

TRENDS

A woman's legs in a purple skirt and high heels are in the foreground, walking past a man who is meditating in a modern office setting. The man is sitting in a purple armchair, wearing a light blue shirt and a striped tie, with his eyes closed and hands in a meditative position. His shoes are on the floor next to him. The background is a bright, modern office with large windows.

Meditieren für den Boss



INNERE RUHE Wer sich zwischen Meetings und Arbeitsstress mal eine Auszeit gönnt, ist effizienter.

Als Luzia Sieber am Gesundheitsparcours, dem Achtsamkeitskurs der Swisscom, teilnahm, hatte sie keine grossen Erwartungen. Gesundheit war der Kundenberaterin wichtig, Tipps für die korrekte Schreibtischhaltung waren willkommen, denn ihre Schulter schmerzte schon länger – vielleicht würde der Kurs helfen. Ein Jahr später waren die Tipps verinnerlicht, die Schmerzen verschwunden.

Was im Silicon Valley schon zum guten Ton gehört, hält in Schweizer Unternehmen gerade Einzug: Achtsamkeit am Arbeitsplatz. Denn was bei Google und Co. so gut funktioniert, kann sich für Swisscom, SBB oder Credit Suisse doch auch lohnen. Im Kern geht es um Stressreduktion, innere Ruhe, Entspannung. Daraus resultieren sollen mehr Effizienz und Ausgeglichenheit am Arbeitsplatz. Den Weg dorthin bieten Kurse in Meditation, Yoga, gesunder Ernährung und der Stärkung des eigenen Bewusstseins: Bewusst leben, bewusst arbeiten, lautet die Devise.

Pionier Google

Im Silicon Valley legte Chade-Meng Tan, offizieller Jobtitel «Jolly Good Fellow» und Google-Mitarbeiter Nummer 107, mit seinem Kurs «Search Inside Yourself» 2007 den Grundstein für die Umsetzung des Mindfulness-Gedankens in Unternehmensstrukturen. Die Nachfrage war gross: Über 1000 Google-Mitarbeiter nahmen bisher teil, weitere 400 stehen auf der Warteliste. Auch in Zürich können die «Zoogler» von Yoga- und Meditationskursen profitieren.

In den Führungsetagen scheint sich die Wirksamkeit von Meditation herumgesprochen zu haben: Unternehmer ►

MINDFULNESS Wer sich im Arbeitsalltag stressen lässt, riskiert ein Burn-out. Durch Mindfulness lehren Unternehmen ihre Angestellten innere Ruhe und Gelassenheit. Ein Trend mit Entspannungspotenzial.

von **MAREN MEYER**

► Loïc Le Meur, Ray Dalio, Gründer von Bridgewater, Bill Gross, Gründer von Pimco, und Peter Ng, CIO der Singapore Investment Corporation, tun es – sie alle meditieren täglich. Philipp Hildebrand, Ex-SNB-Präsident und heutiger BlackRock-Vize, geht sogar so weit, dass er auch im Flugzeug meditiert – so sagte er es zumindest einst in der «Financial Times»: «In einer von Bildschirmen, Papier, Handys und Informationsüberfluss geprägten Welt sind 20 Minuten, um gezielt nicht an etwas zu denken, eine wunderbare Sache.» Es sei eine Pause, die erfrische – in der Finanzwelt ein Muss. Weitere Mindfulness-Anhänger sind der BMW-Aufsichtsrat Norbert Reithofer und RWE-Chef Peter Terium. Weltweit bieten neben Yahoo, Apple und der Nasa auch die Deutsche Bank oder PwC Achtsamkeits-Kurse für Mitarbeiter an.

