	1
3. RELEVANZ - WARUM IST ACHTSAMKEIT EIN AKTUELLES THEMA?.....	2
3.1 Praxisübungen von Achtsamkeit im Alltag	3
4. PRAXISMÖGLICHKEITEN ZU ACHTSAMKEIT IN WIEN.....	5
5. MINDFULNESSANGEBOTE AN UNIVERSITÄTEN.....	5
5.1. Goethe Universität Frankfurt am Main.....	6
5.2. Universität Hamburg.....	7
5.3. University of Cambridge	8
5.4. University of Oxford.....	8
5.5. The University of Sydney	9
6. WIR STELLEN VOR: DAS MINDFULNESS-INSTITUT DER WIRTSCHAFTSUNIVERSITÄT WIEN.....	11
6.1. Mindfulness-Institut.....	12
7. SCHLUSS.....	15
8. KURZREFLEXION DES GRUPPENPROZESSES.....	16
9. QUELLEN.....	17

1. EINLEITUNG

Achtsamkeit, im Hier und Jetzt zu sein, ohne zu beurteilen und zu bewerten, ist für viele Menschen kein Normalzustand. Die Gedanken kreisen sich um die Vergangenheit und beschäftigen sich mit den Sorgen der Zukunft. Durch Achtsamkeit hat man die Möglichkeit geschaffen, das persönliche Wohlbefinden zu steigern und sich von diesen Gedanken zu distanzieren.

Kern dieser Arbeit bildet die Beantwortung der Frage, wie Achtsamkeit als Teil des Universitätsalltags an der Wirtschaftsuniversität Wien implementiert werden kann. Um diese Frage zu beantworten, wird der Begriff Achtsamkeit ausführlich erläutert. Außerdem beschäftigen wir uns mit der Relevanz des Themas und zeigen Beispiele auf, wie Achtsamkeit in den Alltag durch praktische Beispiele integriert werden kann. Anschließend werden Praxismöglichkeiten in Wien genannt und bereits vorhandene Mindfulnessprogramme an Universitäten aufgezeigt. Im zweiten Teil wird abschließend das von uns entworfene Achtsamkeits-Institut vorgestellt.

2. WAS IST ACHTSAMKEIT?

Ein Mittagessen ohne Blick auf das Handy, eine U-Bahn-Fahrt ohne Lesen der Zeitung und in der Arbeit kein E-Mail Verkehr? Heutzutage für die meisten von uns kaum denkbar. Wir werden tagtäglich überhäuft mit Informationen, Meinungen, Emotionen und sind medial überreizt. Nun stellt sich die Frage, wie man da wieder herauskommt. Und genau hier beginnt die Geschichte der Achtsamkeit.

"Sati", auf Deutsch „Achtsamkeit“ ist ein Begriff aus der Pali-Sprache, der auf die buddhistischen Wurzeln dieses psychologischen Konzepts verweist. "Achtsamkeit ist ein Helfer für alles", sagte der Buddha, und Achtsamkeit stellt tatsächlich ein Hilfs- und Heilmittel für Menschen dar, welches sich mit zahlreichen wissenschaftlichen Studien eindrucksvoll nachweisen lässt. (SATI-Institut für Achtsamkeit, 2016)

Achtsam zu sein bedeutet, seine Aufmerksamkeit absichtsvoll auf Erfahrungen des gegenwärtigen Augenblicks zu richten - und zwar auf eine bestimmte, eine "achtsame" Art und Weise.

Es bedeutet, mit dem zu sein, was gerade da ist.

(Jon Kabat-Zinn, Entwickler von MBSR)

Körperempfindungen, Geräusche, Gedanken, Gefühle oder Gerüche sind Beispiele für Erfahrungen des gegenwärtigen Moments. Man nimmt seinen Körper, den Raum, die Haltung, das Ein- und Ausatmen wahr. Man nimmt das Geschehene in diesem Augenblick wahr, und zwar absichtlich. Wenn von "Achtsamkeit" gesprochen wird, ist ein Zustand "achtsamen Bewusstseins" gemeint. Achtsames Bewusstsein ist von seinem Wesen her weder religiös noch esoterisch zu vereinnahmen.

Der zentrale Begriff ist Selbstwirksamkeit: Man schaltet ab, um das Gegenwärtige wahrzunehmen. Bestehend aus einem aktiven als auch einem reflexiven Moment, betrachtet und bewegt man sich selbst im Verhältnis zur Welt. Achtsamkeit differenziert sich von Wellness, Nachhaltigkeit und Yoga, denn Achtsamkeit ist mehr als still zu sitzen und zur Ruhe zu kommen. Bei Achtsamkeit wird ein innerer Prozess vorausgesetzt und an der eigenen mentalen Änderung gearbeitet. (Horx, 2016)

Achtsamkeitstechniken greifen sowohl auf fernöstliche Elemente als auch auf Erkenntnisse der Kognitions-Psychologie zurück. Die Inspiration basiert auf Konstruktivismus, welches in lernpsychologischer Hinsicht postuliert, dass menschliches Erleben und Lernen, Konstruktionsprozessen unterworfen ist, die durch sinnesphysiologische, neuronale, kognitive und soziale Prozesse beeinflusst werden. Im Gegensatz zum Buddhismus ist das Ziel nicht die Auflösung des Ich, sondern die Wiederentdeckung des Selbst.

