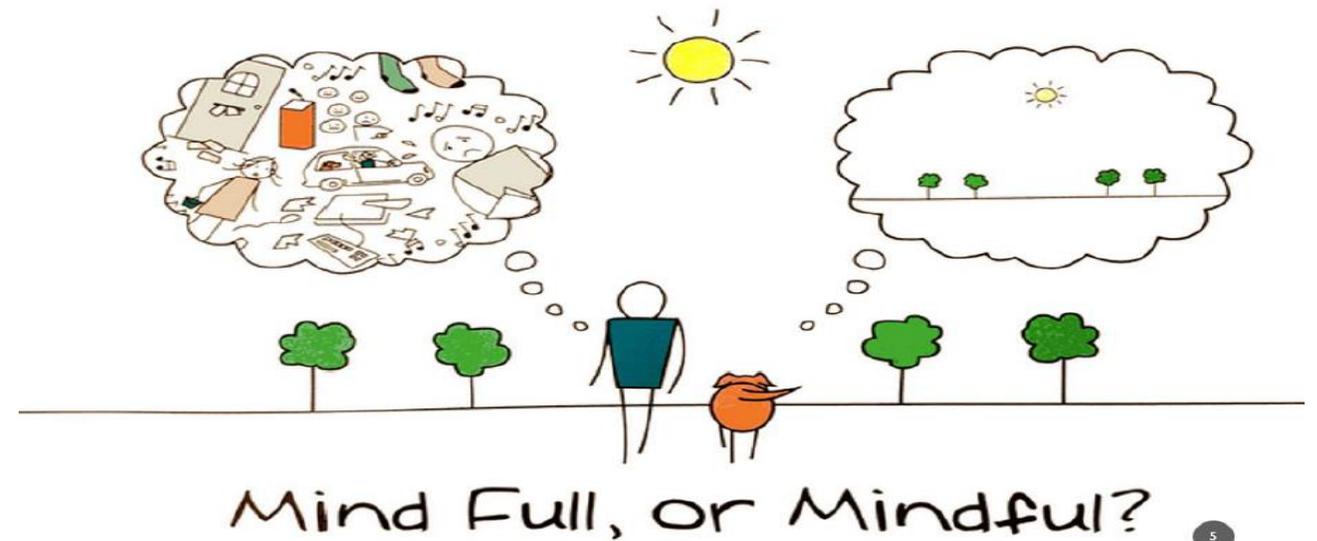


ACHTSAMKEIT AM ARBEITSPLATZ KITA

Wirksamkeit und Voraussetzungen

Prof. Dr. Anne Flothow
Hochschule für Angewandte
Wissenschaften Hamburg



WAS HABEN WIR HEUTE VOR?



- Was ist Achtsamkeit?
- Übungen: Achtsamkeitsmeditation
- Wirksamkeit von Achtsamkeitsprogrammen im Betrieb
- Voraussetzung für die Etablierung von Achtsamkeit
- Einsatzmöglichkeiten in Kitas

WAS IST ACHTSAMKEIT?

ACHTSAMKEITS-BINGO



[Achtsamkeits-Bingo interaktiv \(2\).pdf](#)

Iga (2024) Achtsamkeits-bingo. URL:
file:///C:/Users/abf168/Downloads/Achtsamkeits-Bingo_interaktiv%20(2).pdf

