

## **Achtsamkeit und Yoga im Kontext der Personal und Organisationsentwicklung**

### Kostenfaktor Gesundheit

Die Gesundheit ist das wohl wichtigste individuelle Gut, das wir haben. Daran sollte kein Zweifel bestehen und geht Arbeit, persönlicher Einsatz, Streben nach Anerkennung, einer bestimmten Position oder finanziellem Status zu Lasten der Gesundheit ist der Preis meines Erachtens zu hoch! Oft wird uns das erst in der Krise bewusst bzw. wenn das Kind sprichwörtlich bereits in den Brunnen gefallen ist. Berichte von ausgebrannten Menschen auf Managementebene, die ausgestiegen sind, gibt es mittlerweile zuhauf. Aber genau hier bietet sich eben auch eine Chance zum Umdenken und das eigene Leben neu zu sortieren. Prioritäten zu überdenken und Dinge zu ändern.

Auch für Organisationen spielt die Gesundheit der Mitarbeiterschaft eine große Rolle, ist diese doch die wichtigste Ressource eines Unternehmens. Angesichts des beunruhigenden Anstiegs psychischer Erkrankungen in den letzten Jahren gelangt dies zunehmend ins Bewusstsein. Es geht hier nicht um Leistungssteigerung oder Optimierung. Aber Organisationen tragen Verantwortung für Ihre Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen. Dies ist im Arbeitsschutzgesetz verankert aber auch nicht zuletzt eine ethische Frage! Zudem ist krankes Personal immer auch ein finanzieller Verlust für ein Unternehmen. Spätestens jetzt - das sage ich augenzwinkernd - sollte das Interesse flächendeckend geweckt sein.

### Personal- und Organisationsentwicklung

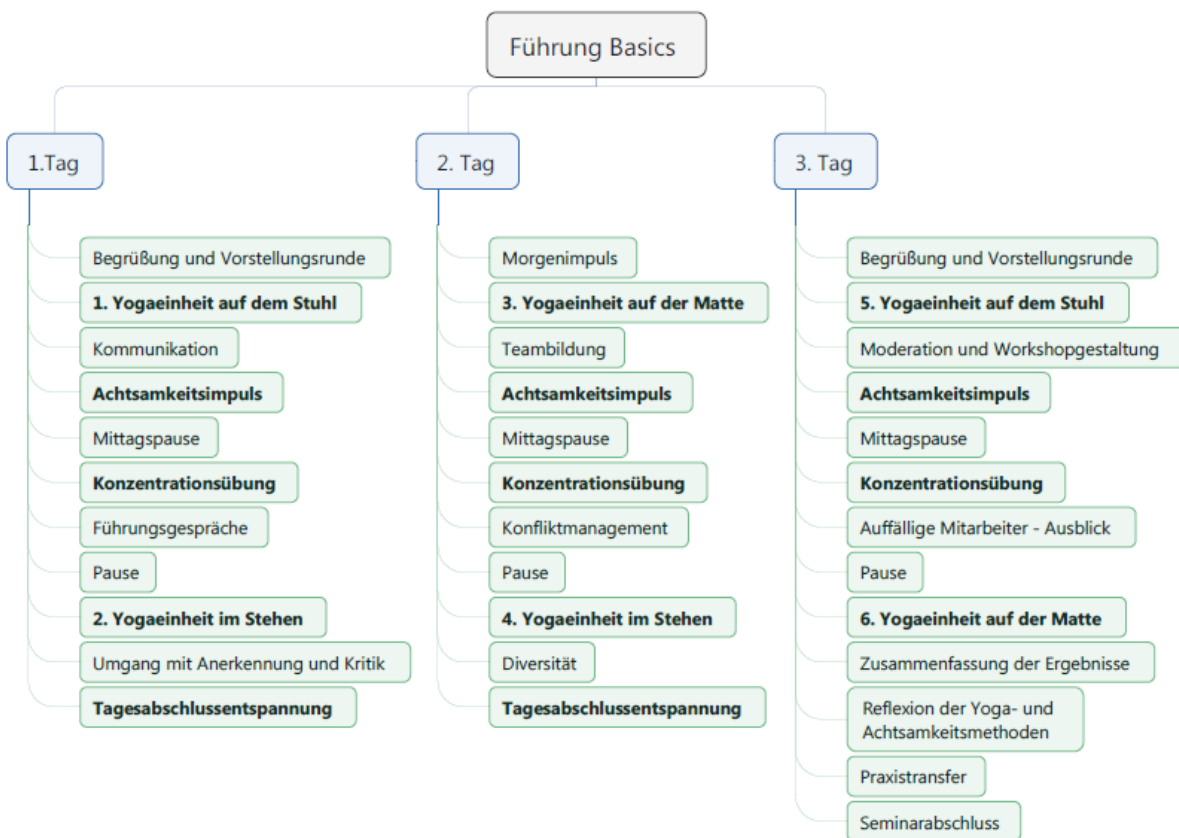
Die Verantwortlichen an den entsprechenden Stellen müssen sich Gedanken machen, wie sie sich dieses Themas annehmen. Hier reichen die Ansätze von Maßnahmen zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie über das Betriebliche Gesundheitsmanagement bis zur Personal- und Organisationsentwicklung im Sinne der Qualifizierung der Mitarbeiter:innen und Verankerung entsprechender Strukturen wie beispielsweise der Einführung eines Qualitätsmanagements. Die Bandbreite von Führungsseminaren ist groß. Kommunikationstrainings, Konfliktmanagement, Moderations-, Kreativitäts- und Projektmanagementtechniken, Mitarbeitendengespräche, Teamentwicklung – das alles sind wichtige Seminarthemen. Auch explizite Gesundheitsseminare wie Resilienztrainings oder Gesundes Führen halten nach und nach Einzug in die Organisationen. Allerdings sollte hierbei auch die Nachhaltigkeit im Fokus stehen. Ein einmaliger Seminarbesuch macht noch keine gute Führungskraft oder einen gesundheitsbewussten Menschen.

