

# moment by moment

## Mindful Business – Wie Achtsamkeit die Arbeitswelt verändert

*Es geht nicht darum, dass jemand noch schneller im Hamsterrad ist und den Stress "wegmeditiert".*

Peter Bostelmann (Zitat aus dem Interview mit *moment by moment*)



*moment by moment* | Newsletter September 2017

Liebe Leserinnen und Leser,

wussten Sie, dass es in Brexit-Land die „Mindfulness Initiative“ gibt, die es geschafft hat, Achtsamkeit auf parlamentarischer Ebene im öffentlichen Leben zu verankern ([www.themindfulnessinitiative.org.uk](http://www.themindfulnessinitiative.org.uk))? Ein bis jetzt einzigartiges Beispiel in der Welt, das uns sehr inspiriert. Bleibt zu hoffen, dass auch in Europa die Politik derart aufmerksam wird und sich auf großer Ebene für eine bewusste Menschheit und mehr Menschlichkeit einsetzt.

Auch bei uns geht es in der kommenden Ausgabe um die Verankerung von Achtsamkeit auf einer breiteren Eben: in der Arbeitswelt. Besonders am Arbeitsplatz entsteht schnell Stress und Frust. In Zeiten, da Mitteilungen und Entscheidungen in Sekundenschnelle über den halben Globus übermittelt sind, betriebswirtschaftliche Prozesse bis zum Äußersten rationalisiert wurden und das www fast ein Ersatz für die echte Welt zu werden droht, ist es besonders wichtig, in eben diese Bereiche Bewusstheit und Entschleunigung zu bringen.

Unser Titelthema „Mindful Business“ beleuchtet verschiedene Initiativen und eine Reihe fortschrittlicher Ansätze, die Achtsamkeit in der Arbeitswelt integrieren. Dafür sprechen wir mit dem „Mindfulness-Botschafter“ des Software-Konzerns SAP, der seit 2012 weltweit Achtsamkeits-Trainings und das *Search-Inside-Yourself-Programm* in immer mehr Unternehmen bringt: Peter Bostelmann – ein echter Pionier und Visionär!

Und auch in wissenschaftlicher Hinsicht kommt das Thema nicht zu kurz. Neurowissenschaftlerin Britta Hölzel berichtet von den neuesten Forschungsergebnissen zu den Auswirkungen von Achtsamkeit am Arbeitsplatz. Und der Medizinspsychologe Niko Kohls hat bei seinen Untersuchungen erwünschte und überraschende Effekte der Achtsamkeitspraxis entdeckt.

Natürlich haben wir in der Herbst-Ausgabe auch noch weitere spannende Themen für Sie zusammengestellt. So lernen wir eine Hausgeburtshebamme kennen, die ihren Job trotz erschwerender Auflagen hierzulande immer noch mit großer Leidenschaft bestreitet, bestaunen Klima-optimierende Stupas aus Eis, erfahren von Sylvia Wetzel, wie mehr zweckfreie Zeit zu wahrer Inspiration und Aktion führt, mixen mit einer Workaholicerin neue Cocktails fürs Arbeitsleben, erhalten einen Einblick in das Dhammapala, ein Kloster, das in der thailändischen Waldtradition steht, und vernehmen von Mo, unserem Roten Kolumnisten-Panda, warum er sich höchstens zum Herumdösen, Spielen und Glücklichein berufen fühlt – sicherlich die schönste Art, den Herbst zu begrüßen. Wir hoffen, dass auch Sie genügend Muße für solche Dinge – und natürlich zum Schmökern in unserer neuen Ausgabe – haben!

Viel Freude mit *moment by moment* wünscht Ihnen

Stefanie Hammer