<p>Beobachte eine Minute aufrecht sitzend Deinen Atem.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Nimm eine Mahlzeit ganz ohne Ablenkung ein und nutz dabei alle fünf Sinne.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Schreib am Ende eines Arbeitstages drei Dinge auf, für die Du dankbar bist.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Lass am Fenster stehend/beim Spaziergang für eine Minute den Blick in die Ferne schweifen.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Geh drei Runden ohne Schuhe langsam durch den Raum und spür dabei Deine Fußsohlen.</p> <input type="checkbox"/>
<p>Such eine Qi-Gong-Übung aus dem Internet und praktiziere sie für 5 Minuten.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Reib Deine Handflächen aneinander, bis sie warm sind, und leg sie dann einige Momente auf die Augen. Spür die Wärme.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Koch Dir eine Tasse Tee, nimm Dir etwa zwei Minuten Zeit und genieß den Tee achtsam.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Sprich einen Kollegen oder eine Kollegin an und frag, wie der Tag bisher war. Hör dann offen und aufmerksam zu.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Hör einen Song mit geschlossenen Augen und achte auf Rhythmus und Melodie.</p> <input type="checkbox"/>
<p>Heb im Stehen für eine Minute mit jedem Einatmen die Arme und senke sie mit dem Ausatmen.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Schließ für eine Minute die Augen und nimm bewusst die Umgebungsgерäusche wahr.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Platz für Deine eigene Idee</p>  <input type="checkbox"/>	<p>Kau einen Bissen einer Mahlzeit ganz langsam mit geschlossenen Augen. Schmeck dabei bewusst, was du wahrnimmst.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Mach eine gewohnte Tätigkeit (z. B. Zähneputzen) in Zeitlupe und beobachte dabei jede einzelne Bewegung.</p> <input type="checkbox"/>
<p>Nimm bewusst einen anderen Weg als den üblichen, z. B. zur Kantine oder in die Sitzung, und schau, was es zu entdecken gibt.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Lächle im (Arbeits-)Alltag einen Menschen an oder mach ihm ein Kompliment.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Nimm einen Alltagsgegenstand (nicht das Handy 😊) zur Hand und föhl mit geschlossenen Augen Form, Textur und Temperatur.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Beende den Tag mit einem Dankeschön für etwas, das Du heute geschafft hast.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Leg während eines (halben) Arbeitstages das private Handy im Flugmodus in eine Schublade.</p> <input type="checkbox"/>
<p>Denk für 1-2 Minuten mit geschlossenen Augen an einen lieben Menschen oder eine wohlthuende Situation. Lass dabei ein inneres Lächeln entstehen.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Mach den Emotions-Check: Welche Stimmung nimmst Du im Moment wahr? Bewerte sie nicht, sondern nimm sie einfach nur wahr.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Lass während einer Pause das Handy bewusst am Arbeitsplatz und gönn Dir eine digitalfreie Pause.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Bedank Dich bei einer Kollegin oder einem Kollegen für eine Unterstützung oder eine gute Zusammenarbeit.</p> <input type="checkbox"/>	<p>Auf dem Weg von der oder zur Arbeit verzichte bewusst auf Mediennutzung wie Musik oder Handy.</p> <input type="checkbox"/>

UMFRAGE ÜBER ZOOM



- Haben Sie Erfahrungen mit achtsamkeitsbasierten Übungen (z. B. Atemübungen, Gehmeditation, Mindful eating o. ä.)?
- Haben Sie schon einmal eine Achtsamkeits-APP genutzt (z. B. 7mind oder Headspace)
- Haben Sie schon einmal an einem Achtsamkeits- oder Meditationsseminar teilgenommen?
- Wird in Ihrer Kita die Einführung von achtsamkeitsbasierten Interventionen diskutiert bzw. schon durchgeführt?

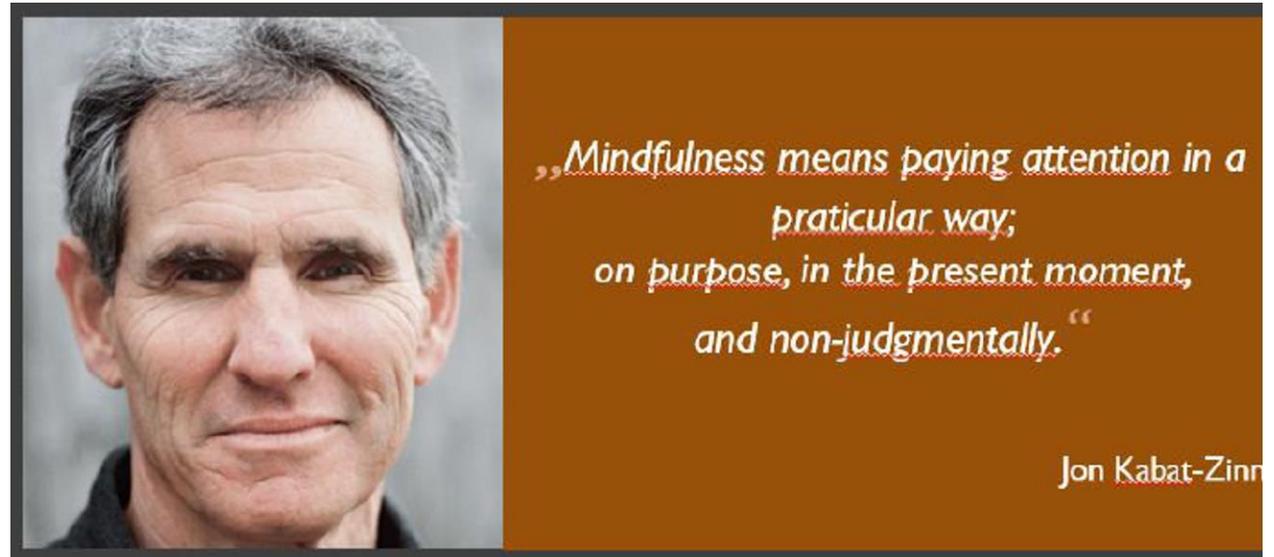
WAS IST ACHTSAMKEIT?



