


GO FUTURE:

Mit Achtsamkeit in der VUCA-Welt arbeiten und leben



11.9.2019



**„Du kannst die Wellen nicht
stoppen, aber
Du kannst lernen
sie zu surfen.“**

Was verbirgt sich hinter der „VUCA-Welt“?

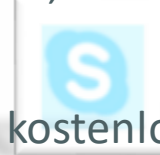
Der Begriff »VUCA« beschreibt heute die veränderten Rahmenbedingungen der Wirtschaft und Gesellschaft, vor allem durch die digitale Revolution, mit denen Unternehmen im 21. Jahrhundert konfrontiert werden.



Science Fiction ist jetzt schon angekommen

Wer hätte vor 10 Jahren gedacht,

- dass Flüge quer durch Europa weniger kosten würden, als das Taxi zum Flughafen
- dass Telefonate und Videoanrufe rund um die Welt kostenlos sein würden
- dass ein Fünftel der Menschheit bereit sein würde, intime persönliche Details vor einem Millionenpublikum auf **Facebook** auszubreiten
- dass Kunden bereit sein würden 80 Euro für ein Kilogramm Kaffee bei **Nespresso** zu bezahlen



Die digitale, globalisierte Welt ändert sich schneller und umfassender als jemals zuvor. Dies betrifft die Gesellschaft genauso, wie die Wirtschaft.

Die Entwicklung in der nächsten Dekade:

- Die technologische Revolution, die uns in den nächsten Jahren – **nicht Jahrzehnten** – bevorsteht, hat es noch nie gegeben.
- Angetrieben durch wissenschaftliche Durchbrüche auf **mehreren Feldern (disruptive Technologien)**, erfasst der Wandel nahezu alle Branchen und Berufe.

Die Top 7 der disruptiven Technologien

- 1. Mobiles Internet**
- 2. Künstliche Intelligenz (KI)**
- 3. Internet der Dinge (Internet of Things)**
- 4. Robotertechnik**
- 5. Selbstfahrende Autos**
- 6. Bio-Technologie**
- 7. 3-D Drucker**

Anforderungen, die die Zukunftsarbeit mit sich bringt (Fraunhofer Forschungsgesellschaft)



Kreativität und empathische Zusammenarbeit in Teams machen den entscheidenden Unterschied zwischen Mensch und Maschine.

ACHTSAMKEIT – DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

- Lösungsorientierter Achtsamkeitsansatz – ohne Meditation – nach Prof. E. Langer (Harvard Universität)

„Aktiv NEUES / neue Dinge wahrnehmen.“

- Stress Reduktion durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn (MIT Boston)
MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)

„Den gegenwärtigen Augenblick
bewusst wahrnehmen –
ohne zu bewerten.“

LÖSUNGSORIENTIERTER ACHTSAMKEITSANSATZ

- **Neue Dinge aktiv wahrnehmen**
- Den **Auto-Pilot** ausschalten – im **Hier** und **Jetzt** sein!
- **Erkennen**, dass Dinge aus **unterschiedlichen Perspektiven** unterschiedlich aussehen

LÖSUNGSORIENTIERTER ACHTSAMKEITSANSATZ

Die Perspektive macht den Unterschied:



starrköpfig oder ?

impulsiv oder ?

sprunghaft oder ?

faul oder ?

leichtgläubig oder ?

KREATIVITÄT

ist die **Fähigkeit**, etwas vorher nie dagewesenes, originelles und **Neues** zu kreieren;
sie ist erlernbar.



HEMMSCHUHE DER KREATIVITÄT

- Angst vor Bewertung und Fehlern behindert unsere Kreativität und kann in einem „ungelebten Leben“ resultieren
- Im Schulalltag wird bewertet und Fehler müssen vermieden werden, dies führt zu einer Beschränkung der Kreativität
- Gedankenloses Schubladen- und Kategoriendenken