Menschen empathisch wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten oder zu beurteilen, schafft Weltverbundenheit. Somit lernt man, anders zu kommunizieren. Es befreit von negativen Stimmungen, die heutzutage ständig präsent sind. Der sogenannte „Problemismus“ und das ständige Beschweren, beschränkt unsere wunderbare Welt nur auf seine Defizite. Daraus folgt, dass auch Raum für Hass und Vereinfachung geschaffen wird. (Horx, 2016)

3. RELEVANZ - WARUM IST ACHTSAMKEIT EIN AKTUELLES THEMA?

Achtsamkeit gab es schon immer, nur wurde sie noch nie so gebraucht wie heute. Ob als Methode gegen Stress, zur Führungskräfteentwicklung oder im Gesundheitsmanagement: Das Thema der Achtsamkeit ist in Unternehmen und in der Wirtschaft angekommen und ist gefragt wie noch nie.

Bei genauerer Betrachtung erkennt man vorerst einen gewissen Widerspruch zur derzeitigen Arbeitswelt, in der Höchstleistungen gefordert und messbare Ergebnisse von einem erwartet werden. Bekannte Unternehmen wie Mercedes jedoch haben den betrieblichen Nutzen von Achtsamkeit bewertet und erkannt und verordnen Ihren Mitarbeitern Mail-Zwangspausen und digitalen Urlaubs-Absentismus. Des Weiteren werden Mindfulness-Programme für Mitarbeiter angeboten. Ziel ist hierbei vor allem auch die seelische Zufriedenheit Ihrer Mitarbeiter. (Horx, 2016)

3.1 Praxisübungen von Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeit kann durch Übung erlernt, und vor allem erfahren werden. Da es nicht ausreichend mit Worten vermittelbar ist, erschließt sich die Qualität erst durch konkretes Erfahren und Erleben.

Grundsätzlich kann man sagen, dass man Achtsamkeit am besten durch formale und informelle Achtsamkeits-Meditation übt:

Formale Praxis von Achtsamkeit

Bei der formalen Praxis wird regelmäßig, ungestört und für eine bestimmte Zeit Achtsamkeitsmeditation geübt. Ausgeführt werden kann dies im Sitzen, Stehen, Gehen oder im Liegen. Die Aufmerksamkeit wird nach Innen gelenkt, um festzustellen, welche Eindrücke und Empfindungen gerade wahrgenommen werden. Wichtig ist hierbei eine neutrale Beobachtung, ohne Bewertung, Vergleich oder Beurteilung. Als Anker dafür kann der Atem sein. Eine Weitere Möglichkeit wäre, dass man mit der Aufmerksamkeit nach Außen geht und sich beispielsweise auf Geräusche konzentriert und diese zu einem Meditationsobjekten macht.

Informelle Praxis von Achtsamkeit

Die Informelle Achtsamkeitspraxis besteht darin, sich im Alltag so oft wie möglich bei den unterschiedlichsten Tätigkeiten des eigenen Körpers, Atems, der Gedanken und Gefühle bewusst zu sein. Das kann beim Essen, Zähneputzen oder auch bei anderen ganz gewöhnlichen Alltagshandlungen erfolgen, die man meist automatisiert durchführt. Wichtig ist die informelle Praxis vor allem dann, wenn man in Beziehung mit anderen Menschen tritt, wie etwa bei Therapeutinnen, Ärztinnen oder Lehrer der Fall ist.

Es gibt einige weitere, effektive Methoden, Achtsamkeit in den Alltag und die Arbeitswelt zu implementieren. (SATI-Institut für Achtsamkeit, 2016)

E-Mails

Die Digitalisierung hat auch die Kommunikationsgewohnheiten der Menschen sehr stark verändert. Der E-Mail Verkehr, gerade in der Arbeitswelt, wird in vielen Fällen der persönlichen Kommunikation vorgezogen. Grund hierfür ist womöglich nicht nur die Zeitersparnis, sondern auch die Vermeidung von Konflikten im persönlichen Kontakt zu den Arbeitskollegen. Das führt auch dazu, dass Emails verletzend und irritierend sein können. In diesem Fall gilt: Nicht sofort antworten, sondern abwarten, denn meistens empfindet man den Ärger am nächsten Tag nicht in dem Ausmaß und man hat ein besseres Verständnis dafür, was diesen Ärger in uns ausgelöst hat.

Achtsamkeitsglocken

Visuelle Achtsamkeitsglocken, in Form von Bildern und Motiven, wie beispielsweise Bildschirmschoner oder ein Text, wirken unterstützend. Die „Achtsamkeitsglocken“ sollten an einem Ort platziert sein, in dem man sich viel aufhält. Des Weiteren kann der Handyklingelton als kurze Meditationseinheit genutzt werden. Hierfür empfiehlt es sich, einige Male ein- und auszuatmen, in einer positiven Stimmung den Anruf entgegen zu nehmen und die Aufmerksamkeit dem Anrufer zu schenken.

Pausen

Der Gang zur Kantine, zum Pausenhof oder zur Toilette kann bewusst als Gehmeditation genutzt werden. Wichtig ist, jeden Schritt wahrzunehmen und die Gegenwart zu spüren. Grundsätzlich gilt, Pausen auch als solche zu nutzen, und nicht mit den Gedanken beim nächsten Meeting zu sein. (NAW, 2016)

Der menschliche Organismus pendelt zwischen den Aktivitäts- und Ruhephasen. Die Tatsache zu akzeptieren, dass man Ruhepausen benötigt, ist ein erster wichtiger Schritt in Richtung Erfolg. Das Bedürfnis nach Ruhe muss bemerkt und dementsprechend Pausen eingelegt werden. Mindestens einmal am Tag sollte jeder eine lange Pause machen. Des Weiteren ist das Verlassen des Arbeitsplatzes während der Mittagspause wichtig. Ein kurzer Spaziergang, ein entspanntes Essen und Zeit für sich zu nehmen ist auch leistungsfördernd. (Ganzheitscoaching, 2016)

4. PRAXISMÖGLICHKEITEN ZU ACHTSAMKEIT IN WIEN

Nachdem im vorigen Abschnitt die Relevanz von Achtsamkeit beschrieben wurde wird jetzt erörtert wie sie in unserem Alltag seinen Platz findet. Im Prinzip ist Achtsamkeit nicht mit viel Aufwand verbunden: man muss weder in Ausrüstung investieren, noch wird großes Vorwissen verlangt. Von großer Wichtigkeit ist aber die professionelle Betreuung, vor allem wenn man sich in der Anfangsphase von Achtsamkeit befindet. Wir betrachteten die Region Wien.

