
Achtsamkeit und Meditation in der Arbeitswelt

Dr. Boris Bornemann

MADKON
25.10.2019

Wovon reden wir?

Achtsamkeit

nicht-wertendes Bewusstsein des gegenwärtigen Moments
(willentlich, freundlich)

Kabat-Zinn, 1990; Siegel, Germer, Olendzki, 2009; Dreyfus, 2011

Meditation

- ein Weg, Achtsamkeit zu kultivieren
- sich mit dem eigenen Bewusstsein **vertraut** machen und bestimmte Eigenschaften in ihm **kultivieren**

Wie helfen Meditation &
Achtsamkeit bei den
Anforderungen der modernen
Arbeitswelt?

Kreativität

Meditation erhöht die Kreativität

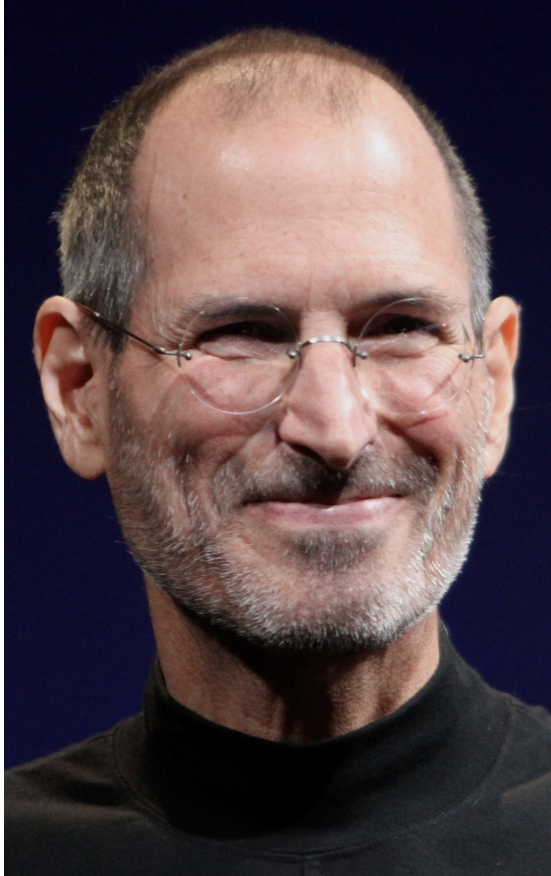
(Colzato et al., 2012; Lebuda et al., 2016; Ostafin & Kassmann, 2012)

z.B.



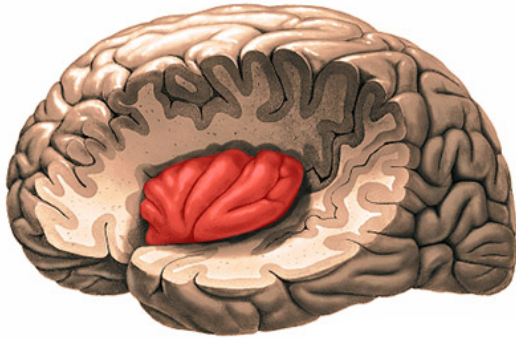
Alternate Uses Task
(Guilford, 1967)

Intuition



„Wenn man einfach dasitzt und beobachtet, merkt man, wie ruhelos der Geist ist. Wenn man versucht, ihn zu beruhigen, wird es nur noch schlimmer. Mit der Zeit wird er jedoch ruhiger, und wenn dies geschieht, bleibt Raum, subtilere Dinge wahrzunehmen. Das ist der Moment, in dem die **Intuition** sich entfaltet, man Dinge klarer sieht und mehr in der Gegenwart ist. Der Geist arbeitet langsamer, und man erkennt eine enorme Weite im Augenblick. Man sieht so viel, was man bereits hätte sehen können.“

