

Sei achtsam!

# Woman Power Day, LSB Niedersachsen

19.10.2018 in Hannover

Heike Baur-Wagner

# Willkommen

Wer sind wir?

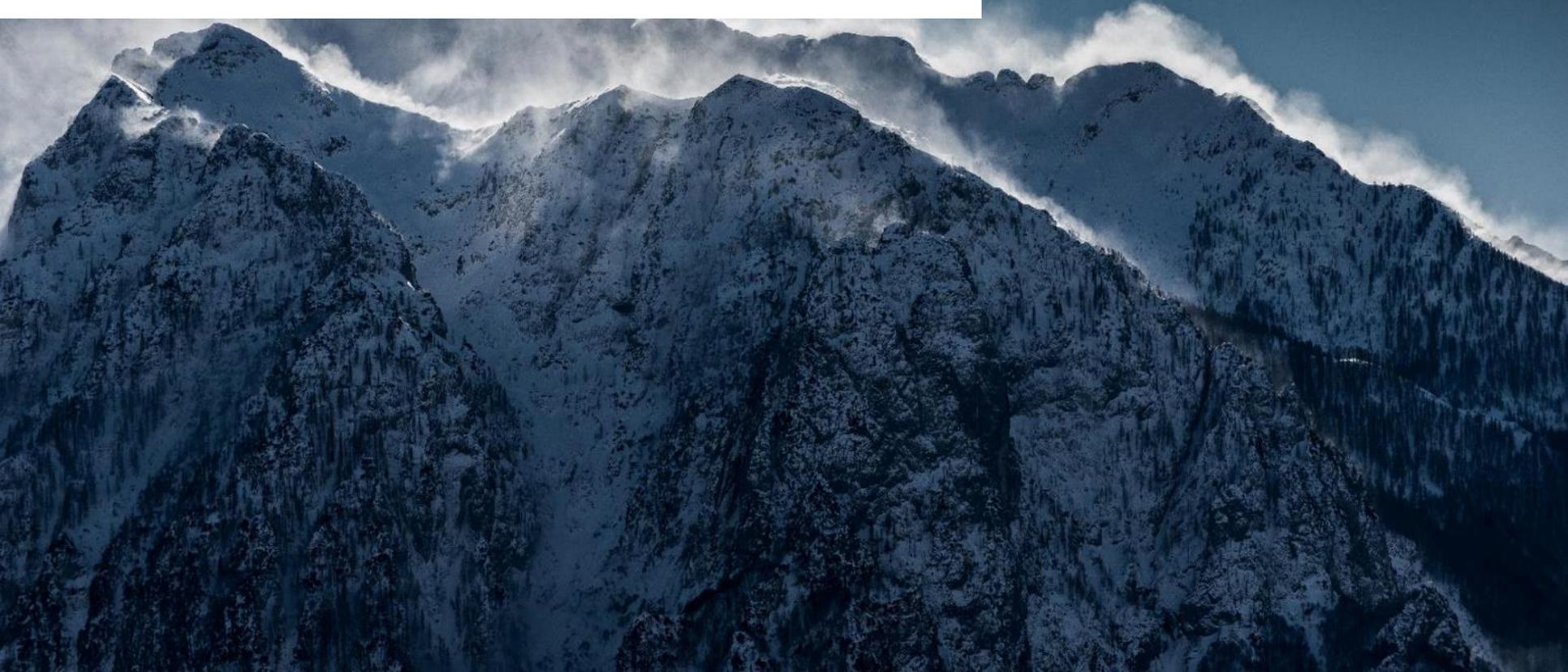


# Agenda für heute

- VUCA
- Mythos Multitasking
- Unser Gehirn
- Was ist Achtsamkeit?
- Wrap Up

# Die VUCA-Welt

- Volatilität
- Unsicherheit
- Komplexität
- Ambiguität



# Kennen sie das?



Aufgabenfülle

Zeitdruck

Informationsflut

Innovationsdruck

Kurzfristigkeit

Komplexität

Schnelle  
Veränderungen

Einsamkeit

Familie, Freunde

Wettbewerbs-  
druck

Geschwindigkeit

Erreichbarkeit  
"Always On" Kultur

Erhöhte  
Arbeitsstunden

# Austausch im Plenum

- Welche Auswirkungen hat die VUCA Welt, die Beschleunigung und Informationsdichte auf Sie innerlich? Woran merken dies Andere?