Workshops und Kurse gibt es in großer Vielfalt in Wien mit ähnlichem organisatorischen Aufwand. Die meisten Kurse bzw. Workshops sind achtwöchig und finden an einem Ort mit guter öffentlicher Verbindung statt. Preislich liegen diese Workshops bei durchschnittlich 100€ pro Person. Auf gut gestalteten, freundlichen und sympatischen Websites, wie etwa www.geist-reich.jetzt, www.wegzumsein.com, www.mbsr-achtsamkeit.at, etc. findet man gleich alle benötigten Informationen zu den Angeboten. (Geist-Reich, 2016; MBSR Achtsamkeit, 2016; SATI-Institut für Achtsamkeit, 2016; Schneider)

Abgesehen von den privaten Instituten bzw Achtsamkeitscoaches bietet auch die öffentliche Einrichtung des WIFI Wien achtsamkeitsbezogene Workshops (Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Achtsamkeit im Training, Achtsames Schreiben, etc.) an. Die Kurse sind deutlich intensiver und daher auch kostspieliger (etwa € 350,-). Es gibt dort aber auch die Möglichkeit sich zum Achtsamkeitstrainer ausbilden zu lassen. So eine Ausbildung dauert etwa 3 Monate (188 Lehreinheiten) und kostet € 2.750,-. (WIFI Wien, 2016)

Der nächste Abschnitt fokussiert auf die Anwendung von Achtsamkeit an internationalen Universitäten.

5. MINDFULNESSANGEBOTE AN UNIVERSITÄTEN

Auf der Suche nach Universitäten mit Achtsamkeitsprogrammen ist schnell klar, dass es sich hierbei um einen relativ neuen aber aufstrebenden Bereich an Hochschulen handelt. Eine Vielzahl an Universitäten bietet unterschiedlichste Möglichkeiten der Anwendung von Mindfulness im Studium an. Manche beschränken sich auf einfache Tipps zur Stressreduktion auf der Homepage, andere wiederum bieten Semesterlange Kurse (Universität Bamberg, 2016) oder Podcasts (Universität

Freiburg, 2016b) für ihre StudentInnen an. Unsere Suche beschränkte sich auf den deutschen- und englischsprachigen Raum, da Mindfulness vor allem genau dort sehr verbreitet ist.

Als Studentinnen der Wirtschaftsuniversität, wissen wir nur allzu gut, wie hoch heutzutage Erwartungen und Leistungsdruck sind. Es ist nicht unüblich, dass junge Leute, Anfang ihrer 20er Jahre, schon ausgebrannt sind. Überforderung entwickelt sich zu Volkskrankheit. Die britische Zeitschrift "The Guardian" schreibt, dass im Jahr 2015 etwa 80% der Studenten unter psychischen Problemen litten und dass es an der Zeit ist etwas dagegen zu tun. (The Guardian, 2.3.2016) Interessiert stellten wir fest, dass schon etliche Universitäten Achtsamkeit in ihren Alltag integriert haben um StudentInnen Unterstützung in diesem Bereich zu bieten. In Wien gibt es nur am Universitätssportinstitut (USI) zwei Workshops unter dem Namen "Mentales Training" welches auch Elemente von Achtsamkeit beinhaltet. (USI Wien, 2016) Im Folgenden werden Mindfulnessansätze von Hochschulen beschrieben, welche sich schon intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt haben.

5.1. Goethe Universität Frankfurt am Main

Die erste Universität, die wir vorstellen, ist die "Goethe Universität Frankfurt am Main". Auf der Homepage der Hochschule findet man unter der Rubrik "Service & Beratung" eine vorbildhaft große Auswahl an Optionen für Studenten und Mitarbeiter an. Unter "Psychotherapeutische Beratung" findet man sechs Unterpunkte wie etwa Training, Prüfungsangst, Beratungsangebote sowie auch Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion für Studierende. Die Website ist übersichtlich was ein sehr positiver Aspekt ist, denn solche Beratungsangebote sollten leicht zu finden sein. (Universität Frankfurt, 2016)

In einem zehnwöchigen Training werden die Kursteilnehmer Schritt für Schritt angeleitet, mehr Bewusstheit in ihr Leben zu bringen. Sie sollen erleben wie man mit Achtsamkeit dem alltäglichen und privaten Stress entgegenwirken kann. Die Kurse werden basierend auf MBSR gestaltet. In 10 Wochen findet in Gruppen zu je 20 Personen wöchentlich eine einstündige Unterrichtseinheit statt. Die Teilnehmer erhalten Input für einen besseren Umgang mit Stress und praktizieren unter Anleitung Entspannungstechniken für die nachfolgende eigene tägliche Übungspraxis. Die Kursinhalte bestehen unter Anderem aus achtsamer Entspannung

und Körperwahrnehmung, Atem- und Bewegungsübungen, Meditationsübungen im Sitzen/Gehen, Umgang mit stresserzeugenden Gedanken und schwierigen Emotionen, Intergration der Achtsamkeitspraxis in den Alltag, etc.. (Universität Frankfurt, 2016)

