

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	15
Einführung	17
Über dieses Buch	18
Törichte Annahmen über die Leser	18
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	18
Wie es weitergeht	19

Teil I

Achtsamkeit im Beruf: Die Grundlagen 21

Kapitel 1

Erste Erfahrungen mit Achtsamkeit im Beruf 23

Mehr Achtsamkeit am Arbeitsplatz	23
Was Achtsamkeit ist	23
Ein Blick auf die Hintergründe	24
Was Achtsamkeit nicht ist	26
Warum das Gehirn Achtsamkeit braucht	30
Von der Eidechse zum Astronauten	31
Die verborgenen Regeln des Gehirns entdecken	32
Du bist, was du denkst!	33
Dem Gehirn bei der Arbeit zuschauen	36
Die Achtsamkeitsreise antreten	39
Selbst am Arbeitsplatz achtsam sein	40
Die üblichen Herausforderungen überwinden	41
Das Arbeitsumfeld achtsam gestalten	42
Träume verwirklichen: Achtsamkeit im Beruf	43

Kapitel 2

Die Vorteile der Achtsamkeit am Arbeitsplatz erkunden 45

Die Vorteile für die Arbeitnehmer	45
Die mentale Widerstandskraft stärken	45
Verbesserte Beziehungen	48
Mehr geistige Klarheit und Konzentration	51
Achtsame Führungsarbeit	52
Die Vorteile der Achtsamkeit für Unternehmen und Organisationen	54
Glücklichere und engagiertere Mitarbeiter	55
Mehr Kreativität	57
Mehr Produktivität	59
Bessere Entscheidungsprozesse	62
Die Personalfuktuation reduzieren	64

Kapitel 3**Achtsamkeit am Arbeitsplatz anwenden****67**

Ein Blick auf die moderne Berufswelt	67
Sich auf die moderne Arbeitswelt einlassen	67
Achtsamkeit in Zeiten des Wandels anwenden	69
Achtsamkeit für neue Arbeitsweisen nutzen	71
Widerstandskraft aufbauen	72
Die innere Einstellung anpassen	74
Sich auf den Augenblick konzentrieren	75
Gedanken als mentale Prozesse betrachten	76
Probleme angehen, anstatt sie zu vermeiden	78
Das Gehirn neu verdrahten	80
Ein Blick auf die wissenschaftlichen Grundlagen der Achtsamkeit	81
Ein produktiveres Gehirn formen	81
Mit Achtsamkeit die Schaltkreise für den Augenblick fit machen	82
Achtsamkeit im Arbeitsumfeld entwickeln	84
Absichten und Haltungen unter die Lupe nehmen	84
Nicht vergessen: Übung macht den Meister	88
Achtsamkeitsexperimente im Arbeitslabor	88
Für das Unternehmen und seine Leute ethisch handeln	89
Ein achtsames Leben führen	90

Teil II**Achtsam arbeiten****93****Kapitel 4****Tag für Tag Achtsamkeit üben****95**

Den Tag achtsam beginnen	95
Zeit für Achtsamkeit einplanen	97
Achtsamkeit in die morgendliche Routine integrieren	99
Achtsam unterwegs sein	101
Mit einem Vorsatz fahren	101
Züge, Flugzeuge und Achtsamkeit	103
Achtsam gehen	105
Achtsame Pausen machen	107
Eine Pause am Schreibtisch machen	107
Kaffeeküchenaugenblicke genießen	109
Aufwachen und den Kaffee riechen	109
Den Tag achtsam beenden	110
Energie und Schlaf richtig dosieren	110
Einen achtsamen Abendritus entwickeln	111
Achtsamkeitsübungen nutzen	113
Das Gute schätzen	114