- Dem Begriff Achtsamkeit liegt keine einheitliche Definition zugrunde
- Achtsamkeit ist ein Element vieler überlieferter Konzepte der traditionellen Heilkunde sowie verschiedenster Meditations- und Körperpraktiken
- Die meistzitierte Definition von Achtsamkeit umfasst

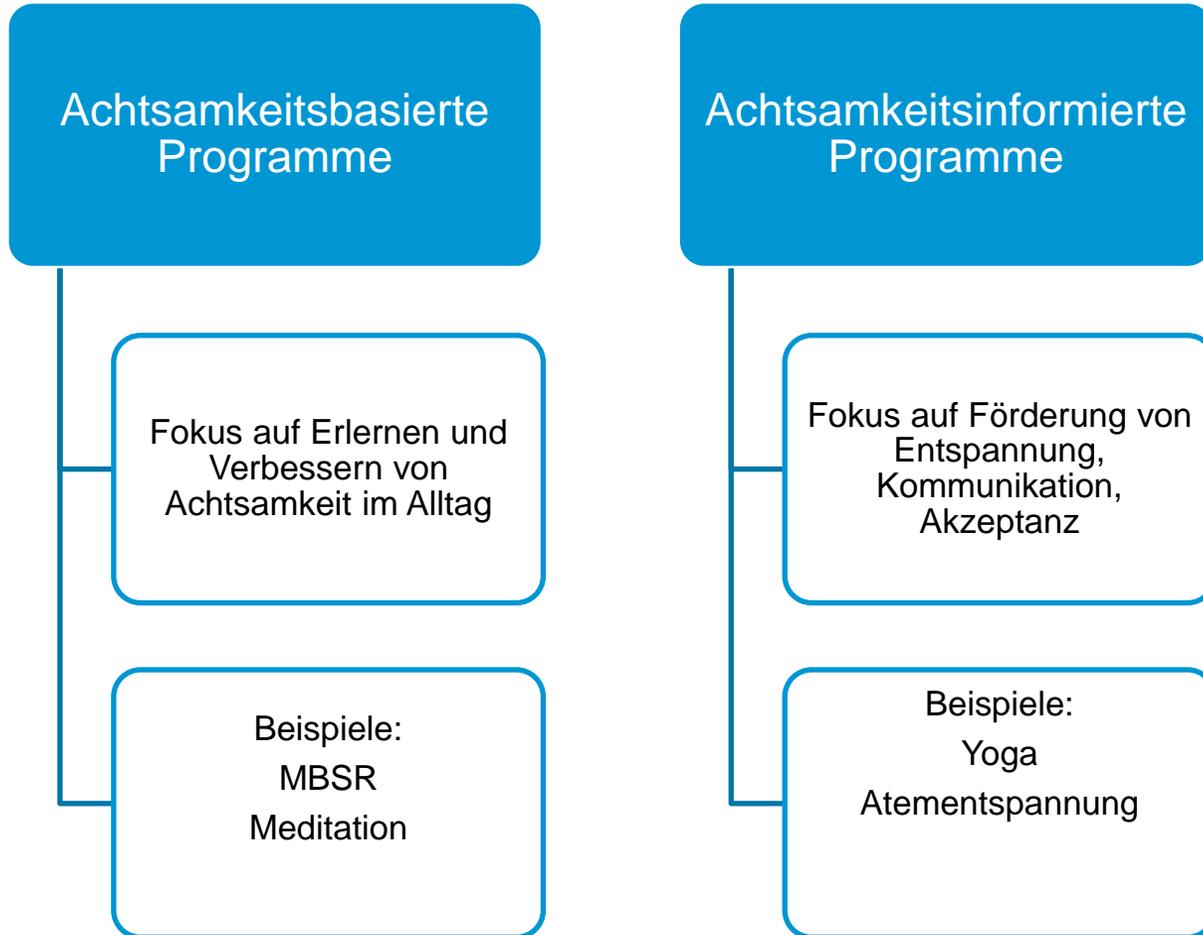
„(...) die absichtsvolle Aufmerksamkeitslenkung auf den gegenwärtigen Moment ohne zu bewerten“ (Kabat-Zinn, 2011)

- Das bekannteste und am besten erforschte Programm ist das MBSR-Programm von Jon Kabat-Zinn zur „Mindful based stress reduction“