In einigen kurzen Punkten wird aufgezählt, was sich Teilnehmer von diesem Kurs erhoffen können. Dazu gehören bessere Bewältigung von Stress-Situationen, verbesserte Kommunikationsfähigkeit, erhöhte Konzentration und bessere Entspannung, verbesserter Umgang mit körperlichen und psychischen Symptomen, Stärkung von Selbstvertrauen, Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge und mehr Gelassenheit und Lebensfreude. (Universität Frankfurt, 2016)

5.2. Universität Hamburg

Ebenso in Deutschland gibt es an der "Universität Hamburg" schon seit einigen Jahren Beratungsangebote für Studierende. Auf der Startseite der Universitätswebsite findet man die Rubrik "Beratung & Kontakt", durch die man zu diversen Beratungsangeboten geführt wird. Auch von dieser Hochschule können sich Andere was anschauen: Von psychologischer Beratung, über Workshops und Coachings bis hin zu Beratung bei sexueller Diskriminierung und Gewalt ist alles zu finden. Die Angebote zu Achtsamkeit findet man bei den Workshops unter dem Titel "Mit Achtsamkeit durchs Studium". Das angebotene Coaching ist für maximal 10 Teilnehmer gedacht und besteht aus fünf Einheiten die jeweils alle zwei Wochen stattfinden. (Universität Hamburg, 2016)

Der Workshop soll helfen durch Achtsamkeit in die eigene Mitte zu kommen: sich selbst zu spüren, eigene Bedürfnisse und Wünsche wahrzunehmen und für sich selbst stimmige Entscheidungen zu treffen. Aus der Ruhe und Gelassenheit heraus zu schauen, wie sich diese auch realistisch umsetzen lassen. Er besteht aus unterschiedlichen Achtsamkeitsübungen wie den Bodyscan, Achtsame Yogaübungen und unterschiedliche Achtsamkeitsmeditationen. Ziel ist die Einübung der Achtsamkeit und Anwendung im Alltag. Der Erfolg des Seminars hängt maßgeblich davon ab, dass die Teilnehmenden zwischen den Seminarterminen zuhause für sich üben und auf diese Weise die Achtsamkeit trainieren. (Universität Hamburg, 2016)

5.3. University of Cambridge

Die nächste Universität führt uns ins Vereinigte Königreich zu einer der besten und anerkanntesten Bildungsstätten weltweit. Dementsprechend liegen auch die Erwartungen an ein angemessenes Mindfulnessangebot hoch. Doch diesen wird die Einrichtung auch gerecht. Informationen zu Achtsamkeit findet man auf der Homepage unter "Mindfulness at Cam". (University of Cambridge, 2016)

Ähnlich zu den oben genannten Universitäten werden auch in Cambridge Kurse angeboten. Man merkt aber, dass hier viel mehr Ressourcen in Mindfulness investiert werden. Es wird nicht nur die Theorie und Geschichte von Mindfulness zugänglich gemacht sondern auch regelmäßig "Mindfulness Bulletins" also Newsletter veröffentlicht. Es werden auch Bücher, Hörbücher und Youtube-Videos als zusätzliche Übungsmaterialien angeboten bzw. vorgeschlagen. (University of Cambridge, 2016)

Wissenswert ist, dass im Vergleich zu den bisher genannten Universitäten, in Cambridge Studien zu Mindfulness durchgeführt werden. Auf der Homepage wird darauf aufmerksam gemacht, dass für die "Mindful Student Study" noch Studienteilnehmer gesucht werden. Es lässt sich also erkennen, dass man nicht nur von vorhandenem Wissen Gebrauch macht sondern Ressourcen investiert um dieses zu erweitern oder neues zu schaffen. (University of Cambridge, 2016)

Auch von weit verbreiteten Social Media Kanälen wird Gebrauch gemacht. Die Cambridge "Mindful Student Study" ist sowohl auf Facebook also auch auf Twitter vertreten und liefert interessante Beiträge und Artikel zu psychischen Erkrankungen, deren Ursachen und wie Mindfulness in so einer Situation helfen kann. Es lohnt sich dort vorbeizuschauen, da es einen direkteren Draht zu Studenten hat und regelmäßig neue Informationen zeigt. Die geteilten Artikel sind interessant und lesenswert und offenbaren realitätsbezogen die Relevanz von Achtsamkeit. (University of Cambridge, 2016)

5.4. University of Oxford

Mit dem vielfältigen Angebot von Cambridge ist schwer mitzuhalten aber an der "University of Oxford" ist das möglich. Oxford gehört ebenfalls zu den Eliteuniversitäten nicht nur in Großbritannien sondern in ganz Europa. "The Oxford

Mindfulness Centre" ist Teil des Psychiatrie Institutes der Hochschule und arbeitet weltweit mit Partnern zusammen um Depressionen zu verhindern und das Potenzial, welches in jedem einzelnen Menschen steckt, durch Achtsamkeit zu fördern. Unter www.oxfordmindfulness.org sind alle Informationen online einzusehen. Über das Achtsamkeits-Institut an Oxford alleine lässt sich eine ganze Arbeit verfassen. Wir haben uns hier auf das Wesentlichste beschränkt. (University of Oxford, 2016a)

Achtsamkeitskurse werden auch hier angeboten jedoch mehr als an bisher genannten Universitäten: Es gibt 8 bzw. 9 wöchige Kurse aber auch die Möglichkeit alle 2 Wochen an einer längeren Übung teilzunehmen. In den Gruppen sind höchstens 25 Studenten der Universität. Auch gibt es immer wieder zweitägige Workshops. Mindfulness basiert in Oxford auf MBCT und wird von erfahrenen Coaches geleitet. Die Kurse sind speziell an die Bedürfnisse der Studenten angepasst. Außerdem gibt es die Möglichkeit, außerhalb dieser Kurse in Gruppen, Achtsamkeit zu üben. Für diesen Zweck werden Räumlichkeiten zu Verfügung gestellt. (University of Oxford, 2016d)

