

MINDFULNESS IN DER IT

Im Ernst?

Haben wir nicht andere Probleme?



MINDFUL LEADERSHIP INSTITUT

MELANIE WOHNERT



**Wach und präsent
in diesen Konferenztag
einsteigen**



MEGATREND MINDFULNESS



“MINDFULNESS IST DER NAHEZU ZWINGEND
NOTWENDIGE GEGENTREND ZUR DIGITALISIERUNG.
WIR KOMMEN NICHT UMHIN, UNS ZU ENT-REIZEN.“

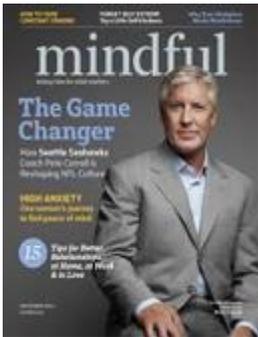
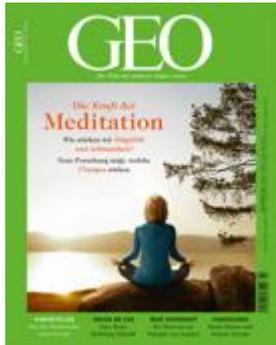
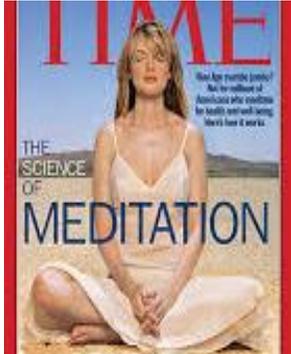
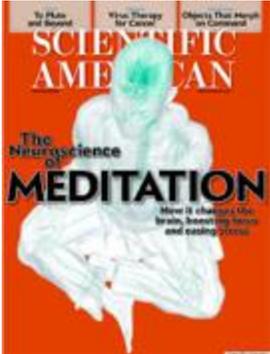


MINDFUL LEADERSHIP INSTITUT

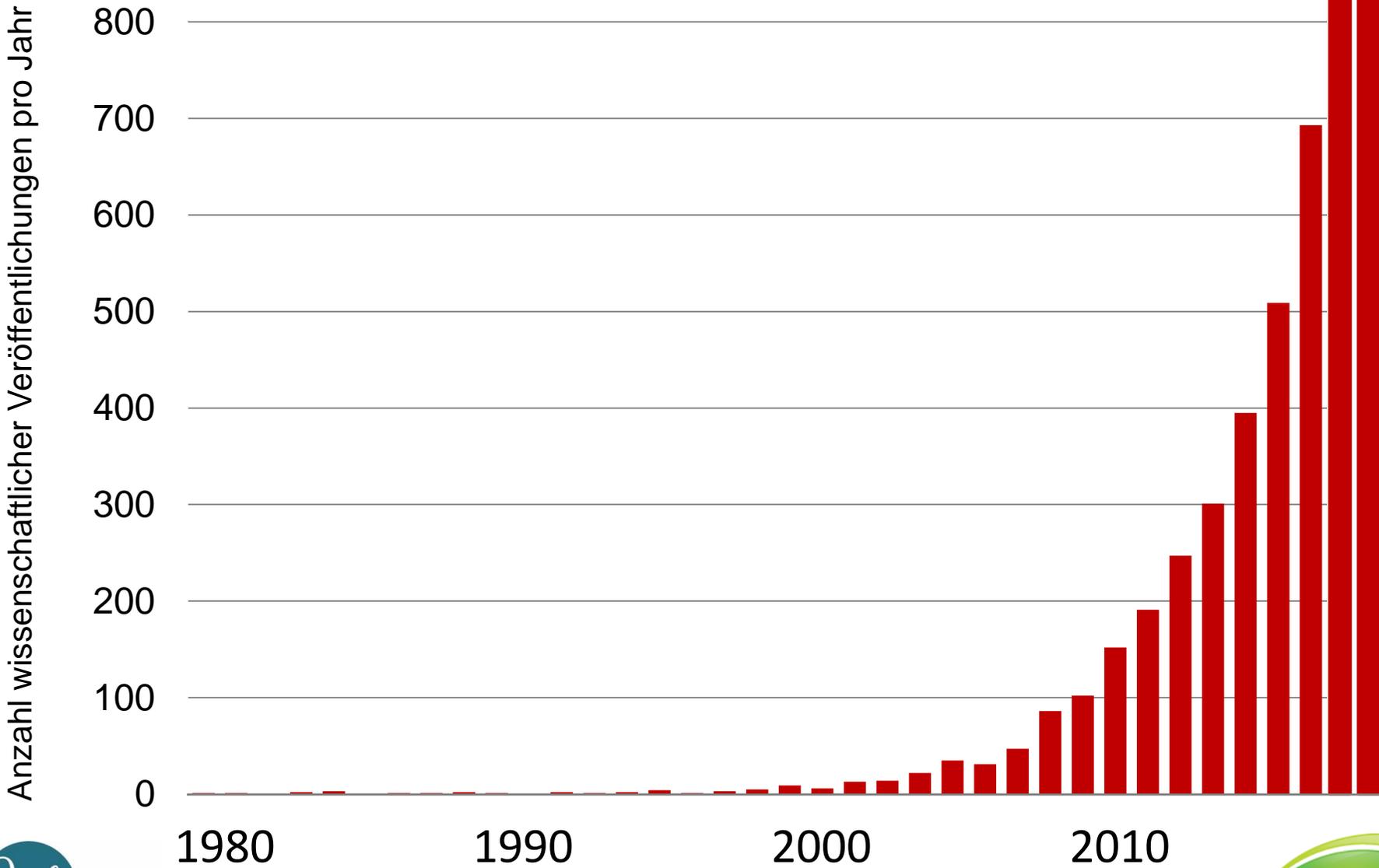
MATTHIAS HORX
ZUKUNFTSINSTITUT



MEGATREND MINDFULNESS



MEGATREND MINDFULNESS



WAS IST ÜBERHAUPT „MINDFULNESS“ ?