MIND-BODY-VERFAHREN

legen das Verständnis von gegenseitiger Beeinflussung von Körper und Geist/Psyché zugrunde



METHODEN VON ACHTSAMKEITS-TRAININGS (MBSR)

Einübung achtsamer
Körperwahrnehmung (Body-
Scan)

[Den eigenen Körper achtsam
wahrnehmen - der Body Scan zum
Download | Die Techniker \(tk.de\)](#)

Ausführen von
Yoga-Übungen
(Asana)

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/themenspecials-life-balance/yoga-online-videoanleitungen-2075370>

Einüben der
Sitzmeditation
(Zazen)

<https://meditation.ecoach.tk.de/de/info/antistress/meditation-und-achtsamkeit/achtsamkeit-entdecken>

Achtsames Ausführen
langsamer Bewegungen
Gehmeditation (Kinhin)

<https://meditation.ecoach.tk.de/de/info/antistress/meditation-und-achtsamkeit/achtsamkeit-entdecken>

HAGE – Digitaler Fachtag 29.10.2024
Prof. Dr. Anne Flothow, HAW Hamburg

Achtsames Einüben von Atemübungen
(Breathing-Space)

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/themenspecials-life-balance/achtsamkeit-meditation-themenspecial/atementspannung-zum-download-2007126>

Achtsames Ausführen von
alltäglichen Verrichtungen, z. B.
„Mindful eating“

<https://www.tk.de/techniker/magazin/ernaehrung/essen-und-wissen/intuitives-essen-was-sagt-ihr-bauchgefuehl-2115018>

ÜBUNG ACHTSAMKEITSMEDITATION

5-FINGER-ATMUNG



<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/themenspecials-life-balance/stress-entspann-dich/stress-entspannungstechniken/5-finger-atmung-2124120>

ACHTSAMKEIT IM ARBEITSKONTEXT

WOZU BZW. MIT WELCHER INTENSION WERDEN ACHTSAMKEITSPROGRAMME IN BETRIEBEN ETABLIERT?



Gesundheitsförderung

Steigerung der
Leistungsfähigkeit

...?

Organisations- und
Kulturwandel

Rekrutierung von
(jungen) Fachkräften

Verbesserung des
Images

WIE WERDEN ACHTSAMKEITSPROGRAMME IM BETRIEB ETABLIERT?



Achtsamkeits-
Trainings, z. B.
MBSR- oder
Meditationskurs

Achtsamkeits-
Coaches, z. B.
für
Führungskräfte
zum „achtsamen
Führen“

Raum bzw.
„Insel“ der Stille

Achtsamkeits-
Apps, z. B.
7mind bzw.
Headspace

Informelle
Übungen im
Arbeitsalltag, z. B.
bewusstes Atmen,
Gehmeditation,
„Stille Minute“,
„Mindful eating“,
Digitales Fasten

...

ACHTSAMKEITSBASIERTE INTERVENTIONEN SIND GUT ERFORSCHT



iga.Report⁴⁵



Themenschwerpunkt
**Positive
Psychologie**

Wirksamkeit von Achtsamkeitstechniken im Arbeitskontext

Maren M. Michaelsen, Johannes Graser, Miriam Onescheit,
Matthias Tuma, Dawid Pieper, Lena Werdecker und Tobias Esch