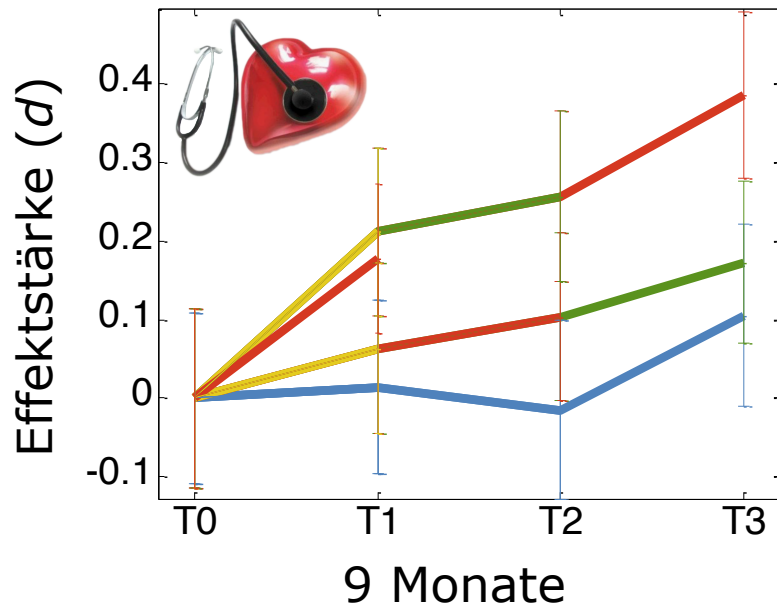
Einsicht / Intuition



Verbesserte Körperwahrnehmung (z.B. Bornemann & Singer, 2017; Hölzel et al. 2008)

→ Verbesserte Gefühlswahrnehmung
(Wiens 2015; Bornemann & Singer, 2017)

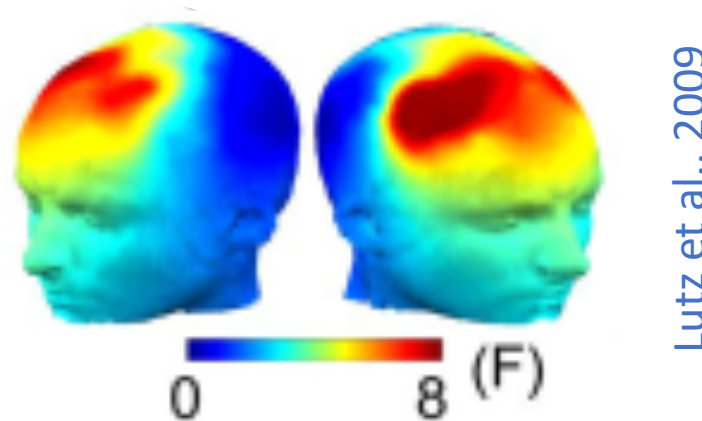
→ Nutzung von Gefühlen als
hochaggregierte Information
(Dunn et al, 2010; Herbert et al., 2013; vgl.
Gigerenzer, 2015; Kahneman, 2011)



Aufmerksamkeit

Strukturelle Veränderung von Aufmerksamkeitsnetzwerken

(Kozasa et al, 2012; Fox et al., 2014)