In Schweizer Unternehmen finden sich seit 2015 immer mehr Kurse, die sich mit Mindfulness befassen. Nachdem Luzia Sieber am Swisscom-Gesundheitsparcours teilgenommen hatte, fühlte sie sich bestärkt, den eingeschlagenen Weg weiterzuverfolgen. «Unsere Selbsteinschätzung wurde in allen Bereichen getestet: Wie fit sind wir, wie gesund ernähren wir uns? Die Ergebnisse waren erstaunlich», sagt Sieber. Ein wichtiger Punkt bestand darin, die eigenen Ziele zu definieren. Bei Sieber war es die erwähnte Schulter, die sich mit der Zeit verbesserte.

Die Welt konstruieren

Was viele für Humbug halten mögen, kann so falsch nicht sein. Der Blick nach innen, die Suche nach dem eigenen Selbst liegen im Trend. Matthias Horx vom Zukunftsinstitut Horx spricht von der Achtsamkeit als «irritierendem Phänomen». Aus seiner Sicht konzentriert sich der Begriff auf die Frage: «Wie konstruiere ich Welt?» Dabei geht es nicht, wie im Buddhismus, um die Auflösung des Ich, sondern um die Wiederentdeckung des Selbst – um Selbstwirksamkeit.

Warum der Mensch ein wachsendes Bedürfnis nach dem eigenen Selbst verspürt, lässt sich durch die Reizüberflutung, die mit der digitalen Revolution einhergeht, erklären. Über das Smartphone tragen wir das Internet immer mit uns herum. Prozesse und Abläufe werden schneller, und diese Schnelligkeit wird auch von Unternehmen und ihren Angestellten verlangt. Dies führt zu Stress, der

Meditierende Manager

Sie verantworten Milliardensummen und suchen die innere Ruhe.



Philipp Hildebrand

Der Ex-Nationalbank-Chef ist heute Vize des Vermögensverwalters BlackRock.



Ray Dalio

Der Amerikaner gründete das Hedge-Fund-Unternehmen Bridgewater Associates.



William Hunt Gross

«Bill» ist Gründer der Pacific Investment Management Company (Pimco).



Loïc Le Meur

Der französische Unternehmer gründete das Start-up Seismic im Silicon Valley.



Peter Ng

Der CIO der Government of Singapore Investment Corporation meditiert regelmässig.



Norbert Reithofer

Der ehemalige BMW-Vorstandschef sitzt heute im Verwaltungsrat des Autobauers.



Peter Terium

Der Chef des deutschen Energieversorgers RWE baut derzeit den Konzern um.

sich wiederum auf Gesundheit und Produktivität auswirkt. Seit 2014 ermittelt die Gesundheitsförderung Schweiz im Job-Stress-Index die Auswirkungen für Arbeitnehmer und -geber durch arbeitsbedingten Stress. Die Erhebungen 2015 zeigen, dass 22,5 Prozent an Stress und 22,6 Prozent unter Erschöpfung leiden. Laut Index befinden sich 1,1 Millionen Arbeitnehmer im «kritischen Bereich». Dies bedeutet, dass die Ressourcen am Arbeitsplatz nicht ausreichen, um die Arbeitsbelastung zu bewältigen. Rund 2,4 Millionen Mitarbeiter befinden sich im «sensiblen Bereich» – die vorhandenen Ressourcen reichen nur knapp, um die Belastungen auszugleichen. Stressbedingte Ausfälle kosten Schweizer Unternehmen jährlich rund fünf Milliarden Franken. Ausserdem führt Stress zu Unzufriedenheit am Arbeitsplatz, was wiederum die Kündigungsabsicht erhöht.