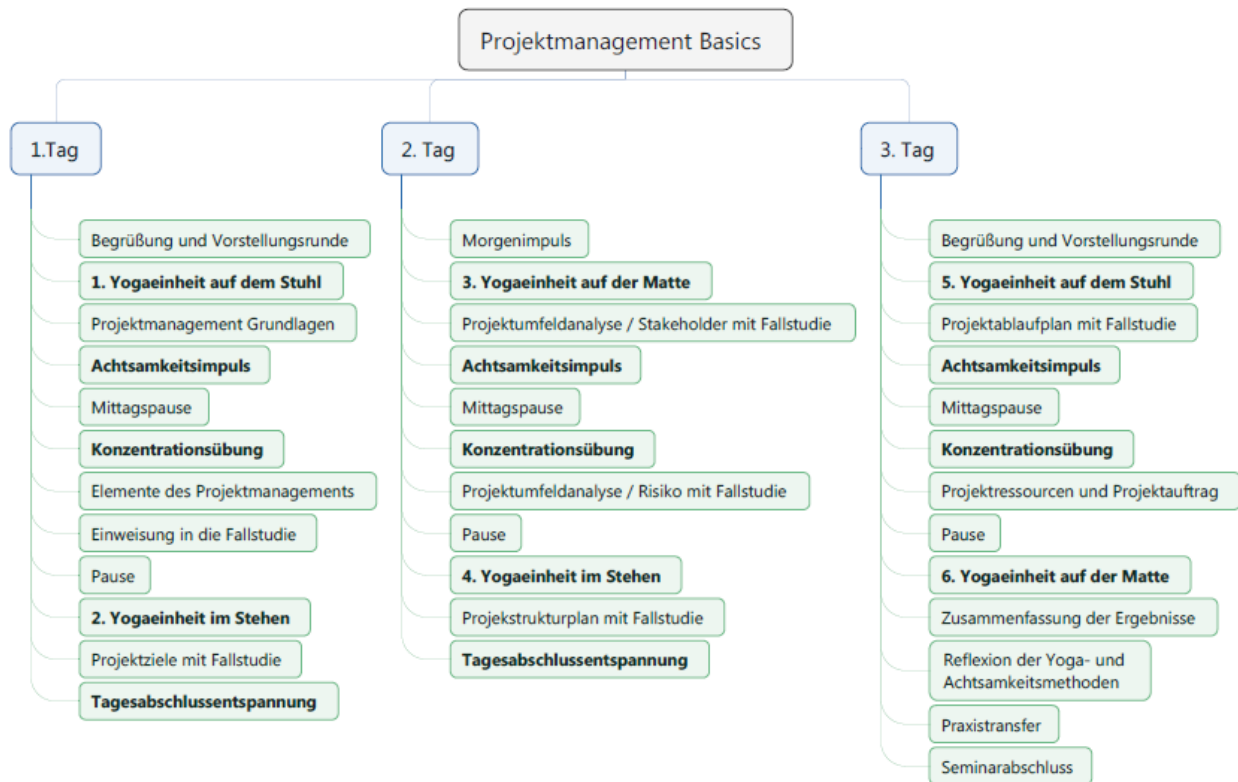
### Eine sinnvolle Verknüpfung

Ein Seminarkonzept kann so gestaltet werden, dass Yoga- und Achtsamkeitssequenzen integriert werden. Es bieten sich aktivierende ebenso wie entspannende Elemente an. Es kann mit einem Morgenimpuls begonnen werden oder in den Vormittag eine kleine Yogaeinheit von 20 Minuten integriert werden.

Hierbei ist die Zielgruppenspezifika zu beachten. Kommen die Teilnehmer:innen im Büro-Outfit? Haben sie Vorbehalte gegenüber Yoga? Einführend kann man mit kleinen Übungen im Stehen beginnen, bspw. Tadasana, den Atemkreis, Seitbeugen und Drehungen. Auch Yoga auf dem Stuhl lässt sich wunderbar später in den Businessalltag integrieren. Zunächst können auch Asanas ausgewählt werden, die gut mit Schuhen ausgeführt werden können. Ein Eingehen auf das Gegenüber ist hier sehr wichtig – auch vor dem Hintergrund der Akzeptanz der Maßnahme(n). Nicht zuletzt sollte auf das eigene „Businessyoga-Outfit“ und die (gesunde) Art der Pausenverpflegung geachtet werden. In den Verlauf eines Seminars können kleine aktivierende und entspannende Yogaeinheiten, Meditationen, Visualisierungsübungen, Konzentrationsbungen oder auch einmal eine Progressive Muskelentspannung eingebaut werden. Begegnen die Teilnehmenden dem offen, ist hier durchaus eine Steigerung möglich. Vom Stuhl über den Stuhl auf die Matte sozusagen...

Beispielhafte Seminarpläne können so aussehen:





Die fachlichen Inhalte wurden hier nur kurz skizziert. „Führung Basics“ dient der Einführung ins Thema und dem Überblick. „Projektmanagement Basics“ stellt ein Grundlagenseminar zum Thema dar. Hier kann mit speziellen Aufbauseminaren angedockt werden.