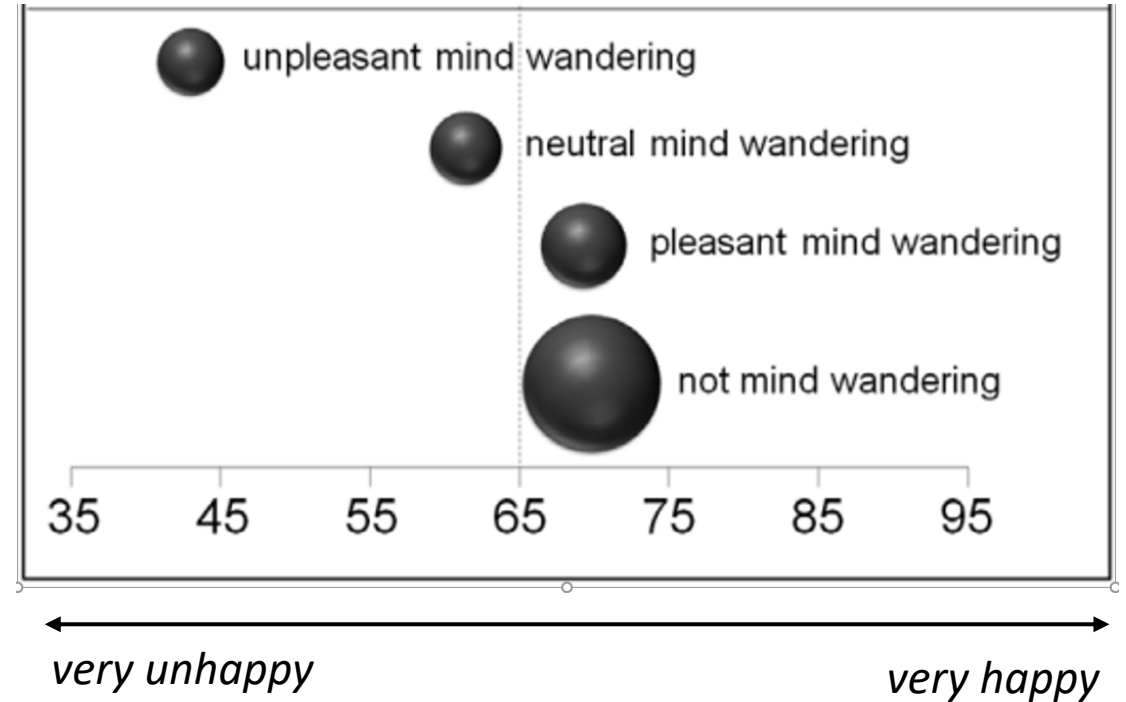
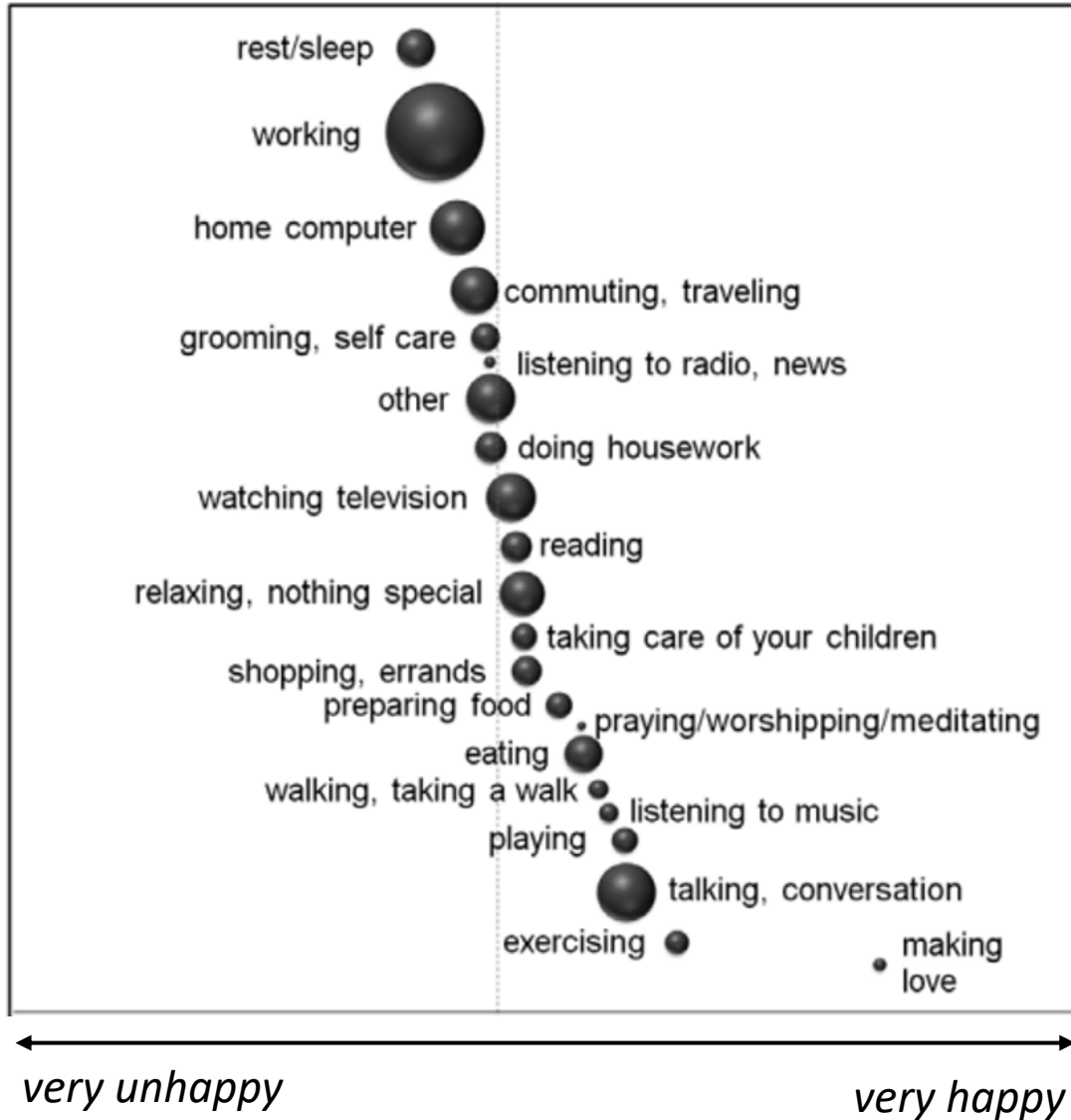


Inbesondere **MONITORING** (ACC und BA10) und
INHIBITION/SELEKTION (DLPFC)

Informationen auswählen, Gegenwart fokussieren

(vgl. auch Fan et al., 2014, 2015; Subramanya und Telles, 2015; Moore and Malinowski, 2009)