ACHTSAMKEIT UND KREATIVITÄT



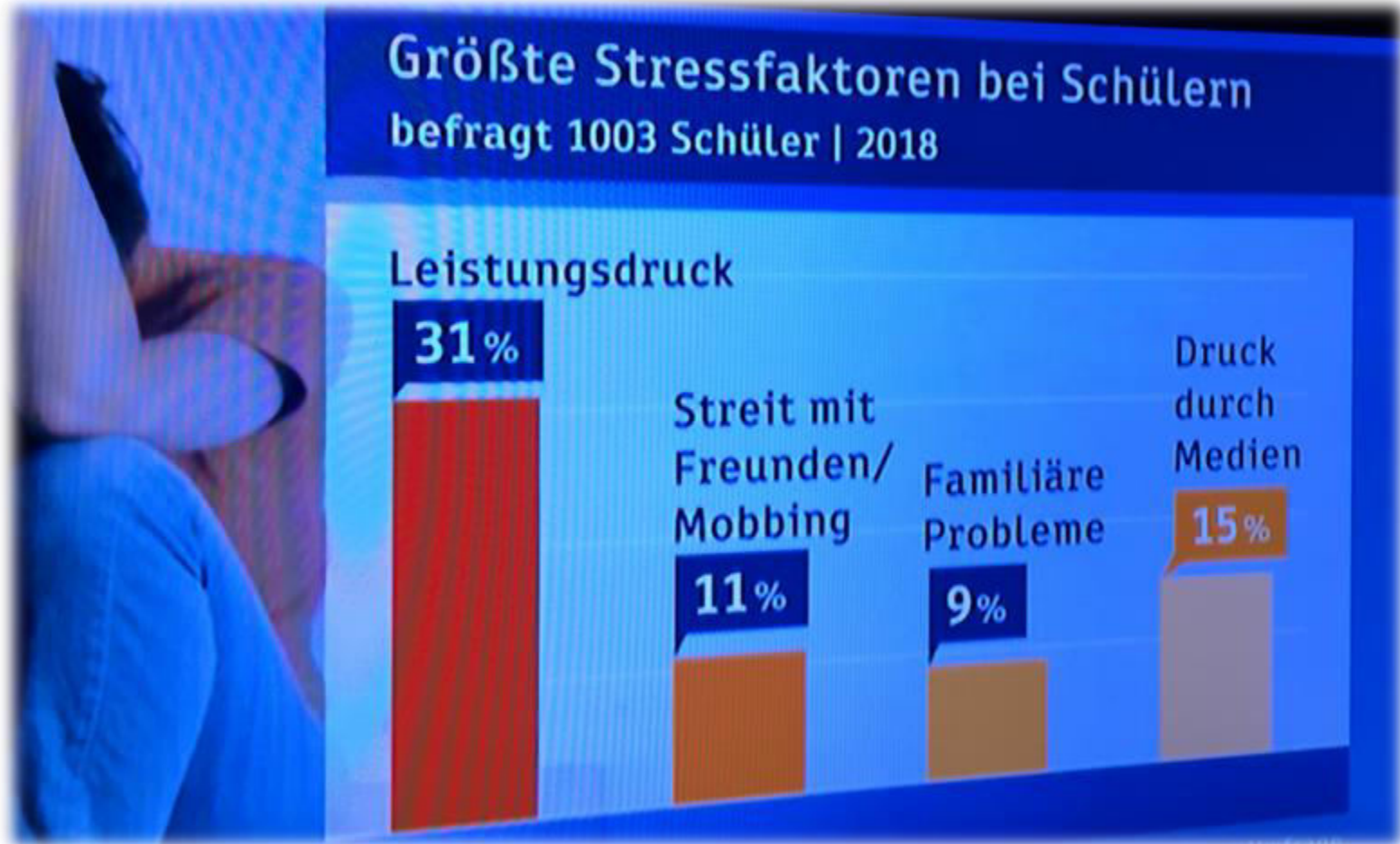
ACHTSAMKEIT DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