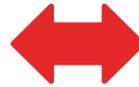


# MINDFULL oder fully MINDED?



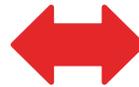
# Die Herausforderung

**Aufmerksamkeit – Fokus –  
das große Ganze**



**Fragmentierter Alltag führt zu  
unruhiger Aufmerksamkeit**

**Kollaboration – emotionale  
Intelligenz**



**Stress reduziert  
emotionale/kollektive Intelligenz**

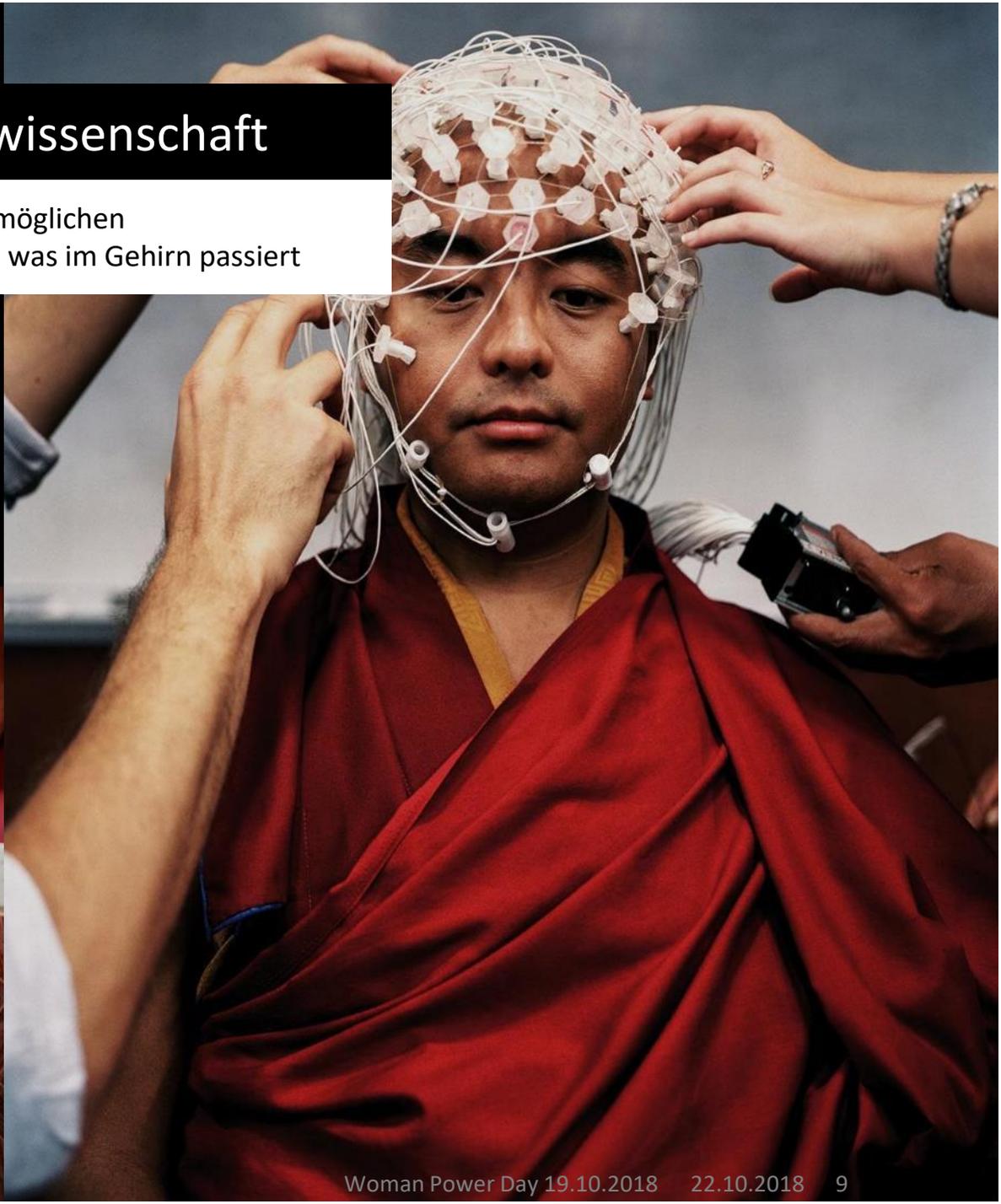
**Iteratives Vorgehen / Lernen**



**Innere Beschleunigung &  
Autopilotmodus**

# Angewandte Neurowissenschaft

- Die neuen bildgebenden Verfahren ermöglichen Neurowissenschaftlern zu beobachten, was im Gehirn passiert