MINDFULNESS

Die bewusste,
wohlwollende
Ausrichtung
meiner Aufmerksamkeit

MINDFULNESS



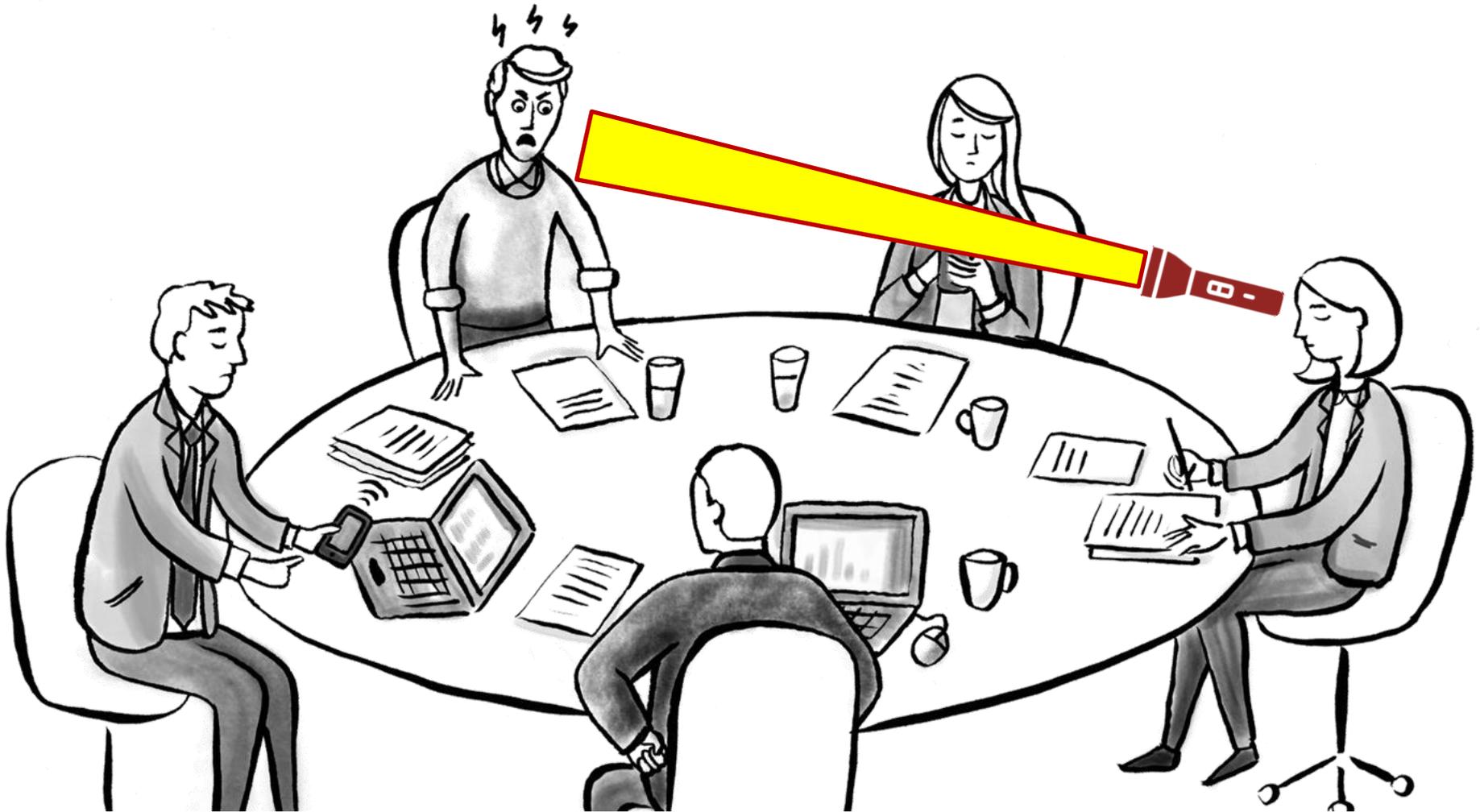
MINDFULNESS



MINDFULNESS



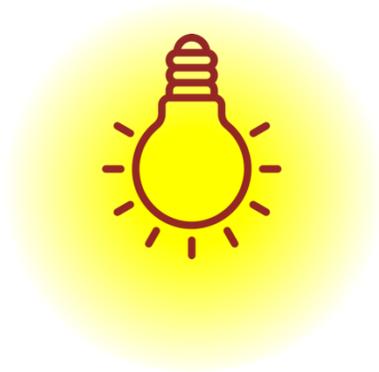
MINDFULNESS



MINDFULNESS



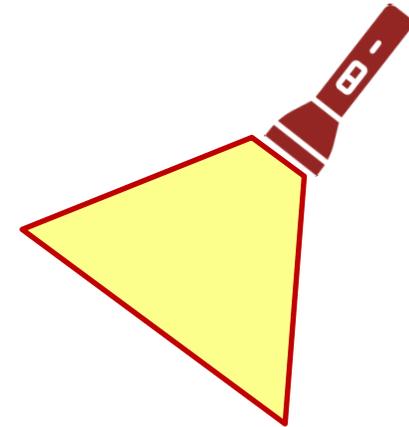
MINDFULNESS



bewusste



wohlwollende



Ausrichtung meiner
Aufmerksamkeit



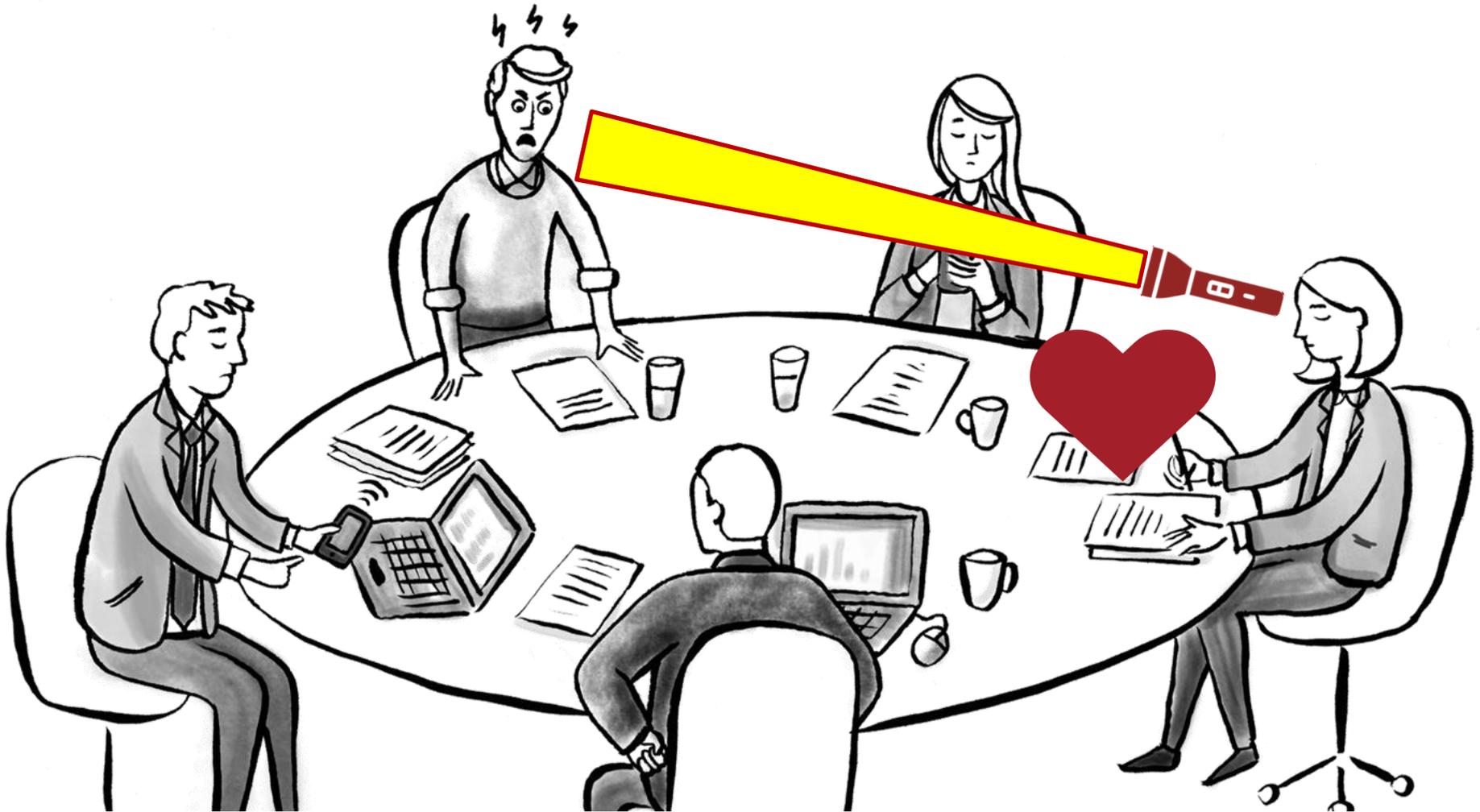
MINDFULNESS



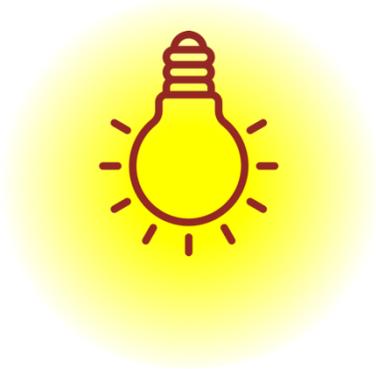
MINDFULNESS



MINDFULNESS



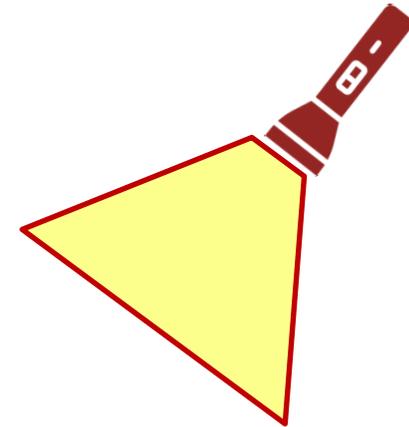
MINDFULNESS



bewusste



wohlwollende



Ausrichtung meiner
Aufmerksamkeit



**KURZER
SELBSTVERSUCH
(2 min)**

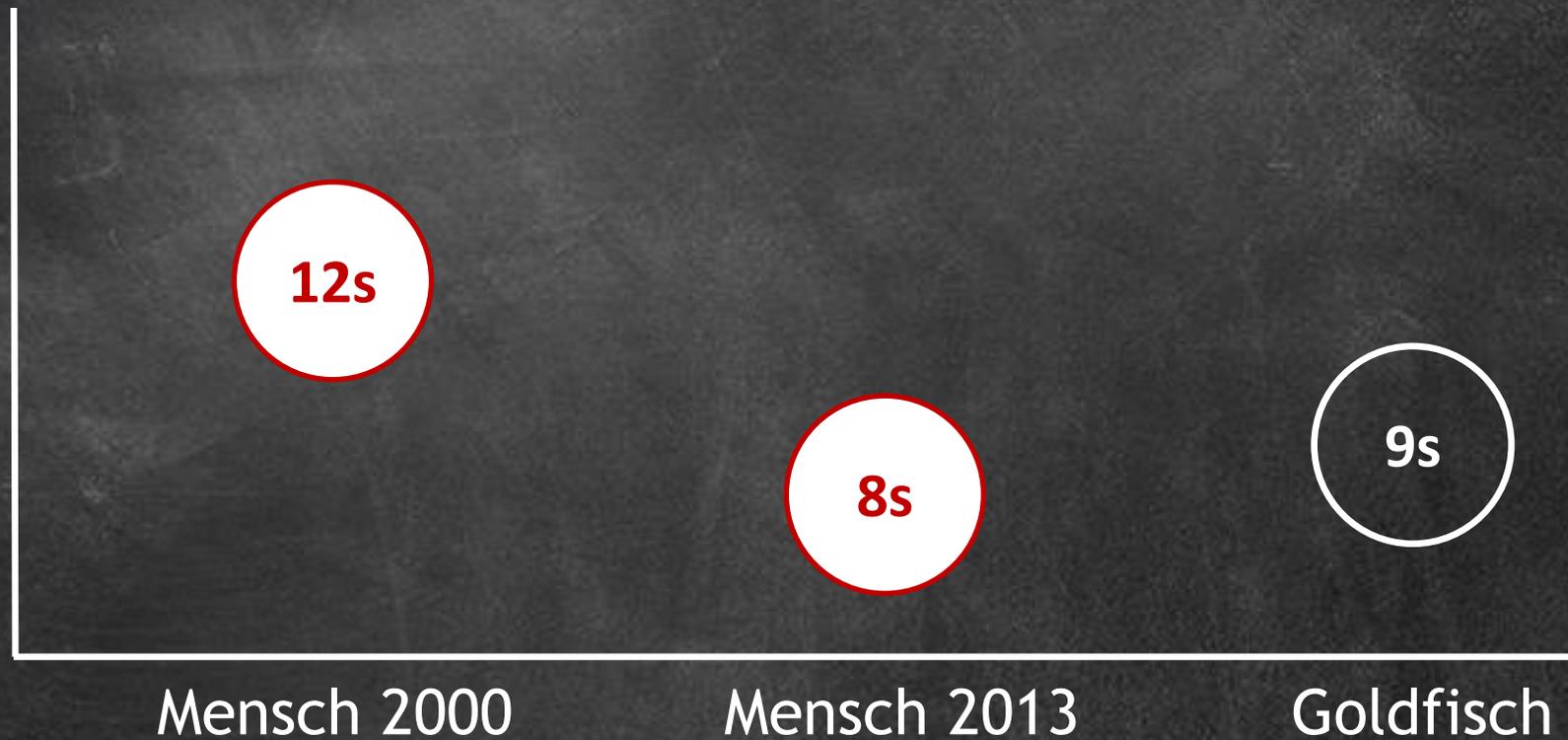




MINDFUL LEADERSHIP INSTITUT

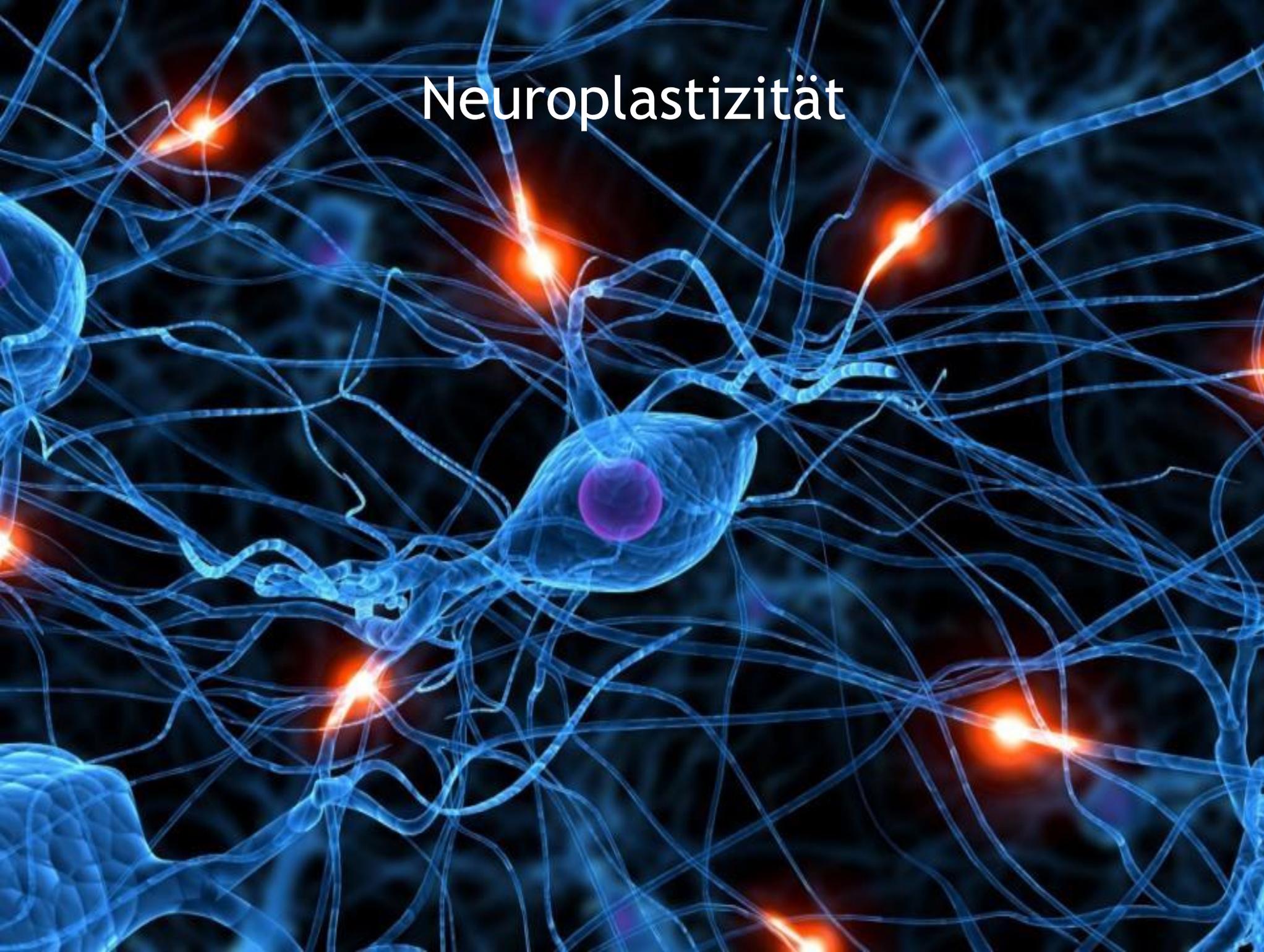


Aufmerksamkeitsspanne



Quelle: Microsoft, 2015

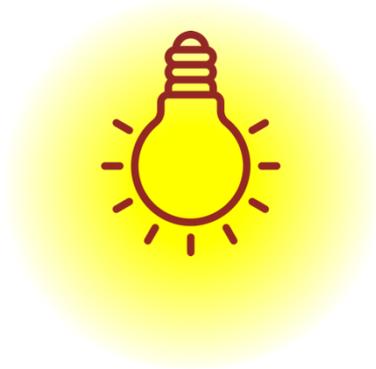