Wagt man einen Blick in Schweizer Unternehmen, stösst man auf die unterschiedlichsten Angebote in Sachen Achtsamkeit. Neben dem bereits erwähnten Gesundheitsparcours bietet die Swisscom ihren Mitarbeitern Referate zum Thema Stress, Gesundheit und Aktivitäten wie Entspannungs- und Bewegungskurse bis hin zu Coachings und Lachyoga. Auch in Industrieunternehmen wie Georg Fischer werden den Mitarbeitenden Yogakurse angeboten, ebenso beim Baudienstleister Implenia. Weitere Unternehmen mit Angeboten sind die LGT Bank, Credit Suisse, Roche, SBB oder ABB. Laut eigenen Angaben bietet das Industrieunternehmen unter Konzernchef Ulrich Spiesshofer seinen Mitarbeitenden Kurse, die Stress am Arbeitsplatz vorbeugen sollen. Der Schwerpunkt liege dabei auf den Bereichen Ergonomie, Ernährung, Bewegung und Entspannung. Auch beim Pharmariesen Roche gibt es Kurse im Bereich der Achtsamkeit, «die es Menschen ermöglichen, gezielt abzuschalten und neue Spielräume für einen klaren und bewussten Umgang mit sich selbst zu schaffen». Roche bietet einen Kurs an, der auf dem Achtsamkeitstraining des MBSR-Konzepts – Mindfulness-Based Stress Reduction – nach Prof. Jon Kabat-Zinn beruht.

Er gilt als Pionier des Mindfulness-Gedankens. 1979 gründete er das Center for Mindfulness an der Universität von Massachusetts. Damals war das MBSR-Konzept noch eine Nischenerscheinung, heute ist es Mainstream. Christian Bünck

ist Berater und befasst sich seit über zwanzig Jahren mit dem Thema Achtsamkeit. Er gibt Kurse in Unternehmen, die auf dem MBSR-Konzept beruhen. Ursprünglich wurde dieses auf acht Wochen ausgelegt. Bünck bietet dieses Acht-Wochen-Konzept in kompakter Form an und macht damit gute Erfahrungen. Es geht um das Erlernen von Achtsamkeit durch Übungen wie Sitzmeditation, Yoga und das Spüren des eigenen Körpers. «Mindfulness bedeutet, ganz da zu sein – mit einer freundlichen Grundhaltung», sagt er. Derzeit sei Achtsamkeit ein «Megatrend», der auch Ausdruck einer neuen Offenheit Dingen gegenüber sei, die früher mal als esoterisch verpönt waren. Dazu gebe das Mindfulness-Konzept Antwort auf die Bedürfnisse einer Multioptionsgesellschaft, in der jeder oft überfordert und verwirrt sei. Durch Achtsamkeit könne man aus dieser Verwirrung hervortreten, sich eigene, neue Räume schaffen.

Für Bünck geht es bei Achtsamkeit aber nicht darum, etwas zu erreichen, sondern darum, loszulassen, Dinge ehrlich wahrzunehmen. «Daraus entspringt eine stimmige, gesunde Veränderung, Resilienz entwickelt sich als Nebenprodukt.» Natürlich gehe es auch um Optimierung, so Bünck. Doch die Unternehmen müssten damit rechnen, dass ihre Mitarbeiter selbständiger würden und anfangen, sich ihren eigenen Raum zum Arbeiten zu schaffen. Aus eigener Erfahrung weiss Bünck, dass «Menschen, die achtsamer mit sich umgehen, sowohl sich

selbst wie auch der Firma etwas Gutes tun». So gesehen, sei der Achtsamkeitskurs Teil eines betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Veränderte Hirnstruktur

Dass eine Achtsamkeitsmeditation in acht Wochen zu Veränderungen in der Gehirnstruktur führt, belegen diverse Studien. So hat ein deutsch-amerikanisches Forscherteam der Universität Giessen, des Massachusetts General Hospital und der Harvard Medical School herausgefunden, dass sich Meditation positiv auf die Hirnregionen für Selbstwahrnehmung und Mitgefühl auswirkt. Teilnehmer der Studie berichteten von einer Verbesserung im Stresserleben, was mit einer Abnahme der Dichte der grauen Substanz in der Amygdala einherging: einer Struktur, die eine wichtige Rolle in der Verarbeitung von Angst und Stress spielt. Wollen Unternehmen also ausge-

**Mindfulness
gibt Antwort
auf die
Bedürfnisse
einer
Multioptions-
gesellschaft.**

glichene und entspannte Mitarbeitende, scheint Mindfulness laut Forschung der richtige Weg zu sein.