In Oxford wurde ein Buch über MBCT verfasst. Mit Hilfe dieses Buches werden Rahmenbedingungen gezeigt, die für Mindfulnesstrainer bedeutend sind, wie etwa die Anwendung von passenden Methoden bei gegebener Situation speziell ausgerichtet an Studenten zur weltweiten Anwendung. (University of Oxford, 2016c)

Das Mindfulness Centre vergisst aber auch im Sommer nicht auf die Studenten. Es wird ein spezielles Seminar im Sommer angeboten. Die "Mindfulness Centre Summer University" dauert 4 Tage und wird von Professoren und Wissenschaftlern gehalten. Hauptsächlich geht es dabei um die Verbreitung von neuem Wissen aus dem Bereich. (University of Oxford, 2016b)

5.5. The University of Sydney

Abschließend ging es mit unserer Recherche außerhalb von Europa: an die "University of Sydney". Auch diese Universität hat auf ihrer Homepage eigens eine Rubrik für Beratung unter dem Namen "Counselling and Psychological Services (CAPS)". Das Thema Mindfulness ist einerseits unter "Guided exercises" also begleitete bzw. geführte Übungen und andererseits unter "Workshops" zu finden. Das Erstere beinhaltet eine generelle Einführung in Mindfulness und erklärt seine wesentlichsten Merkmale. Weiters werden Ratschläge gegeben auf was man

besonders Rücksicht nehmen soll, wie etwa auf die Atmung, welche eine besondere Rolle spielt, und dass während den Übungen die Aufmerksamkeit nicht abschweifen soll. Online gibt es nun 3 Audioübungen zu 10, 20 und 30 Minuten mit jeweils unterschiedlichen Fokus. (University of Sydney, 2016a) Die Universität Sydney bietet eine Vielzahl an Workshops an (siehe Abb.1). Der Workshop mit Achtsamkeitsbezug besteht aus einem sechswöchigen Kurs mit jeweils 2-stündigen Einheiten und soll Antworten finden wie Studenten bessere Leistung erbringen können durch besseren Umgang mit Stress. Am Ende des Workshops sollen Studenten in der Lage sein besser mit Stress umzugehen und ein besseres Bewusstsein über ihren Körper bekommen. (University of Sydney, 2016b)

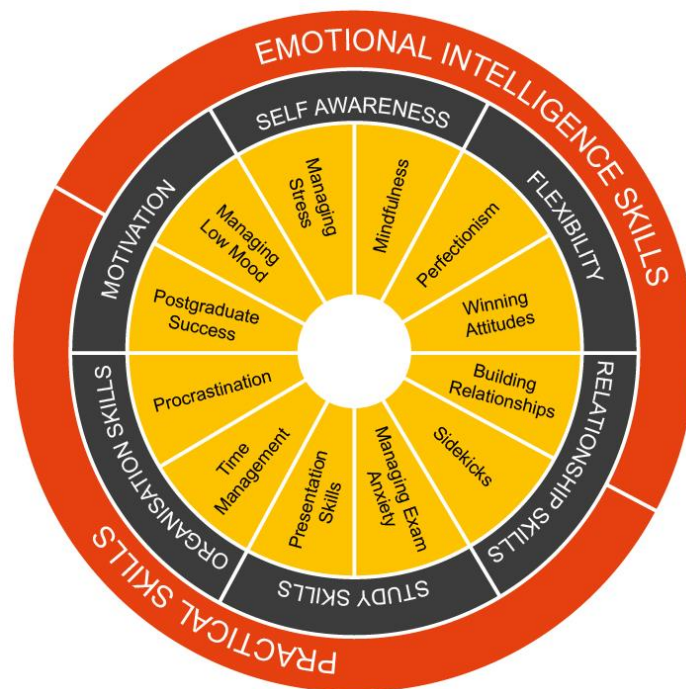


Abb.1. Workshops an der University of Sydney

6. WIR STELLEN VOR: DAS MINDFULNESS-INSTITUT DER WIRTSCHAFTSUNIVERSITÄT WIEN

Die Wirtschaftsuniversität Wien zählt mit rund 23.000 Studenten zu einen der größten wirtschafts- und sozialwissenschaftlichen Ausbildungsplätzen in Europa. Im Vergleich dazu ist das Angebot an Lehrveranstaltungen und Zusatzangeboten zu den Themen Achtsamkeit nur minimal. Im Wintersemester 2016/2017, gibt es, abgesehen von einem Kurs in der Spezialisierung Personalmanagement zum Thema Achtsamkeit, lediglich 2 weitere Arbeitsgemeinschaften zum Thema „Stressmanagement“. Dieser Kurs wird an je drei Einheiten von Hr. Erwin Glatter durchgeführt und beinhaltet die Bearbeitung folgender Inhalte:

- Zur Ruhe kommen: Raus aus dem Getriebenen, raus aus dem Hamsterrad. Lernen, wie man diese Ruhe für mehr persönliche Klarheit (Effektivität) nutzen könnte sowie Methoden, um im Alltag nicht wieder in die alten Muster zu fallen, sondern Gelassenheit als Grundlage für das tägliche Leben zu nutzen.
- Einfachheit und Authentizität: Ballast, den man nicht braucht, ablegen und durch Präsenz und Achtsamkeit auf das wesentliche konzentrieren.
- Stressreduktion: Herausarbeiten von Stressfaktoren beruhend auf der persönlichen Erfahrung der Teilnehmenden. Praktische Tipps für den achtsamen Umgang mit Herausforderungen und Stress, im Mittelpunkt steht die Verbesserung der persönlichen Erfahrung von Stress bzw. die Vermeidung von ungesundem und nutzlosem Stress sowie verbesserte Selbstwahrnehmung als Grundlage für die Burnout-Prophylaxe.