Den Seminaren gemeinsam ist, dass sie den Blick auch auf die gesundheitlichen Aspekte der Arbeit richten möchten. Ist doch insbesondere bspw. das Projektgeschäft von hohem Termin- und Leistungsdruck geprägt. Hier soll der Mensch nicht aus dem Fokus geraten oder gar auf der Strecke bleiben.

Elementar ist dann, die Frage nach dem „Wie geht es weiter?“ zu stellen. Im Sinne eines Praxistransfers sollte dazu angeregt werden, Vorschläge zu entwickeln, wie neben den Inhalten auch die Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden sowie Yogasequenzen in den Alltag integriert werden können (bspw. Bildschirmpause, Yoga auf dem Stuhl im Büro, Achtsamkeitsgong zum gemeinsamen Üben, Klangschale in Besprechungen, ...).

### Die Achtsamkeit ins Business bringen

Yoga sollte natürlich nicht als (Selbst)Optimierungswerkzeug missbraucht werden! Doch selbst wenn das in den Hinterköpfen mancher Firmenchefs sein sollte, so tun sie ihren Mitarbeiter:innen dennoch etwas Gutes, wenn sie diesen mit Yoga - egal wie es in der Arbeit Platz findet - eine Möglichkeit an die Hand geben, sich um ihre Gesundheit zu kümmern. Was daraus entsteht ist Sache jedes einzelnen Menschen. Yoga regt zur Selbstreflexion an – vielleicht auch weg vom Höher, Schneller, Weiter...

**Personagramm:**

Marion Hermann ist Trainerin und Yogalehrende mit einem Hintergrund insbesondere in der Erwachsenenbildung und im systemischen Coaching. Sie leitet ein Seminarhaus an der Nordseeküste und Ihre Vision ist es, die Achtsamkeit ins Business zu bringen. Sie bietet vor Ort und auch online verschiedene Formate an, die auch einen Schwerpunkt auf das Thema Gesundheit und Resilienz setzen. **[www.businessbar.de](http://www.businessbar.de)**