# Das „Triune brain“



1. Cortex



2. Limbisches System

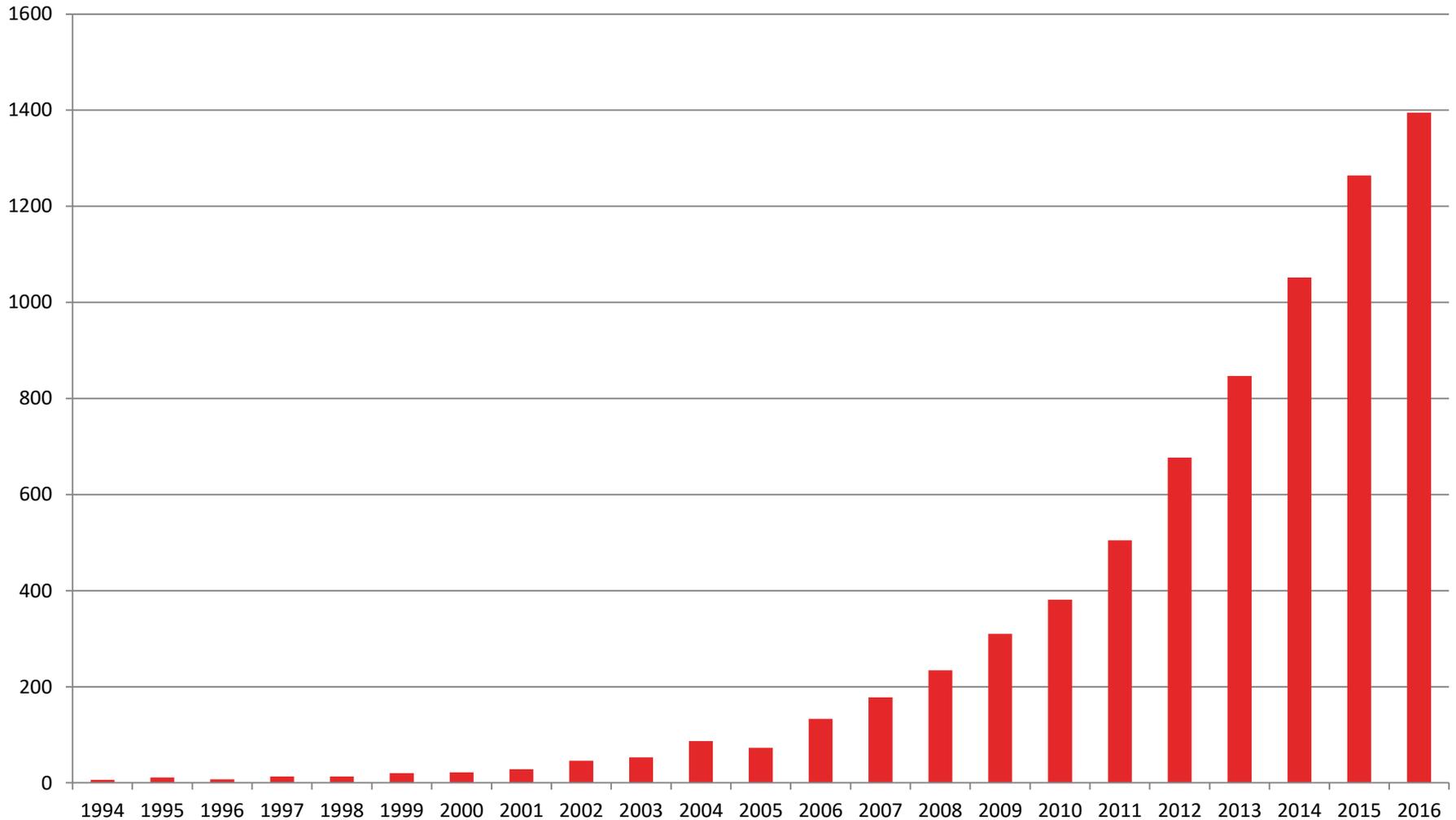


3. Hirnstamm

# Neuroplastizität

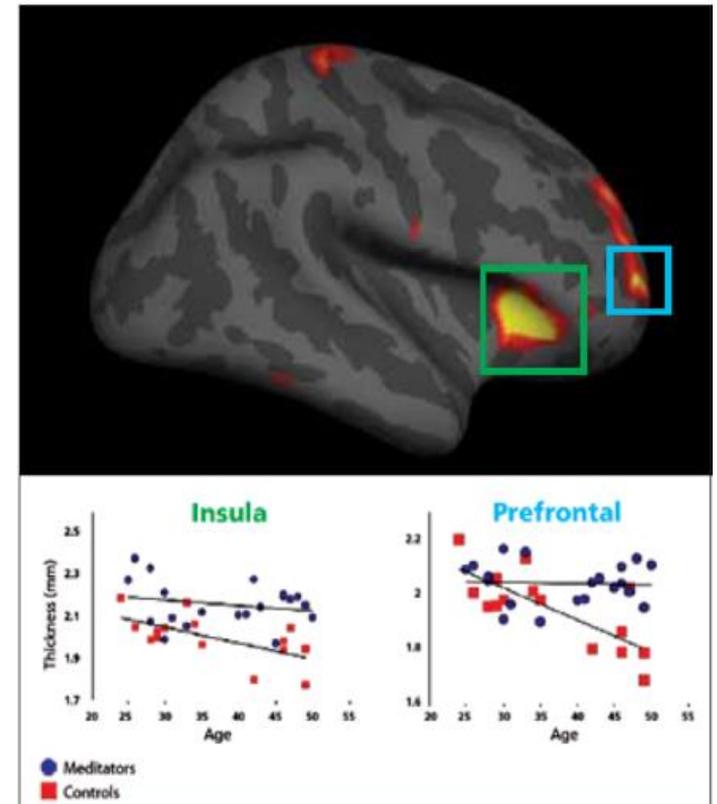
- „Neurons that fire together, wire together“

# Steigende Anzahl an wissenschaftlichen Studien zum Thema Achtsamkeit



# Durch Achtsamkeit verändern sich neuronale Strukturen

- Vergrößerung (Zunahme der Dichte) des Präfrontalen Kortex (der Bereich, der **Aufmerksamkeit steuert**)
- Verdickung der Insula (**Selbstachtsamkeit, Empathie, Reflektion, Introspektion**)
- Stärkung des Hippocampus (Verbesserung von **kontextueller Erinnerung**) Er steuert das Lernen und Gedächtnis. Empfindlich bzgl. Stress
- Stärkung/Aktivierung der linken vorderen Gehirnbereiche (**positive Stimmung**)
- Abnahme an Zellen in der Amygdala (Angstzentrum). Zuständig für flight, fight, freeze Reaktionen (**Verringerung der emotionalen Reaktivität**)



# Achtsamkeit ist eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die...

- Die absichtsvoll ist (Intention)
- Sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht,
- Und nicht wertend ist.