Vor allem auch durch die Umstellung auf Bachelor und Master ist die Mindeststudienzeit kürzer, somit auch der Druck, mehr zu leisten, enorm gestiegen. Es wird zu viel, in zu kurzer Zeit gefordert. Das Studium wird begleitet von Stress und Leistungsdruck, was oftmals zu Erschöpfungssyndrom, Anpassungsstörung, Depression und Burn-Out endet. Statistiken zufolge, leidet jeder zweite unter 32 einmal an einer Depression. Vor allem das Studium begünstigt das Krankwerden enorm. Betroffen von Burn-Out sind häufig sehr ehrgeizige Personen, Perfektionisten und Vielleister, die sich nicht nur ihrem Studium widmen, sondern auch nebenbei arbeiten und sich zusätzlich weiterbilden. Die Müdigkeit und Erschöpfung wird verdrängt und unterdrückt, bis der Körper und die Psyche ausbrennen. (Wöhrle, 2011)

Um das vorher beschriebene Problem zu bewältigen haben wir uns eine Lösung überlegt, welche allen ordentlichen Studenten und Mitarbeitern der Wirtschaftsuniversität Wien zugute kommen soll. Wir möchten einen Ort schaffen, der genutzt werden kann, um Achtsamkeit zu lernen, zu üben und zu leben. Die finanzielle Situation der Personen soll dabei keine Rolle spielen. Damit aber diese nicht alleine dastehen und planlos sind, sollen professionelle Coaches und Psychotherapeuten die Betreuung übernehmen, zur Verfügung stehen und Aktivitäten anleiten. All das soll stattfinden in dem dafür designierten Bereich am Campus der Universität: Dem Mindfulness-Institut. Dieses Institut soll einerseits ein Ort der Ruhe und Entspannung sein wo man sich dem Alltagsstress entziehen kann und andererseits präventiv dafür sorgen, für die Zukunft gewappnet zu sein, indem man lernt auf seinen Körper zu hören und ihn zu beachten.

6.1. Mindfulness-Institut

Räumlichkeiten

Das Mindfulness-Institut besteht aus zumindest vier Räumen und einem Empfangsbereich, die alle separat vom Empfangsbereich aus zugänglich sein müssen. Im Empfangsbereich, wo eine administrative Teilzeitkraft tätig sein wird, können Anmeldungen zu den Kursen oder der psychologischen Einzelberatung durchgeführt werden sowie Informationen eingeholt werden. Zusätzlich gibt es einen Raum, der bei Bedarf und Anmeldung für psychologische Einzelberatungen gebucht werden können. Zwei weitere Räume stehen für Kurse zur Verfügung.

Angestrebt wird auch die Ermöglichung für Studenten, achtsam zu essen. Die Mensa ist oftmals überfüllt und laut, man ist umgeben von gestressten Menschen. Eine Option, achtsam und ohne jeglichen Stress zu essen, würde somit auch den Studenten und Mitarbeitern der WU ermöglicht werden. Um das zu gewährleisten, wird neben der Mensa ein großer Raum für Personen, die achtsam und stressfrei essen möchten geschaffen. Das Essen kann – da es sich in unmittelbarer Nähe befindet – problemlos in den anderen Raum gebracht werden, Studenten haben aber auch die Möglichkeit, selbst gebrachtes Essen zu konsumieren.

Die Öffnungszeiten

Eine durchgehende Betreuung ist wichtig und essentiell, langfristige Erfolge zu erzielen und Achtsamkeit zu lernen und zu leben. Während des Semesters wird deshalb das Institut von Montag bis Freitag, von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr, geöffnet sein. Vor den Prüfungswochen werden längere Öffnungszeiten, Montag bis Freitag von 09:00 Uhr bis 15:00 Uhr, angeboten.

Der Empfangsbereich wird von einer administrativen Teilzeitkraft (15 Std./Woche) betreut. Die Kurse werden von externen Coaches und TrainerInnen abwechselnd durchgeführt. Die psychologische Einzelberatung, ebenfalls durch eine externe Person, wird nach Anmeldung und Bedarf bestellt.

Kurse

Da die übliche Dauer von Mindfulness Kursen 8 Wochen dauert würden wir unser Angebot auch nach diesem Vorbild richten und jeweils von 09:00 Uhr - 11:00 Uhr die Kurse abhalten. Wir werden uns in diesem Kurs ausführlich der Achtsamkeit, der Praxis der Achtsamkeit, dem Erlernen von Übungen sowie dem näheren Erkunden von Achtsamkeit im Alltag und in unserem Leben widmen.

Dieser Kurs richtet sich an Studenten, die nach einer Möglichkeit suchen,

- Stress und Belastungen in ihrem Leben auf andere als die bisher gewohnte Art und Weise zu begegnen,
- mit (starken) Belastungssituationen, in denen sie sich privat oder beruflich immer wieder befinden, gesünder umgehen zu können,
- mit akuten oder chronischen Beschwerden zurechtzukommen,
- Herausforderungen des Alltags als Teil des Lebens achtsamer und gelassener begegnen zu können,
- ihr Wohlbefinden und ihre Lebensqualität zu fördern und Erschöpfung und Krankheit vorzubeugen,
- in Kontakt zu kommen mit sich selbst und dem eigenen (Er-)Leben.

Auf der Institutsseite, wo eine eigene Mindfulness-Rubrik eingebaut wird (mehr dazu weiter unten), kann jeder ordentliche Student und Mitarbeiter der WU Wien, Kurse zu einem gewünschten Termin und psychologische Einzelberatung buchen. Die Anmeldung ist bindend, da dementsprechend Coaches und Trainer bestellt werden.

