

Vorwort

Ein Unternehmen macht sich achtsam auf den WEG

Als wir mit Gabriele Andler 2019 das erste achtsamkeitsbasierte Training in Form eines Pilotprojektes bei RATIONAL organisierten, war die zentrale Frage: „Wie kann es uns gelingen, in sehr anspruchsvollen Zeiten unsere eigenen Ressourcen zu entdecken und sie so zu nutzen, dass sie auf der einen Seite für uns im Unternehmen wertvoll sind und auf der anderen Seite für uns als Menschen, und dass es uns dabei gut geht?“

Nachdem wir auf persönlicher Ebene sehr wertvolle Erfahrungen mit Achtsamkeit gemacht hatten, wollten wir diese positiven Effekte mit unseren MitarbeiterInnen und KollegInnen teilen. Vom Auszubildenden bis zur Geschäftsführung, von der Personalabteilung bis zur Produktion – alle sollten davon profitieren können.

Dabei traten wir in die Fußstapfen großer Vorreiter wie Google und SAP, denn auch sie hatten sich bereits mit der Frage beschäftigt und Achtsamkeit als wirkungsvolles Mittel zur Steigerung des Wohlempfindens der MitarbeiterInnen, aber auch des Unternehmenserfolges entdeckt.

Aber galt das auch bei uns? Wir sind zwar auch ein sehr erfolgreiches Unternehmen und globaler Marktführer in unserer Branche, aber doch um einiges kleiner und deutlich mittelstandsgeprägter als die oben genannten Konzerne.

Daher setzten wir von Anfang an auf eine ausführliche Diagnostik. TeilnehmerInnen und auch eine nicht-teilnehmende Vergleichsgruppe

füllten jeweils vor dem Training, einen Monat danach und nochmals drei Monate nach dem Training anonym einen Fragebogen aus. Auf diese Weise konnten wir erkennen, ob – und wenn ja, in welchen Bereichen – dieses Training einen Einfluss auf die Entwicklung der MitarbeiterInnen hatte und somit auch auf den Erfolg des Unternehmens.

Wir waren mehr als zufrieden mit dem Ergebnis, denn die Rückmeldungen sprachen Bände. In den Bereichen „vermindertes Stressempfinden in herausfordernden Situationen, Einsatz gezielter Techniken bei Stress, Erarbeitung von tragfähigen Lösungen bei Konflikten und verbessertes Setzen von Prioritäten“ konnten wir sehr große und positive Veränderungen feststellen.

Darüber hinaus berichteten viele TeilnehmerInnen, dass sich der Umgang mit anderen Menschen und die allgemeine persönliche Zufriedenheit verbessert hatten. Achtsamkeit führt nicht nur Menschen mit sich selbst in Verbindung, sondern verbindet die Menschen untereinander, was eine der Grundvoraussetzungen erfolgreicher Zusammenarbeit im Team ist.

Die Sprache ist bei der Vermittlung von Achtsamkeit enorm wichtig. Sie muss nicht nur klar verständlich sein, sondern auch frei von jeglichem spirituellen Habitus. Das ist für unser Unternehmen von Bedeutung, aber auch für Menschen wichtig, die dem Thema mit Vorurteilen gegenüberstehen. Niemand muss an etwas glauben und jede Person darf selbst entscheiden, wie tief sie nach innen schauen möchte.

Durch ihre langjährige Berufserfahrung in einem IT-Konzern kennt Gabriele Andler die Herausforderungen, die unsere schnelllebige, komplexe und vernetzte Welt mit sich bringt. Sie verbindet in diesem Buch ihren großen Erfahrungsschatz als Führungskraft mit der Praxis von Achtsamkeit und emotionaler Intelligenz und vermittelt dies in einer gewinnbringenden Art und Weise. Dabei bringt sie auch aktuelle Erkenntnisse aus dem Bereich der Neuropsychologie mit ein, die

aufzeigen, dass Achtsamkeit auch im Licht der Wissenschaft betrachtet, äußerst vielversprechend ist.

Wissenschaftliche Ergebnisse leisten gute Überzeugungsarbeit, doch am Ende ist es die eigene Erfahrung, die den Ausschlag für eine langfristige Akzeptanz und eine Weiterführung der Achtsamkeitspraxis im Alltag gibt.

Wir freuen uns, dass wir mit diesem Buch ein wunderbares Handout für unsere MitarbeiterInnen erhalten, das sie noch lange nach dem Seminar begleiten wird. Das Buch ist darüber hinaus für Interessierte geeignet, die sich mit dem Thema im eigenen Tempo anfreunden und annähern möchten. Ich bin sicher, dass der Funke der Begeisterung überspringen wird und dass viele Menschen und Unternehmen auf diese Weise an unseren wertvollen Erfahrungen teilhaben können.

Nils Belich
VP Culture & Communication
RATIONAL AG