

# Achtsame Unternehmenskultur

Gesund sein heißt nicht nur, nicht krank zu sein. In der heutigen Zeit wird es immer wichtiger, sowohl körperlich als auch mental fit zu bleiben. Ganzheitliche Gesundheit ist der Trend. Und es ist sinnvoll, diesen Trend aufzugreifen.

**„ Mit ihren vielen positiven Auswirkungen scheint Achtsamkeit das neue Wundermittel im Business zu sein.**

Stress, Überforderung, Burnout – die Arbeits- und Leistungsgesellschaft fordert uns immer stärker heraus. Mittlerweile interessiert sich jeder vierte Deutsche für ein bewussteres Leben. Menschen, die zum Beispiel regelmäßig Yoga praktizieren oder meditieren, sind achtsamer und leben gesünder. Mit ihren vielen positiven Auswirkungen scheint Achtsamkeit das neue Wundermittel im Business zu sein. Denn immer mehr Unternehmen setzen darauf, ihre Unternehmenskultur zu verändern und ihre Mitarbeiter zu fördern. Wichtige Themen, die sich jeder Unternehmer dabei anschauen sollte, sind die interne Kommunikation, Motivation und Inspiration der Mitarbeiter, gefestigte Strukturen, ein gemeinsames Leitbild, das Erzeugen von Nachhaltigkeit, Investition in Bildung, die Stärken als auch Schwächen im Team.

## Positive Effekte

- motivierte Mitarbeiter
- Leistungssteigerung
- niedriger Krankenstand
- effektivere Prozessabwicklung
- angenehmes Betriebsklima
- zukunftsorientiertes Denken
- Umsatzsteigerung

Unsere heutige Zeit ist geprägt von Leistung, Termindruck und unseren Erwartungen an Perfektion. Durch einen achtsamen Umgang mit unserem Verhalten können wir Stress besser bewältigen. Atemübungen und weitere Techniken unterstützen uns dabei, wieder mehr Gelassenheit walten zu lassen. So wirken Firmenseminare, Trainings und Coachings intensiv in den Bereichen der Kommunikation und Selbstreflexion, um neue Wege zu beschreiten und um Ziele um ein vielfaches schneller erreichen zu können. Besonders Führungskräfte erleben ihre Tätigkeit häufig im Spannungsfeld unterschiedlichster Interessen. Wer sich bewusst ist, wie er selbst und seine Mitarbeiter ticken, kann fortschrittlicher führen und Arbeitsprozesse effektiver abwickeln. Wer es dann noch schafft, Anspannungen zu transformieren und positiv für seine Arbeit umzusetzen, erlebt selbst und für seine Mitarbeiter einen gesunden und gewinnbringenden Umgang miteinander. „Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für die Welt“, sagte Mahatma Gandhi. ■



**Yvonne Sanders**  
Trainerin & Coach  
Leiterin BURK AG  
Niederlassung Leipzig  
Mitglied im IBWF Institut  
für Betriebsberatung,  
Wirtschaftsförderung  
und -forschung e.V.

[www.burk.ag](http://www.burk.ag)