Daher wird bei Anmeldung ein Pfand in Höhe von € 50,- hinterlegt, den man am Ende der Kurse (Absolvierung der 8 Wochen) zurückbekommt.

Zu Beginn eines jeden Semesters finden Infotage und Schnupperkurse statt. Hierfür ist keine Anmeldung notwendig.

Unter dem Semester finden vierteljährliche Vorträge mit Gastrednern, Coaches und Trainerinnen, und Personen aus der Privatwirtschaft statt. Diese Vorträge dürfen von ordentlichen Studenten und Mitarbeitern der WU besucht werden, wobei eine vorherige Anmeldung erwünscht ist um räumliche Kapazitäten zu gewährleisten.

Mindfulness im Prater

Da die Hochschule gleich neben dem Prater angesiedelt ist soll auch der Bereich genutzt werden. Dort soll ein "Gedankenweg" entstehen den man vor, nach oder zwischen Lehrveranstaltungen zur körperlichen und seelischen Erholung nutzen kann. Die Besucher dieses Weges sollen auf einem Pfad achtsam geführt werden. Mit verschiedenen Stationen zum achtsamen leben sollen sie inspiriert werden die Übungen auch im Alltag zu praktizieren. Ein Beispiel dafür könnte die Erklärung des achtsamen Gehens oder Atmens sein. Der Vorteil einer solchen Outdooraktivität ist, dass sie 1. an der frischen Luft ist und 2. zur Bewegung auffordert. Da Studenten viel zu viel Zeit im Sitzen am Schreibtisch oder im Hörsaal verbringen ist das eine Erholung auf mehreren Ebenen. Am Anfang des Pfades soll der Besucher begrüßt und "Achtsamkeit" vorgestellt werden (Was ist Achtsamkeit? Wie kann man sie nutzen?) sowie der Pfad erklärt werden. Es ist auch wichtig darauf hinzuweisen, dass auf andere die diesen Weg gehen Rücksicht genommen werden soll. Immerhin sollen das Atmen und Gehen im Mittelpunkt stehen. Die interessanteste Station des Pfades ist eine Minigong, etwa wenn man die Hälfte des Weges hinter sich hat. Auch dort gibt es eine Hinweistafel zur Anleitung wie sie verwendet werden soll bzw. kann. Daneben ist eine Bank um sich auszuruhen und die Augen zu schließen. Der Gedankenweg soll etwa 20 Minuten dauern. Das hängt aber von der Intensität der Ausführung der Aufgaben ab.

Werbung

Das Mindfulness-Institut müsste gut beworben werden damit es Interesse und Beachtung bekommt. Die WU besitzt aber eine gute Auswahl an Informationskanälen und Medien die benutzt werden können.

Heutzutage kann man mit Hilfe des Internet eine große Menge an Leuten in kürzester Zeit erreichen. In erster Linie wäre das das Werbemedium, welches das Institut am häufigsten und intensivsten nutzen würde. Facebook, Twitter, Instagram sollen verwendet werden um das Institut zu bewerben. Nach Vorbild der University of Cambridge soll es eine eigene Facebook Seite nur für Mindfulness an der WU geben, wo über das Institut und dessen Kurse, Angebote aber auch über neueste Forschungsergebnisse in dem Bereich berichtet werden soll. Die Homepage der WU soll auch eine eigene Rubrik für Mindfulness bekommen, damit Personen, die mit Social Media weniger vertraut sind, sich auch erkundigen können. Des Weiteren soll im ÖH-WU Magazin STEIL! bei Eröffnung des Institutes ein längerer Artikel entstehen. In späteren Ausgaben reicht ein kleiner Hinweis auf Kurse und Angebote sowie Kontakt und Lage des Institutes. Diese Medien sind deswegen so praktisch, weil sie direkt die Zielgruppe ansprechen. Das ÖH Magazin in etwa erhalten nur ordentliche Studenten der WU. Wir denken, dass wir auf diese Weise die komplette Zielgruppe abdecken können. Außerdem bleibt durch die unterschiedlichen Aktionen, Werbemaßnahmen sowie regelmäßige Wiederholungen dieser das Mindfulness-Institut im Universitätsalltag präsent.

7. SCHLUSS

Zusammenfassend denken wir, dass in einer Welt, wie sie jetzt vorherrscht, mit einem Übermaß an Leistungsdruck und Erwartungen, es von großer Wichtigkeit ist, Möglichkeiten zum Ausgleich diesen Alltags zu kennen und zu nutzen. Mindfulness ist ein passendes Tool, da man es nicht nur in der Gruppe sondern auch alleine praktizieren kann und daher mit wenig Aufwand verbunden ist.

Wir finden es wichtig, dass jede Generation die Chance bekommt ein stressfreies bzw. ausgeglichenes Leben zu leben. Daher haben wir uns Universitäten in den Fokus genommen und sahen wie viel in die Richtung schon getan wurde, wenn man bedenkt, dass Mindfulness eine relativ neue Disziplin in der Wirtschaftswelt ist.

Was das Mindfulness-Institut der Wirtschaftsuniversität Wien betrifft, denken wir, dass es sicher gut ankommen würde jedoch nicht ohne davor intensiv Werbung gemacht zu haben. Denn nicht jeder versteht gleich worum es bei Achtsamkeit geht. Ein Bewusstsein für Mindfulness zu schaffen wäre die Basis für die weitere Vorgehensweise.

