

PSYCHOLOGIE HEUTE

BERUF

Achtsam im Job

Viel zu tun, ständig Ablenkungen, Zeitdruck, das stresst. Wer Achtsamkeit trainiert, kommt damit besser klar, zeigt eine Studie mit 60 Angestellten.

VON SUSANNE ACKERMANN

 29. JAN 2019

Achtsamkeitsübungen am Arbeitsplatz können helfen, mit dem eigenen Job zufriedener zu sein, sich besser zu konzentrieren und den Konflikt zwischen Arbeit und Privatleben als weniger stressig zu empfinden. Dies ergab eine der ersten psychologischen Studien, bei der untersucht wurde, wie sich ein halbtägiges Achtsamkeitstraining sowie sechs Wochen Üben auswirkten – im Vergleich zu einer Gruppe, die das gleiche Training erhielt, aber danach nicht trainierte. 60 Angestellte eines im digitalen Marketing tätigen Unternehmens lernten in dem Workshop von einem erfahrenen Achtsamkeitslehrer, mit Hilfe solcher Übungen ihre Konzentration zu verbessern sowie ihre Wahrnehmungsfähigkeit und ihre Gelassenheit zu stärken. Man kann beispielsweise lernen, den eigenen Atem anders zu erleben.

Zufriedener und konzentrierter

Die eine Hälfte der Gruppe übte dann sechs Wochen lang jeden Tag. Per Smartphone erhoben die Forscher drei Tage vor und drei Tage danach Informationen über das Befinden aller Teilnehmer bei der Arbeit, auch

derjenigen, die nicht geübt hatten. Laut der Forscher weisen diese Befunde daraufhin, dass Achtsamkeitsübungen Angestellten helfen können, Stressfaktoren wie hohe Arbeitslast oder häufige Ablenkungen am Arbeitsplatz besser zu kompensieren. Die Teilnehmer berichteten von größerer Zufriedenheit mit ihrem Job und gaben auch an, den Konflikt zwischen Arbeit und Privatleben als weniger belastend zu erleben.

Jerry Slutsky u. a.: Mindfulness training improves employee well-being: A randomized controlled trial. *Journal of Occupational Health Psychology*. Advance online publication, 2018. DOI: [10.1037/ocp0000132](https://doi.org/10.1037/ocp0000132)