Bei der Credit Suisse ist Yvonne Filli Leiterin des Competence Centre Health Services. Seit Jahren bietet die Abteilung Yoga, Pilates, Rückentraining, Massage am Arbeitsplatz und diverse Outdoor-Aktivitäten an. Die Kurse zielen darauf ab, die Mitarbeitenden zu befähigen, ihre Gesundheit zu stärken. Seit 2015 ist Achtsamkeit ein zentrales Thema, die Angebote haben an Bedeutung gewonnen: Neu gibt es auch Shiatsu. «Der Kurs war sofort ausgebucht», sagt Filli.

Neben Workshops zur Stressreduktion gibt es einen Jonglierkurs, von einer Zirkusartistin durchgeführt, als spielerische Art der Stressbefreiung. «Wir sehen, dass die Zahl der Teilnehmer steigt, die Geschlechterdurchmischung ist gut.» Zwar wird der Stressabbau durch die regelmässige Teilnahme an Achtsamkeitskursen nicht systematisch gemessen, «aber für uns ist es eine Erfolgsgeschichte», sagt Filli. Eine Credit-Suisse-Mitarbeiterin berichtet, dass sie wöchentlich entweder Yoga, Yin & Yang Yoga, Vinyasa Flow, Yoga Flow oder Pilates besuche. Je eine Stunde über Mittag. Sie fühle sich frischer, motivierter und könne mit Druck viel besser umgehen.

Juan Humberto Young beobachtet die Entwicklung der Mindfulness-Bewegung in Unternehmen seit gut fünf Jahren. Er begrüsst zwar das Engagement, sagt aber deutlich, dass diese Kurse nichts mit ►

ANZEIGE

INVESTIEREN SIE MIT UNS IN DEN IMMOBILIENMARKT

Unsere Finanz- und Immobilienspezialisten kennen den Markt aus langjähriger Erfahrung. Sie entdecken immer wieder neues Potenzial und entwickeln nachhaltig erfolgreiche Produkte. Wir sind stolz auf unsere Mitarbeiter und deren erfreuliche Outperformance im 2015. Unsere Investoren und Geschäftspartner freuen sich über diese ausgezeichnete Leistung. Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen.

SF PROPERTY
SECURITIES FUND CH

7.27%

PERFORMANCE 2015

ISIN CH0026674181

SF PROPERTY SWISS REAL
ESTATE FUND SELECTION

4.23%

PERFORMANCE 2015

ISIN CH0234813647

SFPC EUROPEAN
PROPERTY SECURITIES

24.34%

PERFORMANCE 2015

ISIN LU0212018807

SFP

Swiss Finance & Property Group

REAL ESTATE INVESTMENT &
FINANCIAL ADVISORY



Seefeldstrasse 275
8008 Zürich

Telefon +41 43 344 61 31
www.swissfp.com

Apps für die Achtsamkeit

Yoga- und Meditationskurse, egal wo und wann: Eine Vielzahl an Apps für Apple und Android machen Mindfulness für alle möglich.



Calm

Die ideale App für Achtsamkeits-Anfänger. Ein Sieben-Tage-Programm führt die Nutzer an die Meditation im Sinne der Mindfulness heran. Insgesamt gibt es 50 Meditationen nach Anleitung, dazu Übungen für das Selbstbewusstsein und die Kreativität.



Die Mindfulness App

Für Anfänger und Erfahrene gleich gut nutzbar. Die MBSR-Lehrerin Catherine Polan Orzech führt den Nutzer durch die Meditation. Die Dauer kann gewählt werden, wer keine Anleitung will, kann dies ebenfalls einstellen.



Headspace

Es ist die wohl erfolgreichste Meditator-App der Welt. Entwickelt hat sie der ehemalige buddhistische Mönch Andy Puddicombe. Die Schauspielerinnen Gwyneth Paltrow und Emma Watson sind Fans. Nach den ersten zehn Sitzungen kostet es 12.95 Dollar pro Monat. Die App bietet das volle Mindfulness-Programm: Bodyscan und Ruheübungen für Körper und Geist.