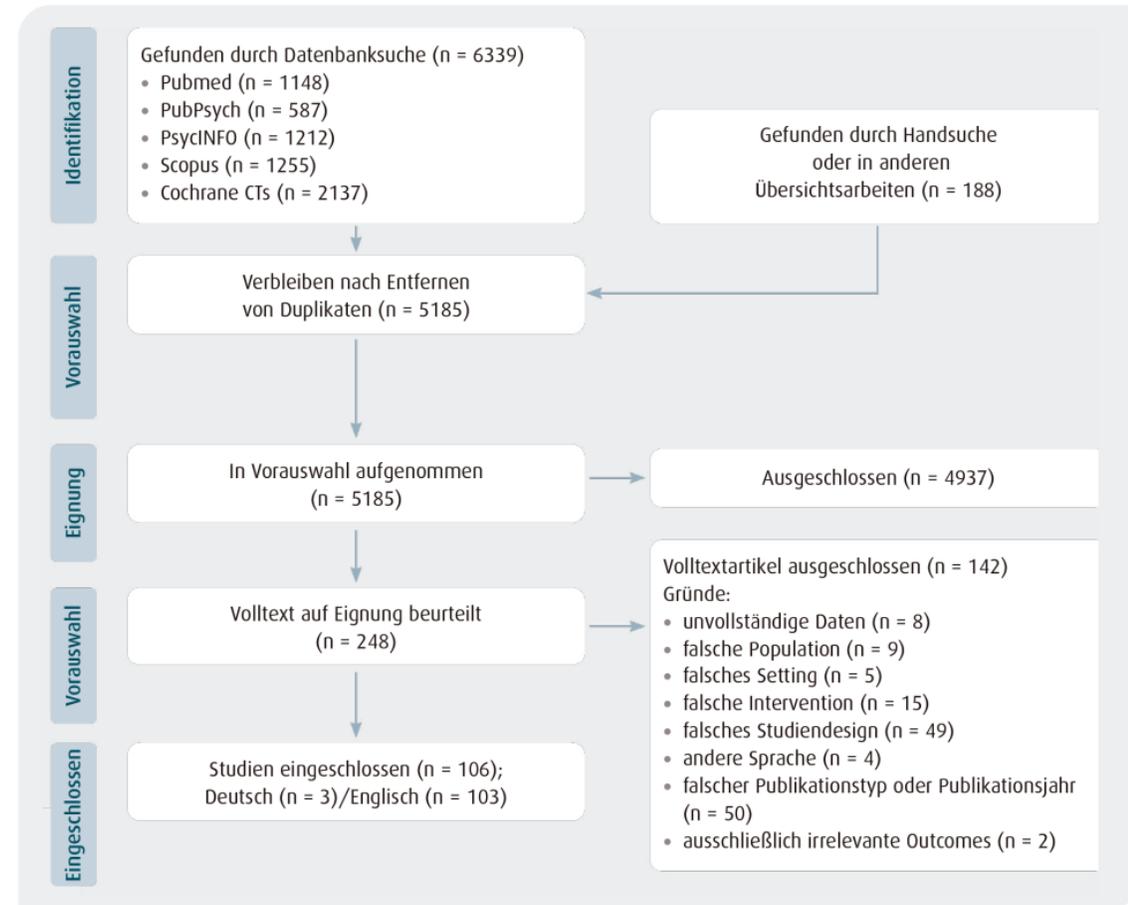
Die Initiative Gesundheit und Arbeit

In der Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) arbeiten gesetzliche Kranken- und Unfallversicherung zusammen, um arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren vorzubeugen. Gemeinsam werden Präventionsansätze für die Arbeitswelt weiterentwickelt und vorhandene Methoden oder Erkenntnisse für die Praxis nutzbar gemacht.

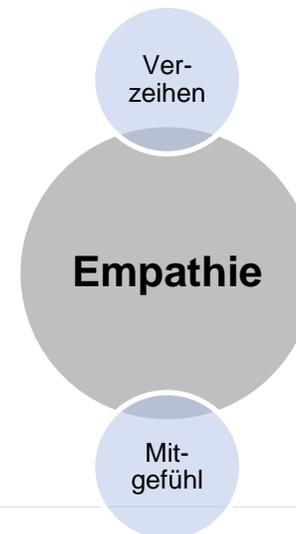
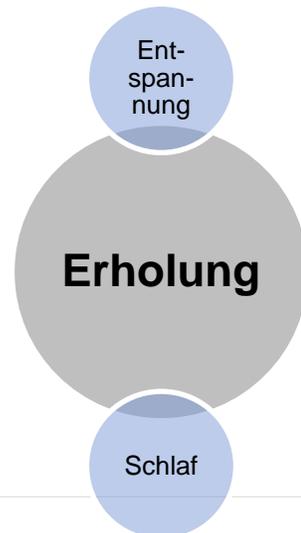
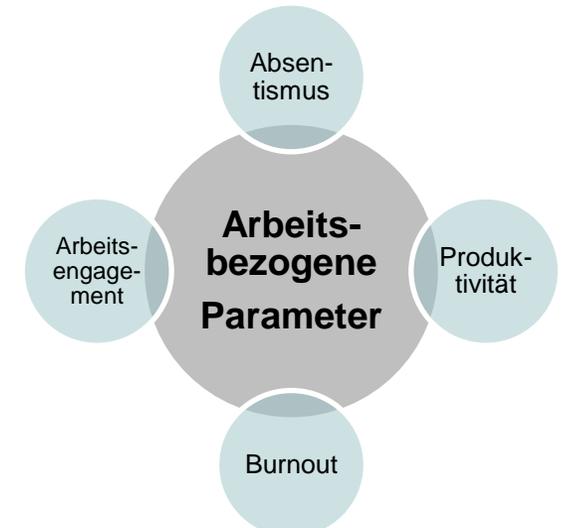
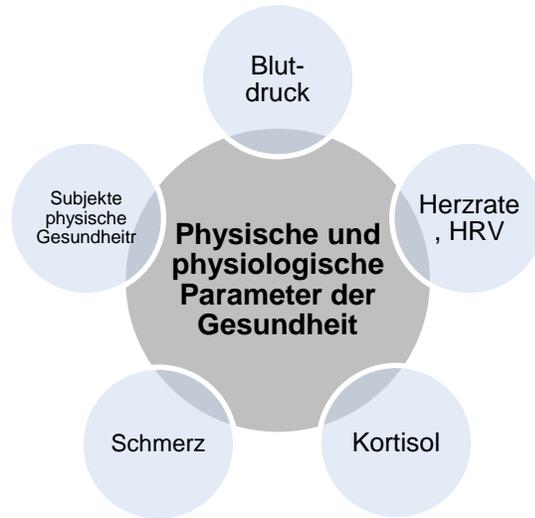
iga ist eine Kooperation von BKK Dachverband, der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV), dem AOK-Bundesverband und dem Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek).