[Definition nach Jon Kabat-Zinn]

# Einführung: Achtsamkeitsmeditation



# Achtsamer Austausch zu zweit

- Was habe ich wahrgenommen? 2 Minuten
- Achtsamer Dialog



# Die beiden Netzwerke

- Narratives und Direktes Erfahrungsnetzwerk

## Direktes-Erfahrungs-Netzwerk (DEN)

- Außenwelt wird direkt erfahren, über die Sinne, Sinne sind „wacher“
- eigene Körperempfindungen wahrnehmen



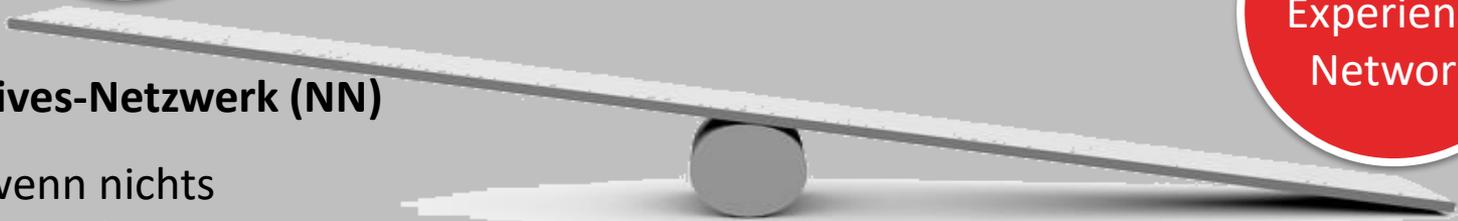
Narrative  
Network



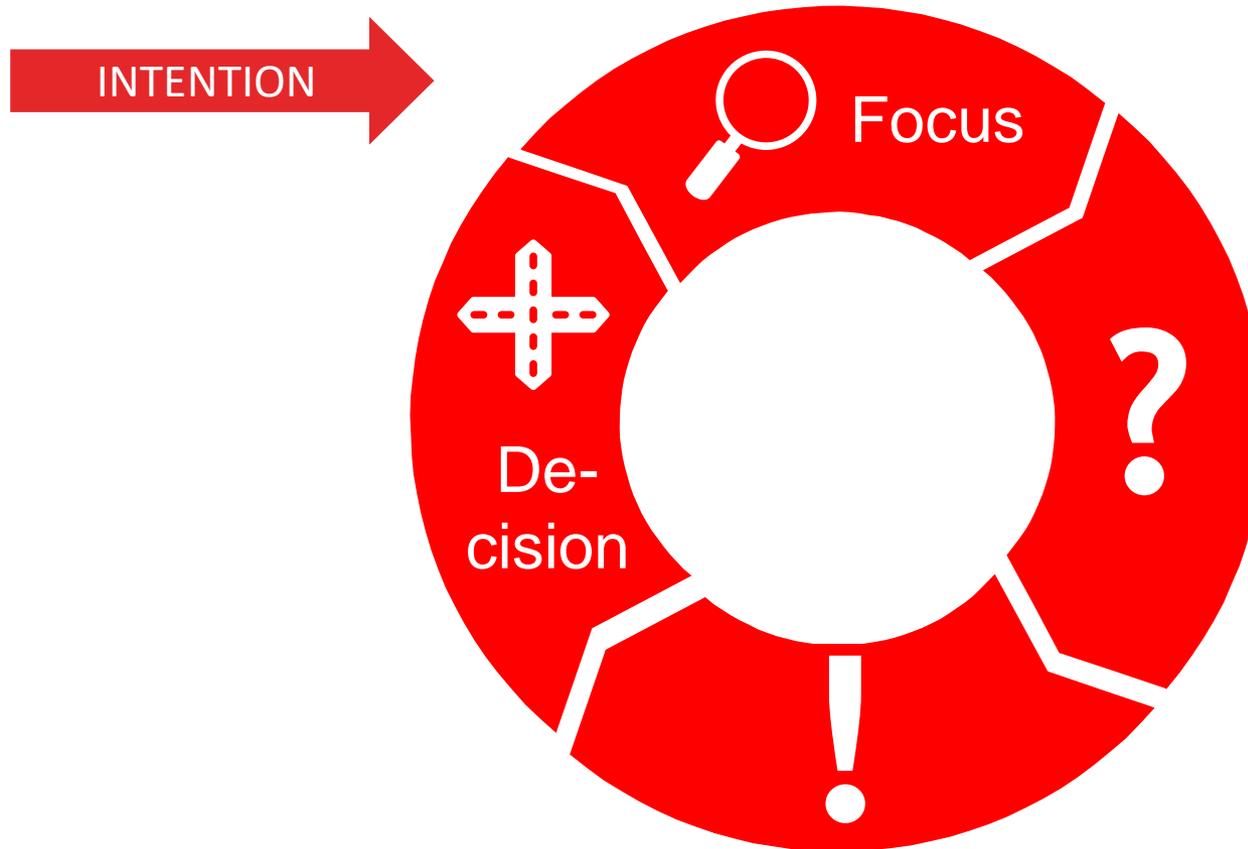
Direct  
Experience  
Network

## Narratives-Netzwerk (NN)

- Aktiv, wenn nichts besonderes/aufregendes passiert
- Interpretation der Außenwelt
- Integration der Erfahrungen