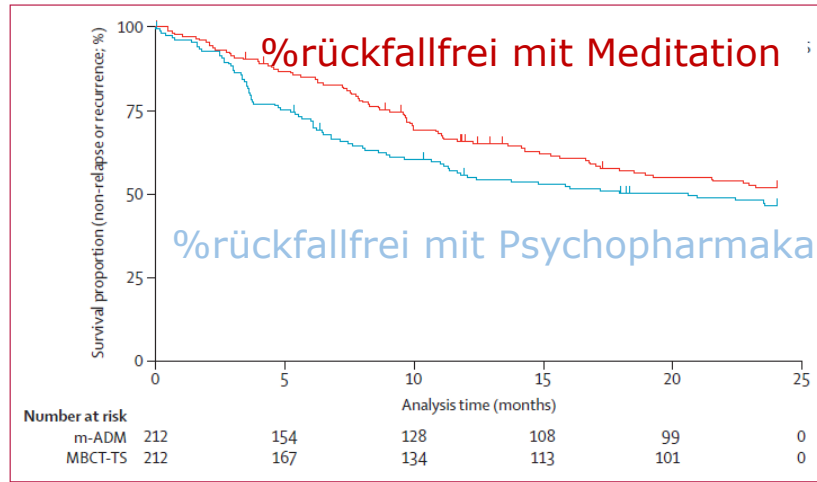
Gegenwärtigkeit



Killingsworth & Gilbert, 2010

Gesundheit

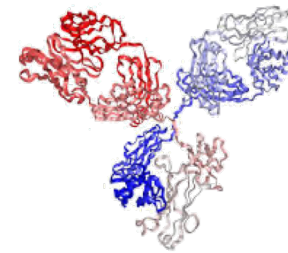
Psychische Gesundheit



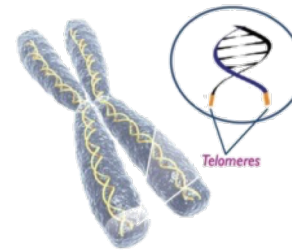
Kyukuken et al., 2015

- Empfohlene Depressionsnachsorge (British Department of Health)
- Stressreduktion (Chiesa & Serretti, 2009)
- Steigerung von Lebenszufriedenheit und Glückserleben (Campos et al., 2016)

Körperliche Gesundheit



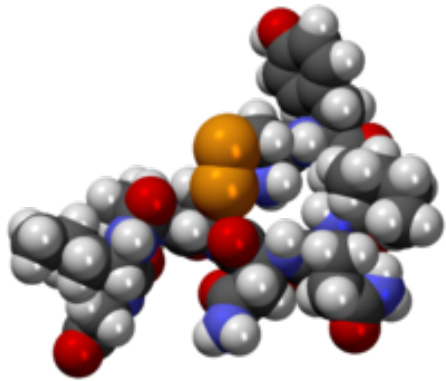
- Gesteigerte Immunabwehr (Davidson et al., 2003)



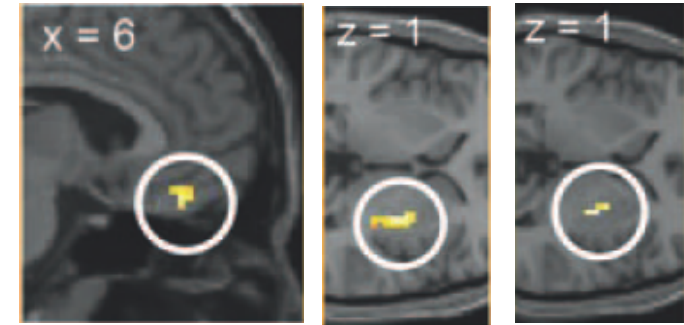
- Puffert Zellerterung (Hoge et al. 2013; Schutte & Mallouf, 2014)

Anregung des Fürsorge-Systems

(Preston 2013; Panksepp, 2005)



Oxytocin
(Carter, 2014)



Anregung von
positivem Affekt und
Fürsorge
(Klimecki et al, 2014)

--> Prosoziales Verhalten und Selbstfürsorge
(Neff et al, 2005; Hofmann et al., 2011; Condon et al., 2013)

Gesellschaftliche Implikationen



Ökologischer Fußabdruck von Deutschland

Global Footprint Network, 2019

Gesellschaftliche Implikationen



$$U(\Delta \text{O}) > U(\Delta \text{Globe})$$

(Easterlin et al 2010; DiTella & McCulloch, 2008; Lyobomirsky, 2008)

Wege zur Meditation

balloonapp.de



MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction



Danke!