8. KURZREFLEXION DES GRUPPENPROZESSES

Das Thema der Achtsamkeit ist sehr praxisrelevant und gegenwärtig. Vor allem als Studenten der Wirtschaftsuniversität Wien waren wir oft mit stressigen und herausfordernden Situationen konfrontiert. Umso motivierter war unsere Herangehensweise und Bearbeitung dieser Seminararbeit. Wir haben in den vorigen Kursen der Spezialisierung Personalmanagement bereits mehrmals zusammengearbeitet. Die faire Aufgabenverteilung, Zeiteinteilung und die Kreativitätsschübe, die wir während unserer persönlichen Treffen hatten, haben unsere Motivation und das Interesse am Thema Achtsamkeit immer mehr gesteigert. Als Kreativ-Konkret Gruppe haben wir zudem auch stets darauf geachtet, die Lösungsvorschläge so festzulegen, dass sie auch in der Realität umsetzbar wären.

9. QUELLEN

Albert-Ludwigs-Universität Freiburg (2016a): Atempausen – Achtsamkeit – Stressbewältigung, online: https://www.weiterbildung.uni-freiburg.de/iwb/kurse_2016/bgf16/atempausen16 (Zugriff: 02.11.2016)

Albert-Ludwigs-Universität Freiburg (2016b): Podcasts, online: <https://podcasts.uni-freiburg.de/studium-generale/samstags-uni/religion-wozu-religion-und-religionen-in-moderner-gesellschaft/83638072> (Zugriff: 02.11.2016)

Christoph Wörle (2011): Burnout bei Studenten, Absturz der Überflieger, online: <http://www.spiegel.de/lebenundlernen/uni/burnout-bei-studenten-absturz-der-ueberflieger-a-773855.html> (Zugriff: 29.11.2016)

Geist-Reich (2016): Potenziale entfalten durch Achtsamkeit, online: <http://www.geistreich.jetzt/?gclid=CK7b6cunodACFRG6GwodbPIE7A> (Zugriff: 02.11.2016)

Matthias Horx (2016), Die Ära der Achtsamkeit, die Einleitung aus dem Zukunftsreport, online: <http://www.horx.com/Downloads/Die-Aera-der-Achtsamkeit.pdf> (Zugriff: 18.11.2016)

MBSR Achtsamkeit (2016): Gelassenheit, Leichtigkeit, Wohlbefinden, online: <http://www.mbsr-achtsamkeit.at/> (Zugriff: 02.11.2016)

NAW Netzwerk Achtsame Wirtschaft (2016): Übungen zum achtsamen Arbeiten, online: <http://www.achtsame-wirtschaft.de/praxisuebungen.html> (Zugriff 18.11.2016)

Quelle: Ganzheitscoaching (2016): Mit Achtsamkeit besser arbeiten, online: <http://www.ganzheitscoaching.at/achtsamkeit1.htm> (Zugriff: 30.11.2016)

Sati-Institut für Achtsamkeit (2016): Herzlich Willkommen bei SATI, online: <http://www.sati-institut.at/index.php?id=3> (Zugriff: 02.11.2016)

The Guardian (02.03.2016): Student mental health: a new model for universities, online: <https://www.theguardian.com/higher-education-network/2016/mar/02/student-mental-health-a-new-model-for-universities?platform=hootsuite> (Zugriff: 02.11.2016)

Thomas Schneider: MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction, online: <http://www.wegezumsein.com/mbsr-kurse/> (Zugriff: 05.11.2016)

Universität Bamberg (2016): Universitäres Gesundheitsmanagement, online:
<https://www.uni-bamberg.de/gesund/gesund-im-beruf/achtsamkeit/> (Zugriff:
02.11.2016)

Universität Frankfurt (2016): Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion für Studenten,
online: <https://www.uni-frankfurt.de/51228674/stressreduktion> (Zugriff: 02.11.2016)

Universität Hamburg (2016): Mit Achtsamkeit durchs Studium, online:
<https://www.uni-hamburg.de/campuscenter/beratung/beratungsangebote/workshop-coaching/achtsamkeit.html> (Zugriff: 02.11.2016)

University of Cambridge (2016): Mindfulness at Cam: supporting you to study and thrive, online: <http://www.cambridgestudents.cam.ac.uk/welfare-and-wellbeing/mindfulness-cam> (Zugriff: 02.11.2016)

University of Oxford (2016a): The Oxford Mindfulness Centre, online:
<http://www.oxfordmindfulness.org/> (Zugriff: 02.11.2016)

University of Oxford (2016b): Summer School, online:
<http://www.oxfordmindfulness.org/10309-2/summer> (Zugriff: 05.11.2016)

University of Oxford (2016c): MBCT Training Published, online:
<http://www.oxfordmindfulness.org/mbct-training-pathway-published/> (Zugriff:
02.11.2016)

University of Oxford (2016d): MBCT/MBCP Courses for the Public, online:
<http://www.oxfordmindfulness.org/learn/mbctmbcp-courses-for-the-public/> (Zugriff:
02.11.2016)

University of Sydney (2016a): Mindfulness Meditation Exercises, online:
http://sydney.edu.au/current_students/counselling/get-help/guided-exercises/mindfulness.shtml (Zugriff: 05.11.2016)

University of Sydney (2016b): Mindfulness, online:
http://sydney.edu.au/current_students/counselling/workshops/list-of-workshops/mindfulness.shtml (Zugriff: 02.11.2016)

USI Wien (2016): Kursangebote WS 2016/2017, online:
<http://www.usi.at/de/angebot/#!/kurs/4236/> (Zugriff: 08.11.2016)

WIFI Wien (2016): Kursangebote Achtsamkeit, online: <http://wifi.at/Kursbuch/WIFI-Kurssuche/WIFI-Kurssuche?province=&ST=achtsamkeit> (Zugriff: 08.11.2016)