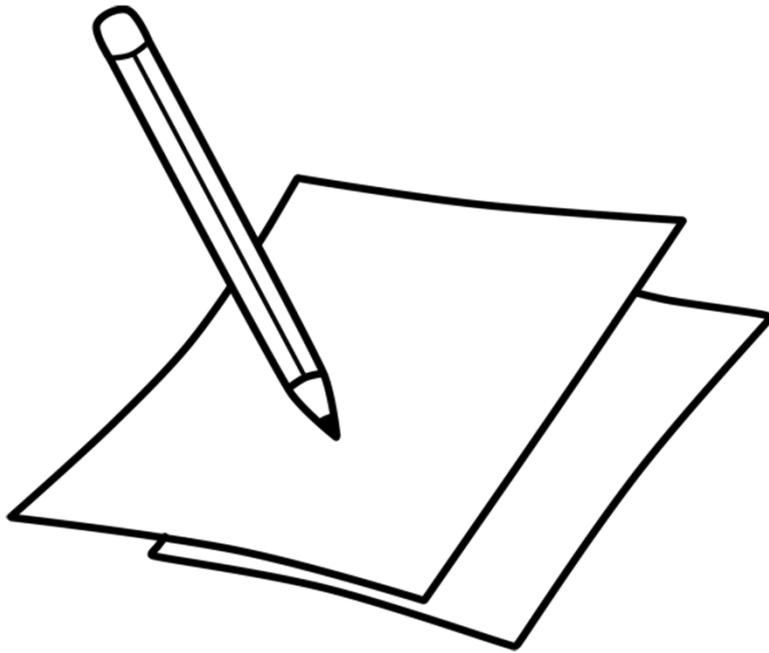
# Die Dynamik der Aufmerksamkeit



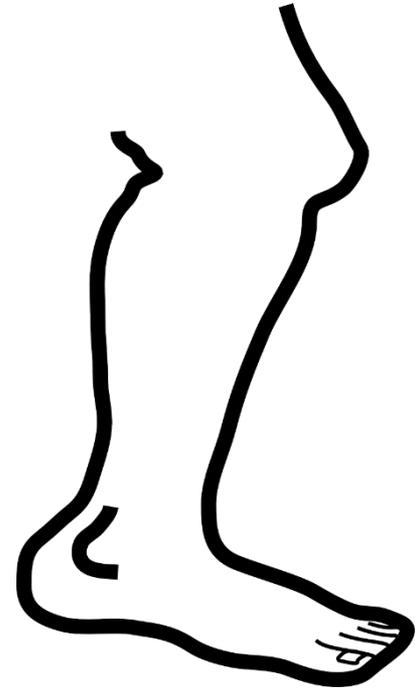
# Multitasking



# Multitasking Übung



+



# Reflexion: Ihre Erfahrung

- Qualität? ▪ Fehler? ▪ Zeit? ▪ Stress?

# Was ist Multitasking wirklich?

- Dual-tasking
- Häufiges, sequentielles Wechseln zwischen Aufgaben
- Kontinuierlich geteilte Aufmerksamkeit