Neuroplastizität



Trainieren von Ablenkung



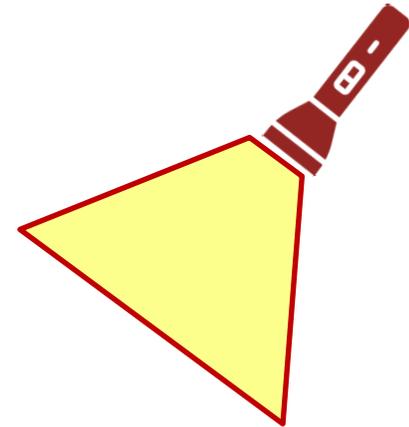
MINDFULNESS



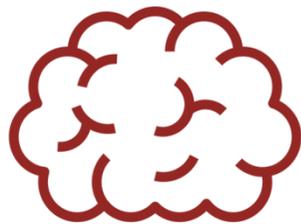
bewusste



wohlwollende

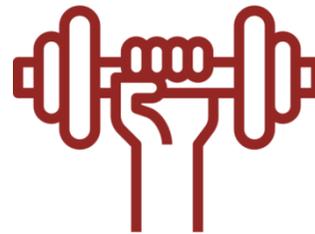


Ausrichtung meiner
Aufmerksamkeit



Mindset

+



regelmäßiges Training



WARUM IST DAS WICHTIG?



1. MULTITASKING



M U L T I T A S K I N G
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
A B C D E F G H I J K L



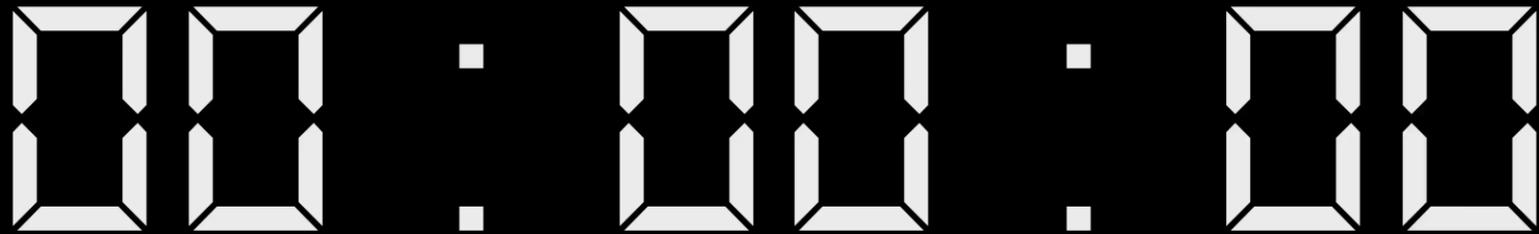
MULTITASKING

1 2 . . .

A B . . .

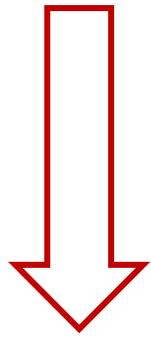
1 2

L



M U L T I T A S K I N G
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
A B C D E F G H I J K L





MULTITASKING

1 2 3 . . .

A B C . . .

1 2

L

00 : 00 : 00

Risiken von Multitasking

Multitasking ist ineffektiv!

- **20-40% mehr Zeit**
