

► Gesundheitsforschung

Achtsamkeit wirkt – auch am Arbeitsplatz!

| Achtsamkeit findet zunehmend Beachtung in der Arbeitswelt. Als aktueller Gesundheitstrend findet diese Form der Stressbewältigung ihren Weg immer häufiger auch in betriebliche Gesundheitsprogramme: Kursangebote zu Yoga, Meditation oder Qigong gehören in vielen Unternehmen inzwischen fest zum Portfolio der betrieblichen Gesundheitsförderung. Gesundheitsforscherinnen der Uni Witten/Herdecke legen in einem aktuellen **Forschungsbericht** (unter ogy.de/ci2o) nun wissenschaftliche Erkenntnisse zur Wirksamkeit von Achtsamkeitstrainings vor. Das Ergebnis: Achtsamkeit wirkt! |

„Unsere Untersuchungen zeigen, dass sich Achtsamkeitsübungen insbesondere auf die psychische Gesundheit positiv auswirken“, erklärt Dr. Maren M. Michaelsen, Gesundheitsforscherin am Institut für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung. „Vor allem das individuelle Stresserleben wird durch Achtsamkeitstrainings stark gesenkt.“ Aber auch hinsichtlich der Parameter Wohlbefinden, Erholungsfähigkeit, Selbstreferenz und Selbstregulation sowie Burn-out-Risiko lassen sich positive Effekte nachweisen. Die Analyse zeigt auch: Digitale Angebote, z. B. durch Achtsamkeits-Apps, stehen persönlich durchgeführten Achtsamkeitstrainings in nichts nach. „Hinsichtlich Arbeitszufriedenheit und Burnout-Risiko konnten wir bei digitalen Interventionen sogar deutlich stärkere Effekte feststellen als bei analogen Trainings“, erzählt Michaelsen. Und: Bei den Formaten, die analog in Präsenz stattfinden, zeigen Gruppenformate eine höhere Wirksamkeit als individuell durchgeführte Achtsamkeitstrainings. Hier sieht das Forschungsteam das größte Potenzial: „Das Setting einer Gruppe lädt aufgrund des sozialen Charakters in den meisten Betrieben, Branchen oder Berufsgruppen geradezu dazu ein, Achtsamkeitstrainings auch dazu zu nutzen, zwischenmenschliche Fähigkeiten wie Empathie in einem Miteinander praktisch zu üben.“ Um Achtsamkeit wirklich nachhaltig in die Unternehmenskultur zu integrieren, braucht es auch Strukturen, die Achtsamkeit ermöglichen und fördern – das bloße Angebot von Kursen reicht nicht aus. Es braucht einen repräsentativen Ort der Achtsamkeit, einen „Raum der Stille“ oder Ähnliches. Auch helfen eine wertschätzende Betriebskultur und verantwortliche Personen, die das Thema repräsentieren und vorleben, dabei, Achtsamkeit zu etablieren. Zudem sollte eine geeignete Programmstruktur entwickelt werden, die u. a. auf Freiwilligkeit setzt, eine adäquate Kostenbeteiligung definiert und insgesamt auf einer wertschätzenden Atmosphäre beruht.

► Leserservice

Fragen zur Berichterstattung? Themenwünsche? – Schreiben Sie uns!

| Haben Sie Fragen zur Berichterstattung oder Themenwünsche? Unser Expertenteam greift Ihre Anregungen gern auf. Schreiben Sie an zp@iww.de! Nutzen Sie auch unsere geschlossene Facebook-Gruppe zur „Abrechnung in der Zahnarztpraxis“ unter facebook.com/groups/abrechnungzahnarzt für Zahnärzte, ZFA, ZMV, ZMF, ZMP und sonstige Experten. Zahlreiche Beiträge finden Sie zudem in unserem Archiv unter iww.de/zp. |

Forschungsbericht
steht kostenlos als
PDF zur Verfügung



KONTAKT
Schreiben Sie uns!
zp@iww.de