## Das Fazit: Multitasking...

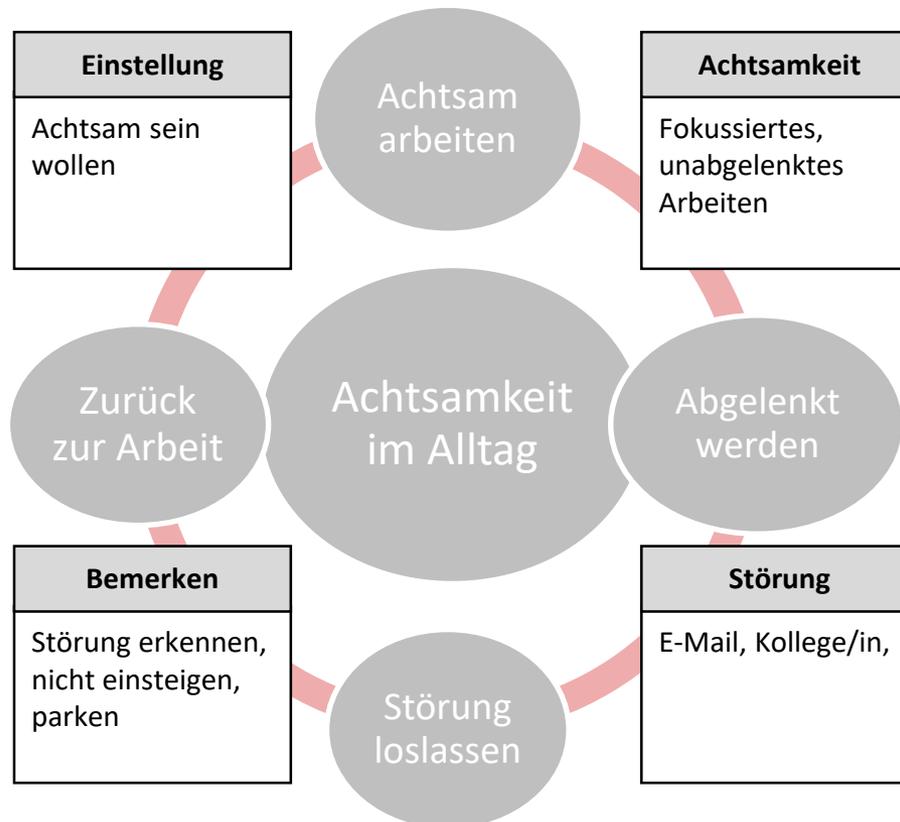
- Verursacht Stress: Bis zu 40% mehr wahrgenommener Zeitdruck und Stress
- Ist ineffizient: 20-40% mehr Zeit nötig, um komplexe Aufgaben zu erledigen,
- Erschöpft uns: Zwischen Denkmodi zu wechseln erfordert viel Energie
- Verschlechtert unsere Erinnerung
- Führt oft zu schlechteren Entscheidungen