- **40% mehr Stressempfinden**
- schwächt die Konzentration
- Steigende Fehleranfälligkeit
- Reduzierter IQ um 10 Punkte
- verschlechtert mittelfristig die Gedächtnis-Qualität



2. WOHLBEFINDEN



„ W A N D E R I N G M I N D , U N H A P P Y M I N D “

Studie von Killingsworth & Gilbert, 2010, Harvard University



MIND FULL? OR MINDFUL?

3. AUTOPILOT STATT BEWUSSTER ENTSCHEIDUNGEN



95% AUTOPILOT



MINDFUL LEADERSHIP INSTITUT



4. DEFAULT MODE

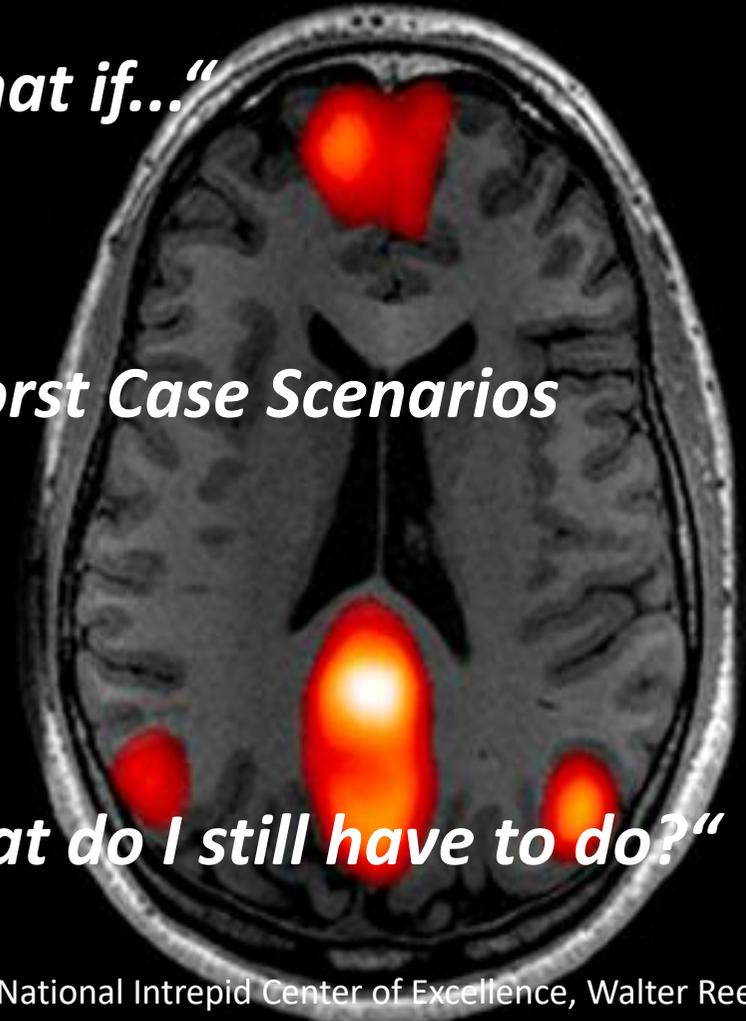


DEFAULT MODE NETWORK



„What if...“

Worst Case Scenarios



„What do I still have to do?“

Source: John Graner, Neuroimaging Department, National Intrepid Center of Excellence, Walter Reed National Military Medical Center, 8901 Wisconsin Avenue, Bethesda, MD 20889, USA.
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=25872800>