www.iga-info.de

Methode 1: systematische Literaturrecherche Auswertung von 106 englisch- und deutschsprachigen Studien



UNTERSUCHTE (OBJEKTIVE UND SUBJEKTIVE) PARAMETER



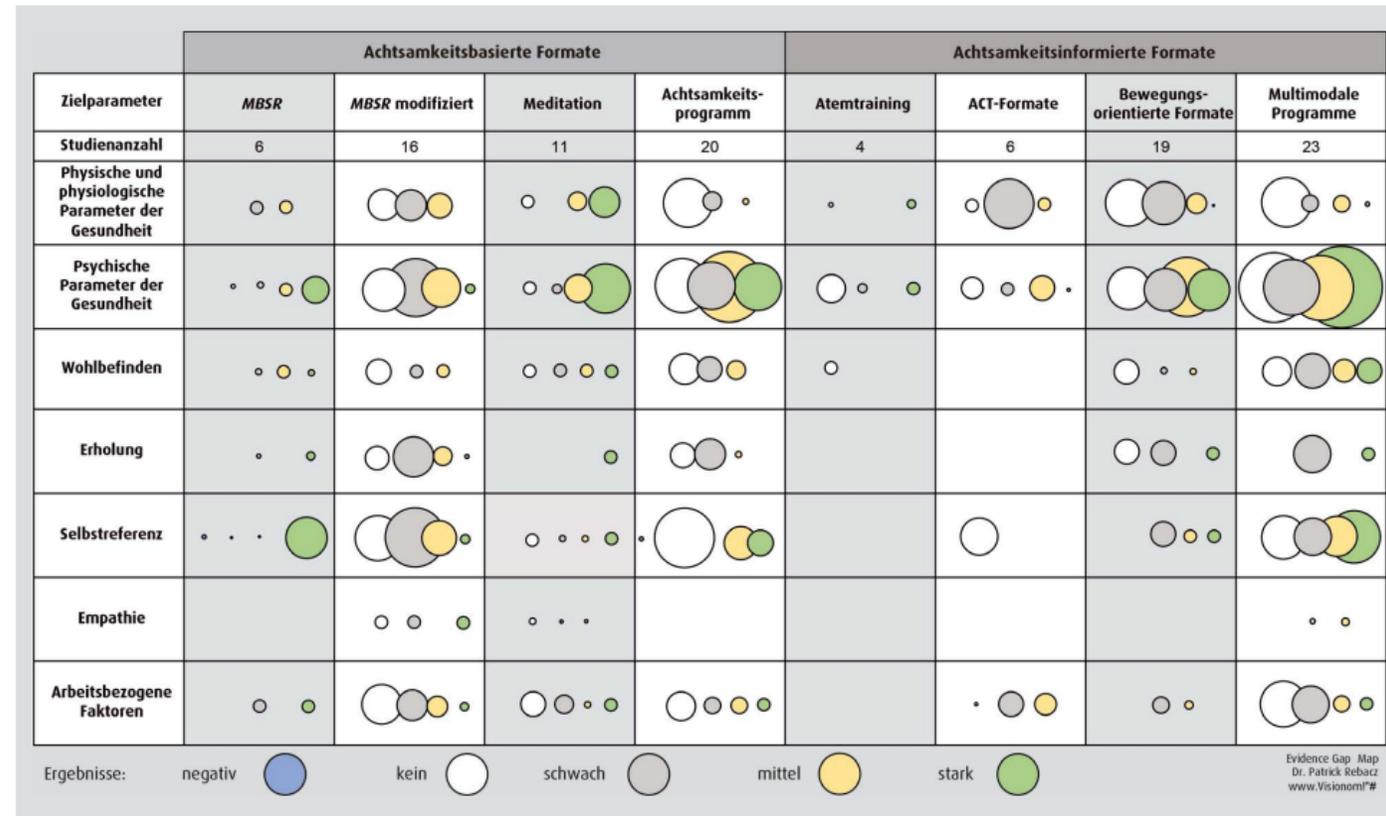
WIRKSAMKEIT DER PROGRAMME



Zusammenfassung:

