BUSINESS-MEDITATION – DIE KRAFT DER RUHE

von Elisabeth Spreng Troller

Immer mehr Leistung in immer weniger Zeit, so läuft es in der modernen Arbeitswelt. «Corona» hat diesen Trend verschärft. Das Home Office mit seinen Vor- und Nachteilen und die digitalen Treffen anstelle von persönlichen Begegnungen werden uns erhalten bleiben und die wirtschaftlichen Folgen werden uns noch lange belasten. Manche haben Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren, ganze Branchen sorgen sich um ihre Existenz. Die Folgen des Isoliertseins und der Mangel an sozialen Kontakten werden uns alle, Jüngere und Ältere, noch länger beschäftigen. In solchen Zeiten suchen Menschen nach Auswegen. Manche finden sie leider dort, wo sie ihnen mehr schaden als nutzen. Dabei gäbe es doch eine einfache Methode, die Abhilfe schaffen könnte: Business-Meditation, von den alten Yogis erfunden, von der modernen Wissenschaft bestätigt. Hier einige Fragen und Antworten zur Business-Meditation:

Wie sieht der moderne berufliche Alltag aus? Er wird durch Hektik und Leistungsdruck beherrscht. Die digitale Welt gönnt uns kaum Pausen. Im Home Office vermischen sich Beruf und Privates. Wir bleiben dauernd in Anspannung und verzichten auf Erholungsphasen. Auf die Dauer kommt es zu gesundheitlichen Schäden und Leistungsabfall.

Weshalb kommt es zu Leistungsabfall? Gegensätze spielen in der Natur eine zentrale Rolle. Tag und Nacht, Ebbe und Flut, Sommer und Winter wechseln sich ab. Man nennt dies «Polarität», sie sorgt für unser Wohlbefinden. Auf den Berufsalltag übertragen bedeutet dies, dass auf Phasen mit hohem Leistungsdruck solche der Entspannung folgen sollten. Arbeiten wir ständig unter Hochstrom, fällt irgendwann unsere Leistung auf null zurück. Wir sind ausgebrannt! Unser Gehirn wird permanent mit Reizen überflutet und hat keine Zeit zur Regeneration.

Was können wir dagegen tun? Schon die alten Yogis wussten um die Kraft der Ruhe. Sie machten Atem- und Konzentrationsübungen und fühlten sich wieder stark. Die moderne Wissenschaft bestätigt ihre Erfahrungen. Durch gezielte Entspannungstechniken kann unser Gehirn regenerieren und wir sind wieder parat für neue Leistungen.

Was verbirgt sich hinter «Business-Meditation»? Diese Entspannungstechniken werden unter dem Begriff «Meditation» zusammengefasst und können gezielt auf die Bedürfnisse der Arbeitswelt angepasst werden. Kein stundenlanges Meditieren, sondern Pausen, die sich in jeden Berufsalltag integrieren lassen. Business-Meditation ist somit eine Form der Entspannung für viel beschäftigte Menschen.

Was braucht es für die Business-Meditation? Eine stabile Sitzgelegenheit, bequeme Kleidung, eine störungsfreie Atmosphäre und vor allem am Anfang den Willen, regelmässig (vorzugsweise täglich) eine Viertelstunde zu üben. Sobald die Meditationseinheit im Gehirn verankert ist, passiert sie automatisch – so, wie wir uns jeden Morgen und Abend die Zähne putzen!

Wirkt Business-Meditation tatsächlich gegen Leistungsabfall? Das kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen. Allerdings passiert das nicht sofort, sondern erst nach rund einem halben Jahr und nur mit regelmässigem Üben. Doch wer einmal die Erfahrung gemacht hat, wie rasch er sich wieder erholen kann und wie schnell er zu neuen Taten bereit ist, der möchte sie nicht mehr missen. Probieren Sie es doch einfach aus! Ich unterstütze Sie gerne dabei. ■

ELISABETH SPRENG TROLLER
SPRENG CONSULTING
Human Resources und Yoga

Aeschenvorstadt 21
CH-4051 Basel
Telefon +41 (0) 61 271 87 00
spreng@sprengconsulting.ch

WWW.SPRENGCONSULTING.CH