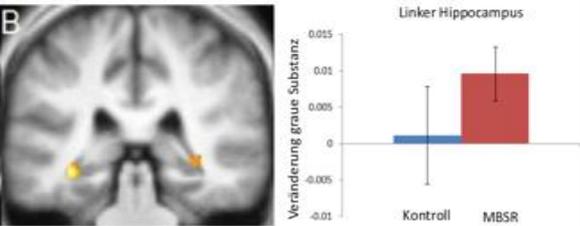
WARUM INTERESSIERT DAS UNTERNEHMEN?



NEUROWISSENSCHAFTLICHE STUDIEN

Meditation verbessert die Lernfähigkeit und Emotionsregulation

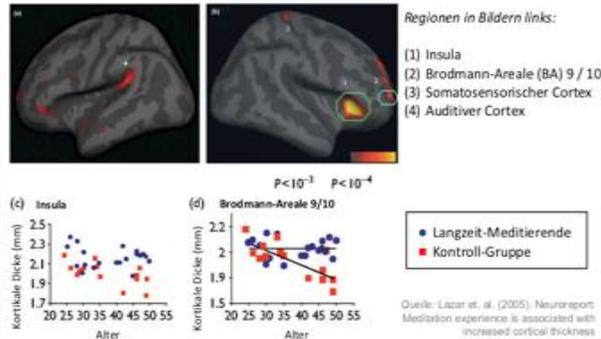
durch Zunahme an grauer Substanz im linken Hippocampus, nach 8-wöchigem Meditationskurs (täglich ca. 30min)



Quelle: Hölzel, Lazar et al. (2011). Psychiatry Research: Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density

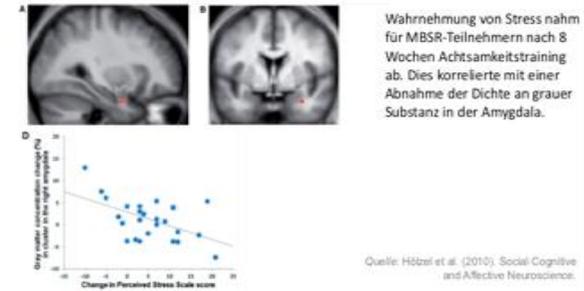
Verbesserung der Aufmerksamkeit und der Verarbeitung von Sinneseindrücken

durch Zunahme an grauer Substanz in bestimmten Cortex-Regionen



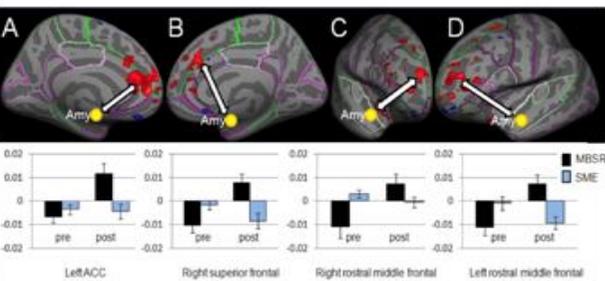
Abnahme im Stresserleben

durch Abnahme grauer Substanz in der Amygdala



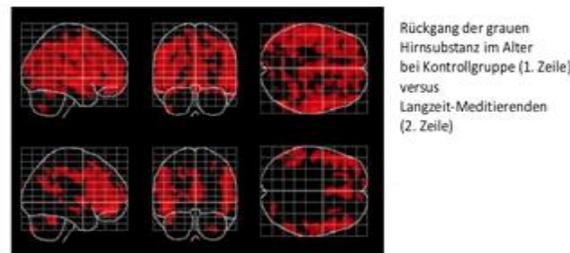
Bessere Emotionskontrolle in Stresssituationen

durch gestärkte Verbindung zwischen Amygdala und PFC



Meditation hält das Hirn jung

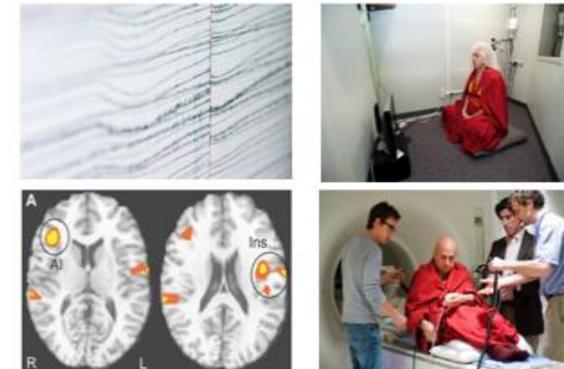
durch deutlich weniger altersbedingten Rückgang der grauen Hirnschubstanz



Quelle: Luders et al. (2015). Frontiers in Psychology: Forever Young(er) potential age-defying effects of long-term meditation on gray matter atrophy