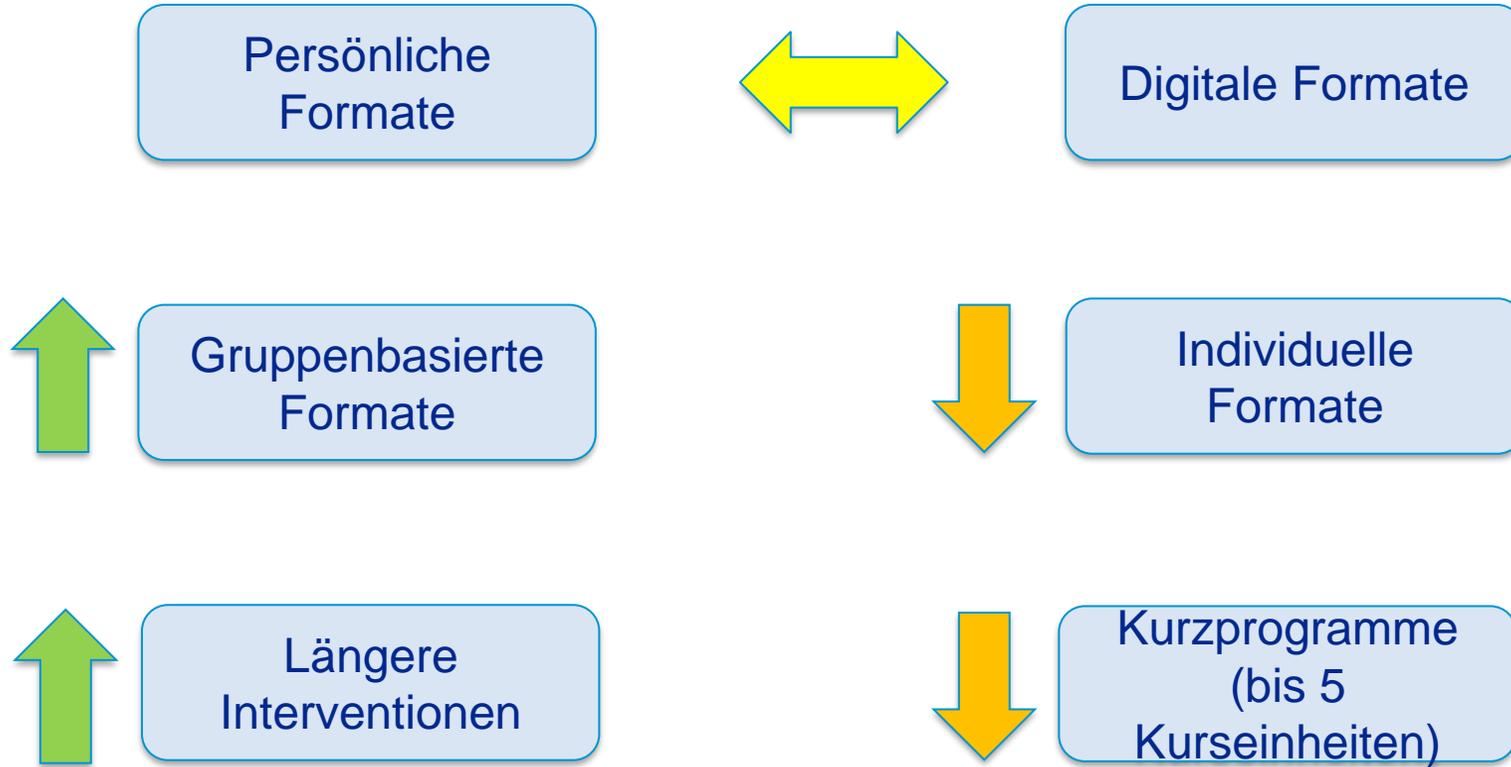
- Fast alle Programme haben positive Effekte für die Verbesserung von Parametern der psychischen Gesundheit, vor allem auf das Stresserleben
- Vor allem bewegungsorientierte Programme, (modifizierte) MBSR- und Achtsamkeitsprogramme bzw. multimodale Programme haben mittlere bis starke Effekte auf Parameter der physischen und psychischen Gesundheit, die Selbstreferenz, das Wohlbefinden und arbeitsplatzbezogene Faktoren