Kapitel 5

Die mentale Widerstandskraft stärken **117**

Die Notwendigkeit von Widerstandskraft am Arbeitsplatz anerkennen	117
Die moderne Stressepidemie	118
Kampf oder Flucht, das ist hier die Frage	118
Die Widerstandskraft mit Achtsamkeit steigern	120
Vielfache konkurrierende Anforderungen bewältigen	120
Aufgaben strukturieren	124
Mit Ablenkungen fertigwerden	124
Achtsamer Umgang mit Gefühlen	125
Gefühle achtsam bewältigen	126
Mit schwierigen Menschen zurechtkommen	128
Mit achtsamen Mitteln länger auf dem Leistungshoch bleiben	130
Das Leistungshoch erhalten	130
Mit Achtsamkeit die Produktivität steigern	132
Sich auf den Augenblick einlassen	133
Freundlich mit sich selbst umgehen	133
Die neurowissenschaftlichen Grundlagen von Freundlichkeit und Selbstmitgefühl	135
Das Gehirn neu verdrahten	136
Und nicht zuletzt . . .	136

Kapitel 6

Das Übungsprogramm für Achtsamkeit im Beruf **137**

Gestatten, ÜFAB	137
Auf die Plätze	138
Ihre Wunschergebnisse ermitteln	138
Alternativen zur Selbsthilfe erwägen	139
Übungsprogramm für Achtsamkeit im Beruf Teil 1: Kerntraining	139
Sich auf das Übungsprogramm vorbereiten	140
Erste Woche: Was es mit Achtsamkeit im Beruf auf sich hat	141
Zweite Woche: Mit dem Körper zusammenarbeiten	154

Kapitel 7

Das Übungsprogramm für Achtsamkeit im Beruf anwenden **165**

Weiter geht's im Übungsprogramm für Achtsamkeit im Beruf	165
Dritte Woche: Achtsame Kommunikation im Beruf	165
Vierte Woche: Achtsam mit schwierigen Menschen und starken Gefühlen arbeiten	173
Fünfte Woche: Achtsames Arbeiten angesichts ständiger Veränderungen	182
Zusammenfassung zum Ende des Kurses	190

Kapitel 8

Achtsamkeit im digitalen Zeitalter 193

Entscheiden, wann Sie Technologien nutzen wollen	193
Die Vorteile und Nachteile von Technologien erkennen	193
Die Nutzung von Technologie wieder ins Gleichgewicht bringen	194
Achtsam kommunizieren	198
Achtsam e-mailen	200
Achtsam telefonieren	202
Smartphones achtsam nutzen	204
Soziale Medien achtsam nutzen	205
Achtsam schreiben	206
Technologie achtsam nutzen	208
Sich auf eine Aufgabe konzentrieren	208
Technologien entdecken, die aufmerksamer machen	209

Kapitel 9

Die Teamleistung mit Achtsamkeit verbessern 211

Die Teamdynamik erkennen und nutzen	211
Verstehen, welche Kräfte in Teams am Werk sind	211
Achtsam auf die Teamdynamik eingehen	214
Die Teamleistung verbessern	216
Erkennen, was wichtig ist	216
Das Team mit Achtsamkeit bekannt machen	220
Das Ziel im Auge behalten	220
Mit Achtsamkeit konzentriert bleiben	221
Interne und externe Arbeitsbeziehungen fördern	222
Sich achtsam für alles bereit machen	222
Bei Sitzungen gegenwärtig sein	223
Die Teammoral fördern	225
Die Arbeitsmoral achtsam verbessern	226
Die Anstrengungen des Teams achtsam bündeln	227
Die Teambeziehungen achtsam verbessern	229

Teil III

Achtsam führen 231

Kapitel 10

An den Herausforderungen des Führens wachsen 233

Gedeihen statt überleben	234
Drei Möglichkeiten, zu führen und sich weiterzuentwickeln	235

Achtsamer führen	237
Authentische Führung	237
Resonante Führung	239
Achtsame Führung	240
Achtsames Führen üben	240
Eine positive und inspirierende Arbeitskultur schaffen	244
Stress und Druck durch mehr Widerstandskraft bewältigen	245
Das Leistungshoch halten	246
Mit achtsamen Strategien jung bleiben	247