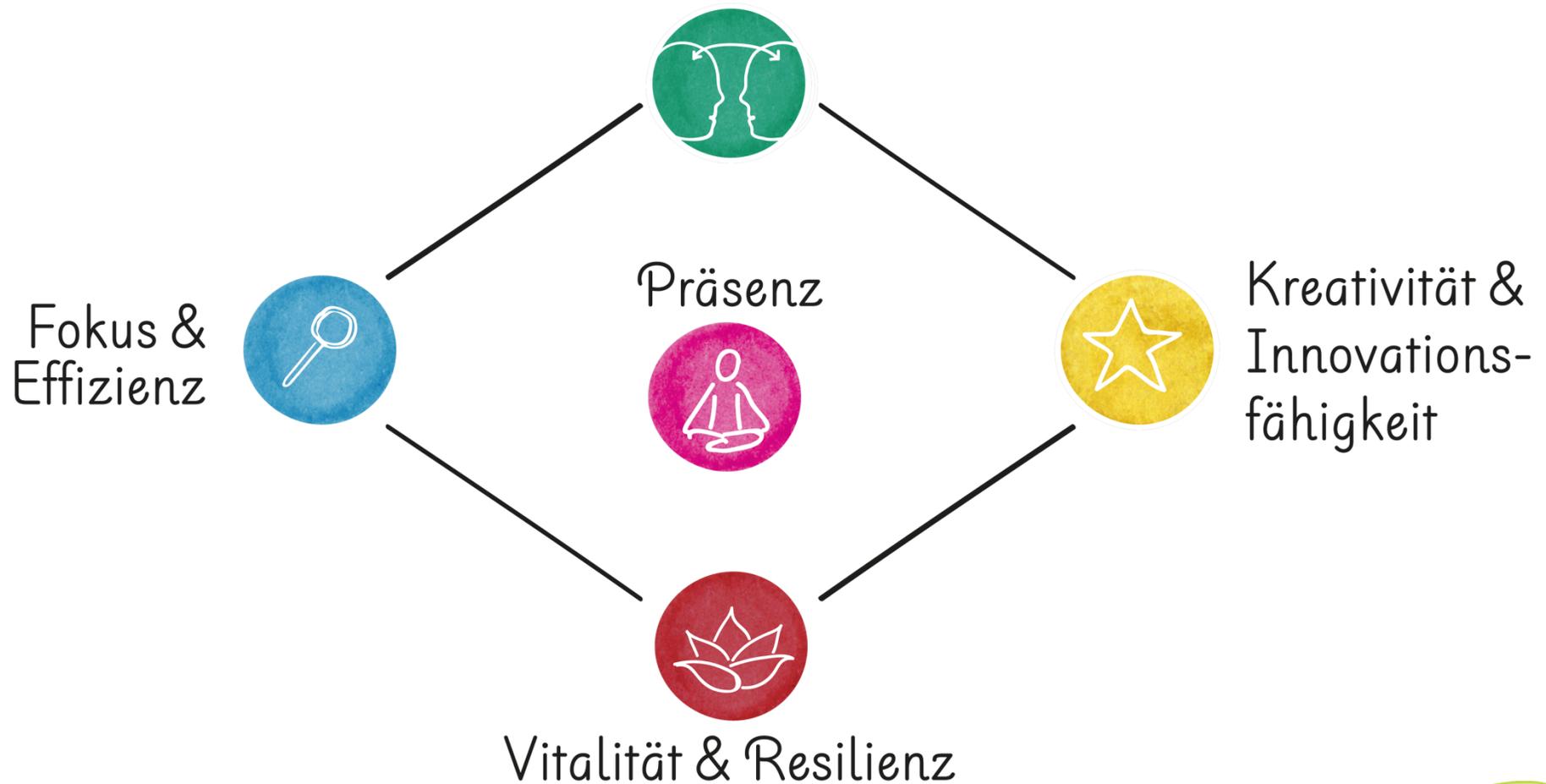
Stärkung des Mitgeföhls

durch höhere Aktivierung der Insula beim Zusammentreffen mit leidenden Menschen



STUDIENLAGE ZU MINDFULNESS – Grobes Clustering der Effekte –

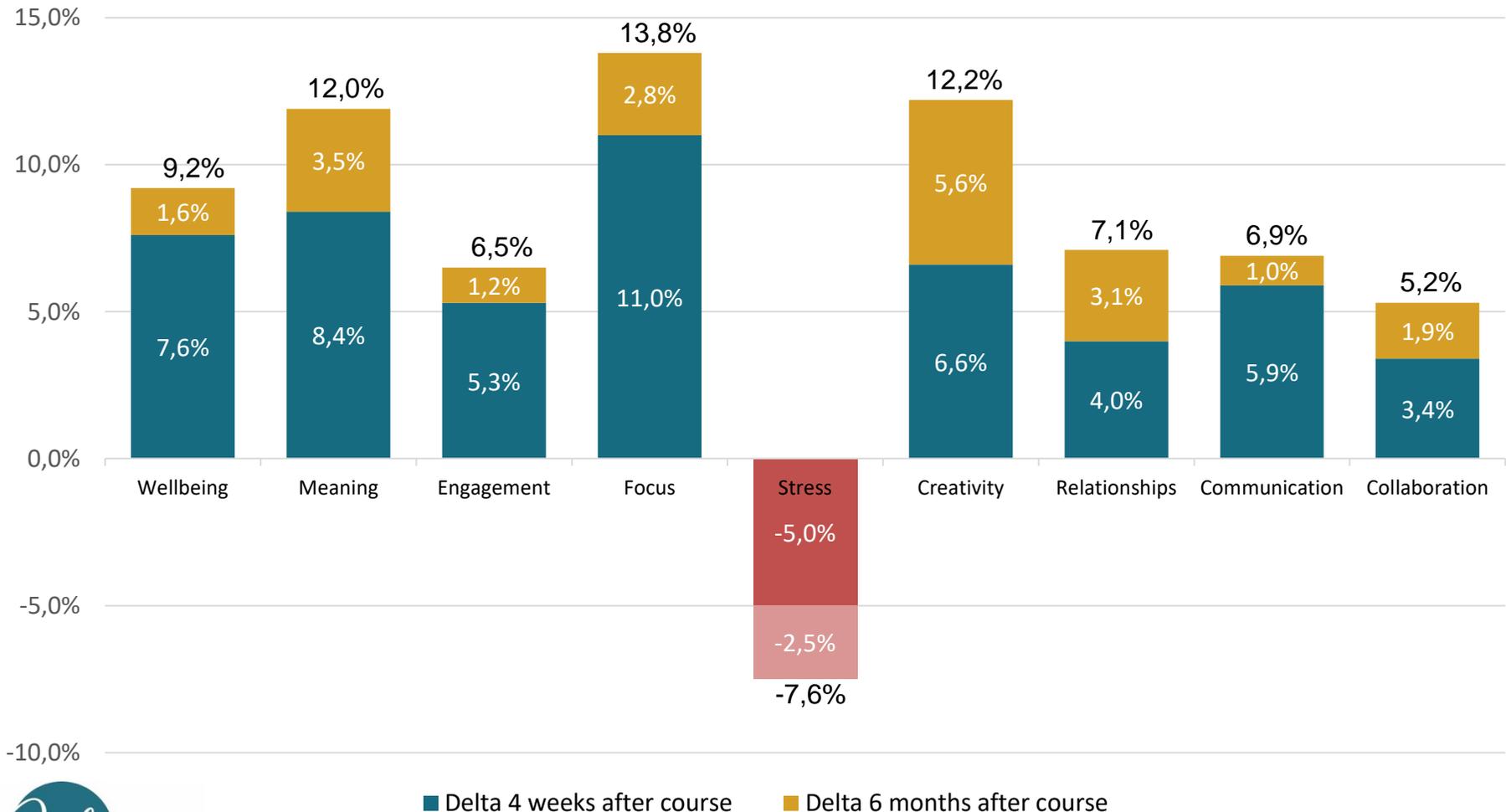
Einfühlungs-Vermögen & Sozial-Kompetenz



MINDFULNESS IN UNTERNEHMEN

Beispiel SAP-Studie: 187 Teilnehmer im SAP-Mindfulness-Kurs

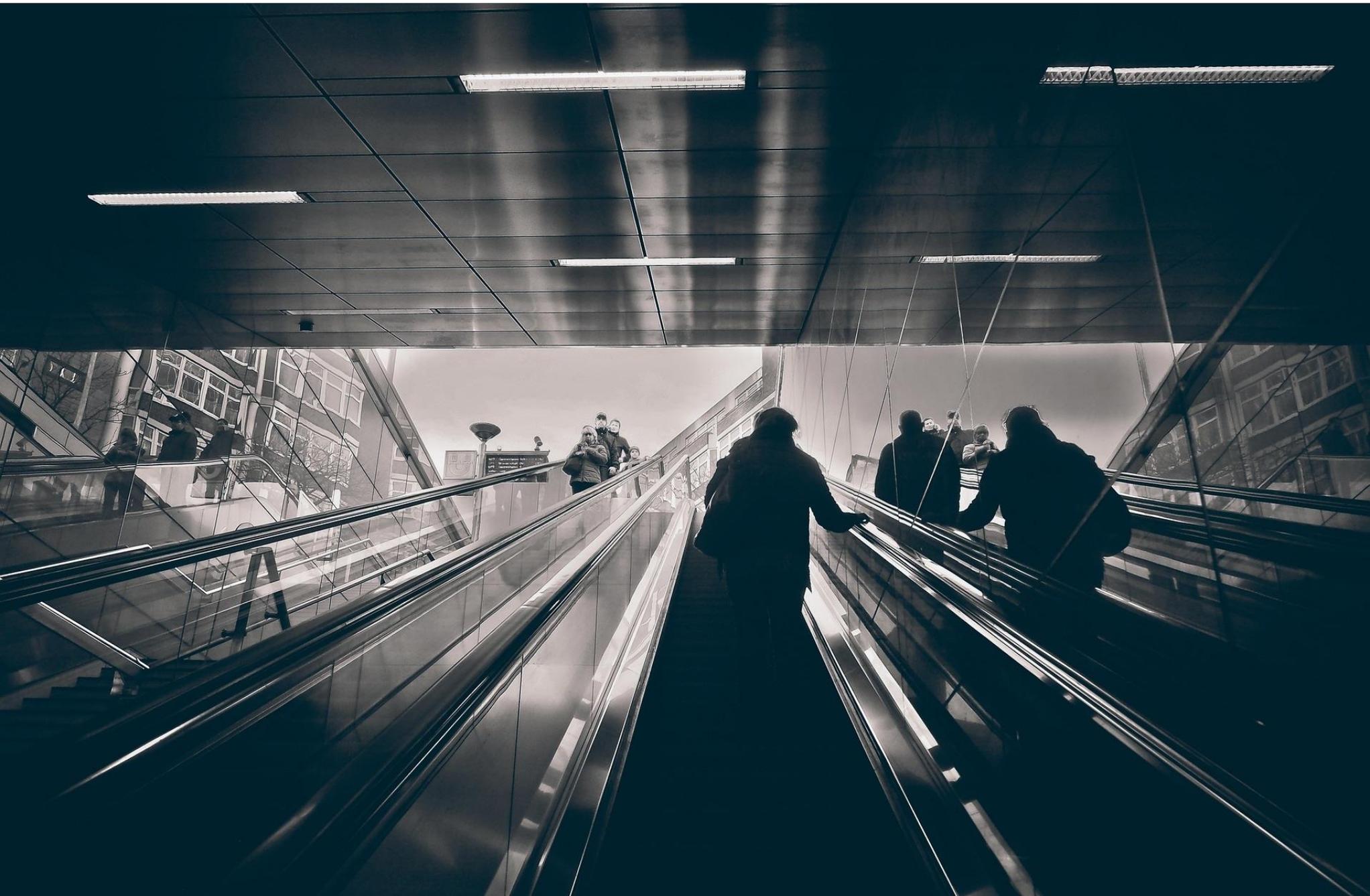
Messungen davor, 4 Wochen sowie 6 Monate danach



**IST DAS NICHT AUCH
GEFÄHRLICH?**



SCHATTENSEITEN



SCHATTENSEITEN

Fokus & Effizienz → noch schneller im Hamsterrad?

Emotionsregulation → Ommm... Immer ruhig und brav?

Sozialkompetenz → Steigende Erwartungshaltung
(„Das war aber nicht besonders achtsam“)