Evidence Gap Map



Quelle: Michaelsen M.M. et al. (2021) iga-report 45. Wirksamkeit von Achtsamkeit im Arbeitskontext. S. 61 URL: [file:///C:/Users/abf168/Downloads/iga.Report_45_Achtsamkeitstechniken%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/abf168/Downloads/iga.Report_45_Achtsamkeitstechniken%20(1).pdf)

WEITERE ERGEBNISSE



VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE ERFOLGREICHE ETABLIERUNG VON ACHTSAMKEITSPROGRAMMEN IM BETRIEB

VORAUSSETZUNGEN FÜR DAS GELINGEN VON ACHTSAMKEITSBASIERTEN INTERVENTIONEN IM BETRIEB



iga.Report⁴⁵



Themenschwerpunkt
Positive
Psychologie

Wirksamkeit von Achtsamkeitstechniken im Arbeitskontext

Maren M. Michaelsen, Johannes Graser, Miriam Onescheit,
Matthias Tuma, Dawid Pieper, Lena Werdecker und Tobias Esch

Die Initiative Gesundheit und Arbeit

In der Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) arbeiten gesetzliche Kranken- und Unfallversicherung zusammen, um arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren vorzubeugen. Gemeinsam werden Präventionsansätze für die Arbeitswelt weiterentwickelt und vorhandene Methoden oder Erkenntnisse für die Praxis nutzbar gemacht.

iga ist eine Kooperation von BKK Dachverband, der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV), dem AOK-Bundesverband und dem Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek).

www.iga-info.de

Methode 2: Expert*innen-Interview (N=16)

- Semistrukturiertes Interview mit Interviewleitfaden
- Auswertung mittels Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2014)
- Zusammenfassung der Ergebnisse in Bezug auf:
 - Organisationsstruktur
 - Organisationskultur
 - Programmstruktur

VORAUSSETZUNGEN: 1. ORGANISATIONSSTRUKTUR



Definierte Orte

- „Raum der Stille“
- „Insel“
- Erinnerungen (z. B. Poster)

Kontinuität

- Regelmäßiges Angebot
- Möglichkeiten zur Durchführung von informellen Übungen
- Technische Unterstützung

Interne Botschafter*innen

- Multiplikator*innen
- Vorbilder

Führungskräfte

- Unterstützung, Befürwortung
- Motivation

VORAUSSETZUNGEN: 2. ORGANISATIONSKULTUR



Einbettung

- Passende Organisationswerte

Transparenz

- Intention des Managements

Management

- Authentizität („walk your talk“)
- Arbeitsbedingungen

VORAUSSETZUNGEN: 3. PROGRAMMSTRUKTUR



Kosten

- Kostenfrei für MA
- Ggf. Kostenbeteiligung der MA
- Ggf. Kostenbeteiligung der GKV

Arbeitszeit

- Integration von achtsamkeitsbasierten Maßnahmen während der Arbeitszeit
- Seminare/Trainings während der Arbeitszeit

Freiwilligkeit

- Freiwillige Teilnahme

Inklusivität

- Nicht-religiös
- Säkular
- Nicht-dogmatisch

Sicherheit

- „Datenschutz“
- Container der emotionalen Sicherheit“ / Geborgenheit

WELCHE FRAGEN HABEN SIE?



BREAKOUT-SESSION



1. Wie die Studien gezeigt haben, haben achtsamkeitsbasierte Interventionen viele positive Auswirkungen. Welche wären Ihnen in Ihren Einrichtungen besonders wichtig?

2. Achtsamkeit kann durch formale Trainings und informelle Übungen in den Arbeitsalltag integriert werden. Welche Interventionen wären für Ihre Einrichtungen geeignet?

3. Welche fördernden Bedingungen zur Etablierung von Achtsamkeit müssten in Ihren Einrichtungen geschaffen werden?

23



ICH WÜNSCHE IHNEN EIN GUTES GELINGEN FÜR IHRE VORHABEN!



Kontakt:
Hochschule für angewandte
Wissenschaften (HAW) Hamburg
Department Ökotrophologie
Prof. Dr. Anne Flothow
Ulmenliet 20, 21033 Hamburg

annegret.flothow@haw-hamburg.de