# Wir erschöpfen uns durch innere und äußere Unterbrechungen

- Die Kapazität des Präfrontalen Cortex ist begrenzt
- Daher sollten wir ihn nicht unnötig belasten

# Achtsamkeitspraxis bietet die Basis für den achtsamen Umgang mit Unterbrechungen im Alltag

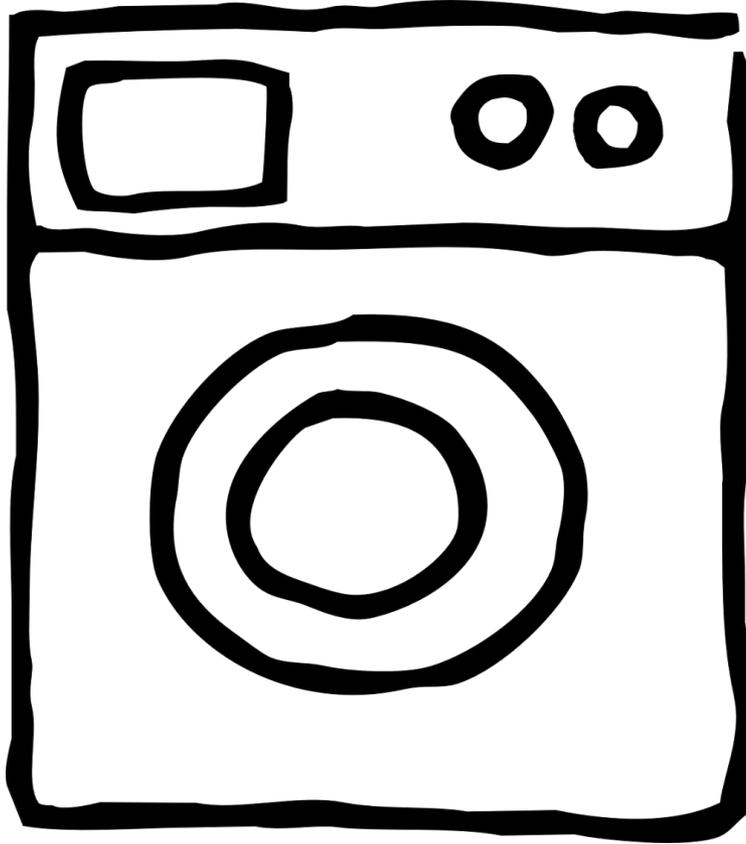


# Diskussion

- Welchen Nutzen kann die Achtsamkeit für den Arbeitsalltag haben?
- Wo sehen Sie den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Führung?



# Wenn uns die Alltagswaschmaschine mal wieder durchwirbelt



**A**TMEN

**L**ÄCHELN

**I**NNEHALTEN

# Take Aways

- 4x täglich 1 Minute Augen schließen und den Atem fokussieren.
- Gehen Sie bewusst!
- Singletasking: machen Sie eins nach dem Anderen.
- Arbeiten Sie präfrontal freundlich: Priorisieren Sie Ihren Tag einen Abend zuvor, fangen Sie nicht gleich mit Emails den Tag an!
- Kreatives hat Vorfahrt am Morgen!
- Seien Sie freundlich zu sich selbst.
- Kultivieren Sie unbedingte Neugierde, für jeden Moment!

# Check Out

Körper

Geist

Emotionen



# Contact

Kalapa Academy GmbH | 0221 986 55 248 | [www.kalapaacademy.com](http://www.kalapaacademy.com)

Heike.Wagner@kalapaacademy.com

Thank  
you!