Bewusstheit → Anstrengend! Selbstoptimierung?



MINDFULNESS MISSVERSTANDEN!

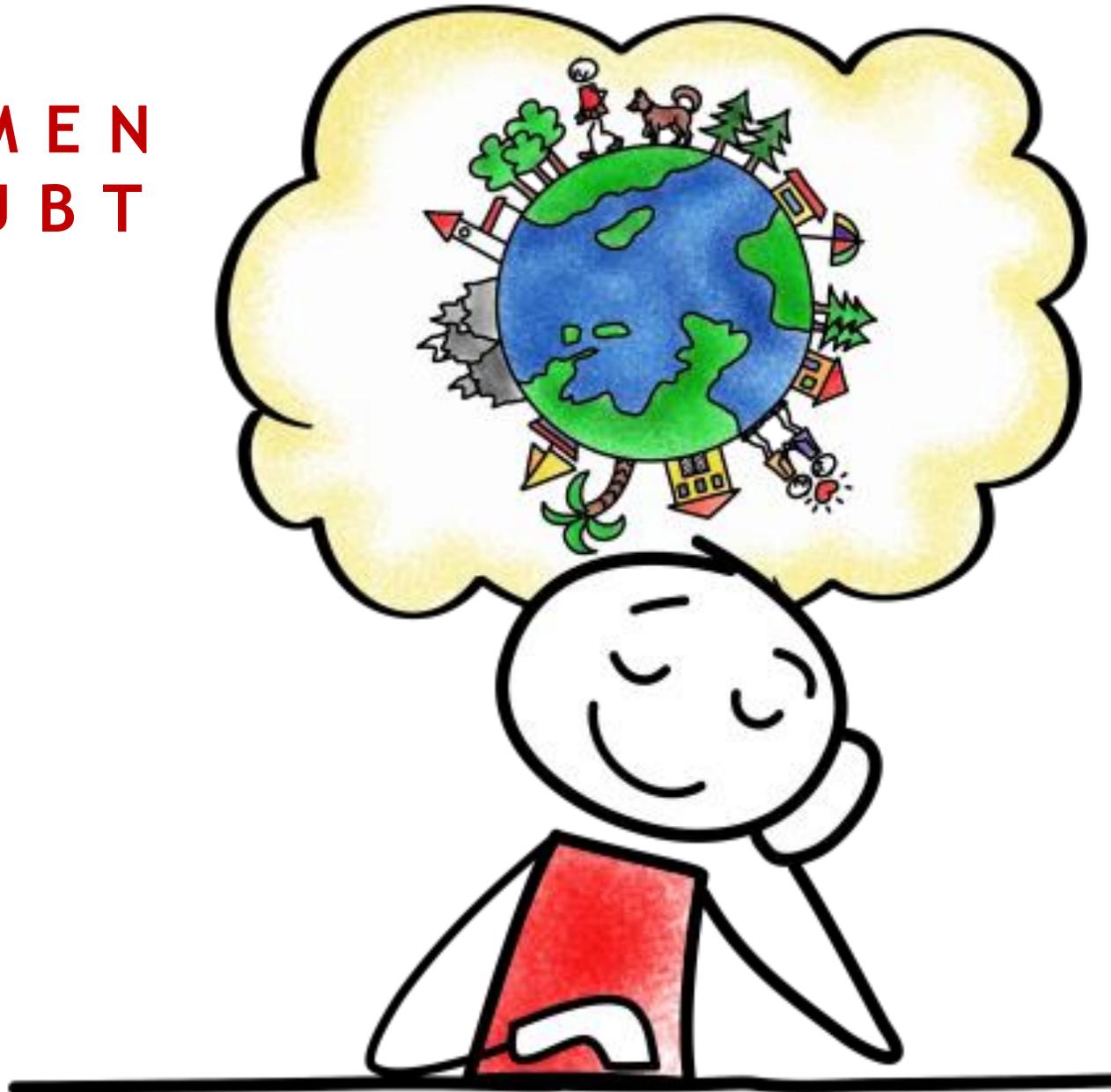


MINDFULNESS HEISST NICHT...

- effizienter – sondern effektiver
- für andere schneller im Hamsterrad – sondern wohlwollend auch die eigenen Körpersignale und Bedürfnisse wahr- und ernstnehmend
- immer nett, ruhig und entspannt – sondern bewusst und entschlossen für das eintreten, was mir wichtig ist.
- perfekt, erleuchtet oder heilig – sondern einfach Mensch sein, ehrlich und authentisch
- den nun trainierten Fokus auf die Schwächen anderer legen – sondern die Verbundenheit im Mensch-Sein erkennen
- nicht irgendwohin gelangen – sondern mit dem sein, was JETZT und HIER ist.