Insight Timer

Der Timer signalisiert den Beginn und das Ende einer Meditationssitzung mit unterschiedlichen Geräuschen. Bisher wurde die App 13 Millionen Mal heruntergeladen.



Die JKZ-Serie

Diese App beinhaltet die drei Programme des MBSR-Konzepts des Mindfulness-Pioniers Jon Kabat-Zinn. Das Programm

umfasst drei Apps. Bisher waren die Übungen nur auf CD erhältlich. Wer also kein Smartphone hat, kann auf diese Weise am Computer meditieren.



Buddhify

Je nach Tageszeit und Lebenslage bietet die App Meditationen, die den eigenen Bedürfnissen angepasst sind und beliebig abgeändert werden können.



Smiling Mind

Entwickelt wurde diese App von Spezialisten im Bereich der mentalen Gesundheit. Das Ziel von Smiling Mind ist es, Mindfulness unter jungen Leuten bekannter zu machen, Stress zu reduzieren und so Depressionen und Angstsymptomen vorzubeugen und diese zu bekämpfen. Die Nutzer sollen in die Meditation eingeführt werden, in der Hoffnung, dass sie die Technik ihr Leben lang beibehalten.



Take a Break!

Keine endlosen Meditations-sitzungen, sondern die schnelle Pause zwischendurch bietet diese App: 7 oder 13 Minuten dauern die Meditations- und Entspannungsübungen und können somit gut in der Mittagspause durchgeführt werden.

Mindfulness & Gesundheit

Es handelt sich um Websites statt Apps: Mindfulnesshealth.com und Mindfulnesshealth-psychotherapy.com wurden von Renée Burgard, Psychotherapeutin im Silicon Valley und Mindfulness-Lehrerin, aufgebaut. Über die Seiten lassen sich angeleitete Meditationen und Sitzungen zum Thema Mindfulness herunterladen.

► Mindfulness zu tun hätten. Es sei eine Lebenseinstellung, kein Kursbesuch über Mittag. «Der Begriff wird viel zu inflationär benutzt», sagt Young, der an der Universität St. Gallen zu den Schwerpunkten Mindfulness, positive Psychologie und Strategie unterrichtet und einen Executive Master in Positive Leadership and Strategy an der IE Business School in Spanien leitet. Im April startet er in St. Gallen eine Studie zum MBSAT-Konzept – Mindfulness-Based Strategic Awareness Training – mit Managern und Bankern, um herauszufinden, wie sich Mindfulness auf das Wesen und die Entscheidungsfindung auswirkt.

Oft trauten sich die Menschen nicht, das zu tun, was sie wirklich wollten, sagt Young und erzählt, wie ein Banker nach einem Mindfulness-Training seinen Job an den Nagel gehängt und eine Schauspielkarriere in Paris begonnen habe. «Wird Mindfulness gelebt, kann sie sehr viel Klarheit bringen.»

Warteliste für Yogakurse

Mit den SBB hat ein weiterer Schweizer Grosskonzern das Achtsamkeitsprinzip für seine Mitarbeiter entdeckt. Seit 2015 bietet Christina Meier Yogakurse an. Erst mit 20, heute mit 25 Teilnehmern, darunter drei Männer. Zudem besteht eine Warteliste. Meier bietet die Kurse zwar in ihrer Freizeit an, wird von den SBB jedoch durch das Programm «SBB aktiv» unterstützt: «Ich bekomme den Raum und das Material gestellt.» Die Teilnehmer des Kurses geben an, sich entspannter zu fühlen. Schwierige Situationen könnten mit mehr Gelassenheit bewältigt, anspruchsvolle Aufgaben konzentrierter erledigt werden. Denn was im Silicon Valley so gut funktioniert, kann auch für Schweizer Unternehmen so schlecht nicht sein. ■

Schwierige Situationen können mit mehr Gelassenheit bewältigt werden.