Kapitel 11

Führen ohne Grenzen	249
Den Raum zum Führen schaffen	249
Das Gesamtbild sehen	250
Sich Zeit nehmen, man selbst zu sein	252
Gut zu sich selbst sein	254
Ihre Zeit und Energie verwalten	255
Ihre Kreativität als Führungskraft fördern	257
Denken ohne Grenzen	257
Ihre Intuition anzapfen	259
Komplexität durch Einfachheit bewältigen	260
Erkennen, dass die Vergangenheit Geschichte und die Zukunft unergründlich ist	260
Achtsam mit dem Gehirn zusammenarbeiten	262
Klarheit und Konzentration aufrechterhalten	263

Kapitel 12

Mitarbeiter führen, Veränderungen umsetzen und Strategien vorgeben	265
Achtsam führen, wenn Veränderungen die Norm sind	265
Achtsame Lösungen für moderne Herausforderungen	266
Neue Veränderungsstrategien entwickeln	266
Veränderungen individuell oder auf Unternehmensebene integrieren	267
Strategien, die Unternehmen aufblühen lassen	269
Die Unternehmenskultur bestimmen	269
Eine gemeinsame Zukunftsvision schaffen	271
Achtsam Strategien entwickeln	273
Neue Werte und Verhaltensweisen integrieren	276
Ein achtsameres Unternehmen schaffen	277
Zum Wohl der Bilanz über die Bilanz hinausblicken	278
Die Kapitalerträge der Achtsamkeit	279
Achtsam das Mitarbeiterengagement und die Mitarbeiterbindung verbessern	281

Teil IV

Der Top-Ten-Teil

283

Kapitel 13

Zehn Möglichkeiten, achtsamer zu arbeiten

285

Seien Sie bewusst gegenwärtig	285
Machen Sie während der Arbeitszeit kurze Achtsamkeitsübungen	286
Werden Sie zum »Singletasker«	286
Erinnern Sie sich daran, achtsam zu sein	287
Machen Sie langsamer, damit Sie schneller sind	288
Machen Sie sich den Stress zum Freund	289
Empfinden Sie Dankbarkeit	289
Üben Sie sich in Demut	290
Akzeptieren Sie, was Sie nicht ändern können	291
Stellen Sie sich auf Wachstum ein	292

Kapitel 14

(Fast) Zehn Möglichkeiten, beruflichen Druck achtsam zu bewältigen

295

Unangemessene berufliche Anforderungen achtsam bewältigen	295
Achtsam die fehlende Kontrolle über die Arbeit bewältigen	296
Achtsam mit fehlender oder unangemessener Unterstützung zurechtkommen	297
Problematische Arbeitsbeziehungen achtsam gestalten	298
Sich achtsam Klarheit über die eigene Position verschaffen	298
Achtsam durch sich häufig ändernde Strukturen navigieren	299
Problematische Gespräche unter vier Augen achtsam überstehen	299
Drohende Entlassungen achtsam bewältigen	300
Mit Achtsamkeit Stress reduzieren	301

Kapitel 15

Zehn Möglichkeiten, eine Minute lang achtsam zu sein

303

Beginnen Sie Ihren Tag mit einer belebenden, achtsamen Dusche	303
Beginnen Sie mit einem achtsamen Augenblick	304
Genießen Sie eine achtsame Tasse Kaffee oder Tee	305
Nutzen Sie Ihr Smartphone, um achtsamer zu sein	306
Essen Sie Ihr Mittagessen achtsam	306
Nehmen Sie Geräusche achtsam wahr	307
Würdigen Sie das Gute	308
Nehmen Sie die Wechselwirkungen zwischen Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen wahr	309
Werden Sie bewusster	309
Bewegen Sie sich achtsam	310

Stichwortverzeichnis

311