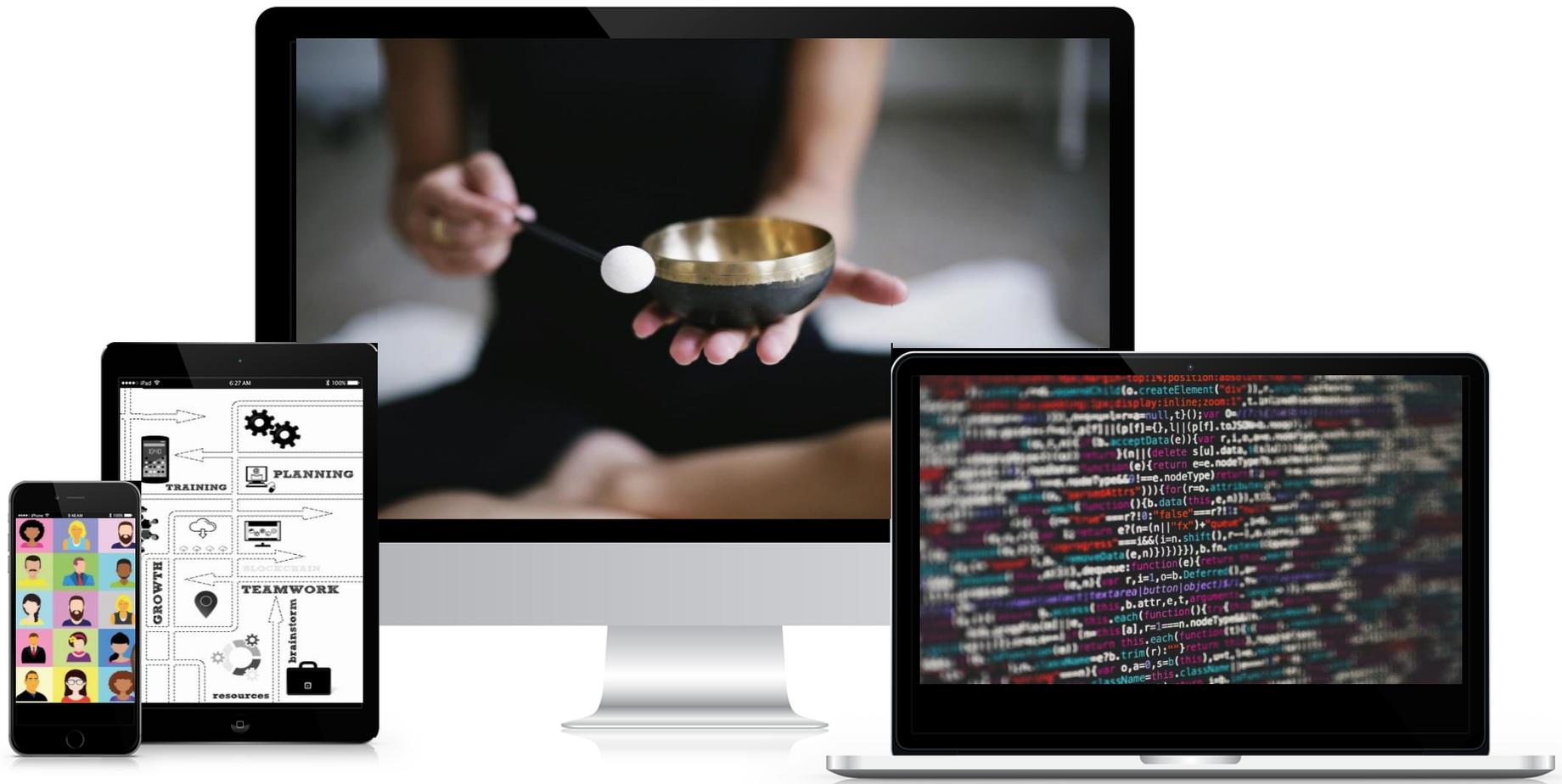


TROTZDEM
IST
TRÄUMEN
ERLAUBT
😊



Grafik von Bettina Ruggeri mit





MINDFULNESS IN DER IT

Ja, im Ernst!
Wegen der anderen Probleme.



NEUES SELBST-BEWUSSTSEIN

WIR SIND DIE IT



MINDFUL LEADERSHIP INSTITUT



NEUES SELBSTVERSTÄNDNIS

Wir leben seit Anbeginn der Menschheit erstmals in einer Zeit, in der wir mittels aktueller Technologie alle großen Probleme unserer Zeit lösen könnten.



ZEIGT EURE FARBEN...



**Wenn Du glaubst,
dass Du zu klein bist,
um etwas zu bewirken,
dann versuch' mal
mit einer Mücke im
Zimmer zu schlafen.**



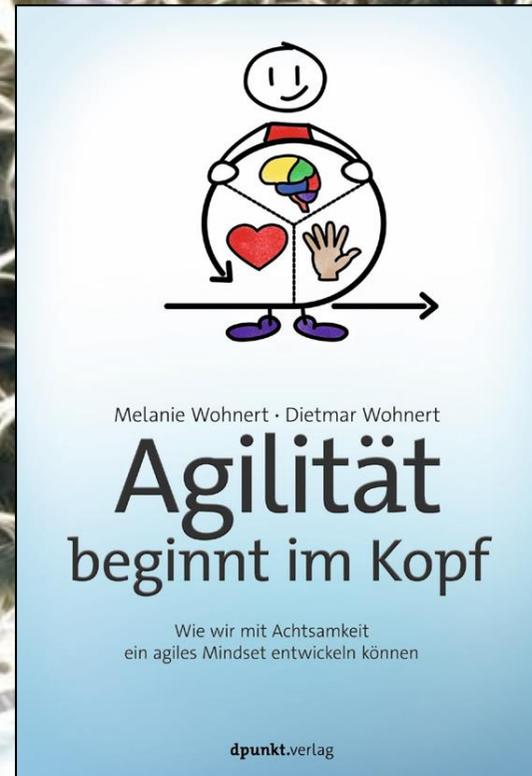
(Der 14. Dalai Lama)



Vielen Dank für's Dabei-Sein!



Melanie
Wohnert



→ vorauss.
Herbst 2021



MINDFUL LEADERSHIP INSTITUT

→ melanie.wohnert@think-y.de



WER MIO-TRAINER*IN WERDEN MÖCHTE:

15. April 2021 - 30. Januar 2022

Stuttgart: Zert. Trainer/in für Mindfulness in Organisationen (MIO)

15. April 2021 - 30. Januar
2022

Stuttgart

Nur noch wenige Plätze
verfügbar

Jetzt vormerken lassen!



<https://mindfulladership.at/mio-trainer-seminar/stuttgart-zertifizierter-trainer-fuer-mindfulness-in-organisationen-april-2021/>

WER MINDFULNESS IN S EIGENE UNTERNEHMEN BRINGEN MÖCHTE:

MELANIE WOHNERT

Zert. Trainerin für Mindfulness in Organisationen (MIO)
Trainerin für Mindful Self-Compassion (MSC)

melanie.wohnert@think-y.de



WER SICH SELBST ETWAS GUTES TUN MÖCHTE:

22. – 25. April 21: **Für mehr Leichtigkeit:** Achtsamkeit im Alltag
im Intersein-Zentrum (Bayerischer Wald)
10. - 13. Juni **Mehr Leichtigkeit im Alltag**
& 9. - 11. Juli '21: MSC-Intensive an zwei Wochenenden,
im Seminarhaus Deinsdorf (bei Nürnberg)
25. - 30. Juni '21: **Mindful Self Compassion –**
Die heilsame Kraft des Selbstmitgefühls,
im Intersein-Zentrum (Bayerischer Wald)



--> <http://msc-nuernberg.de/msc-kurse-nuernberg/>

MSC Nürnberg