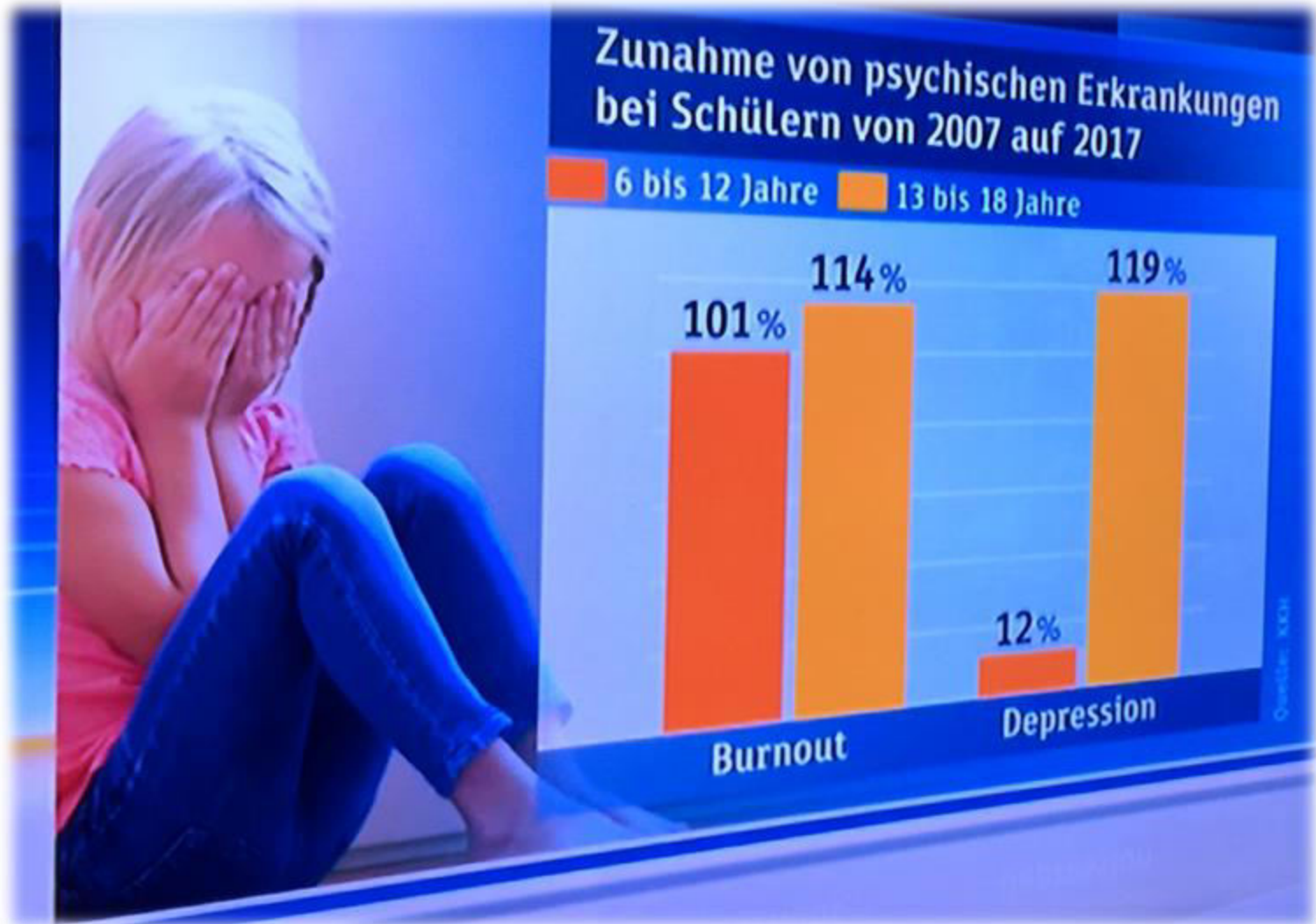
DEFINITION NACH JON KABAT-ZINN (MIT BOSTON)

**„Den gegenwärtigen Augenblick
bewusst wahrnehmen –
ohne zu bewerten.“**

GROESSTE STRESSFAKTOREN



PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN



TUN/SEIN



TUN

im Vergleich zu

Nicht-Tun oder SEIN

Im **HIER** und **JETZT**

oder

UNBEWUSST

mit dem **Autopiloten** unterwegs?

1 MINUTE ACHTSAMKEIT IM HIER UND JETZT



ACHTSAMES ESSEN



POSITIVE PSYCHOLOGIE UND FÜHRUNG

Empathische Kooperation und Kommunikation in Teams und und positive (Selbst-)Führung



POSITIVE PSYCHOLOGIE UND FÜHRUNG

Die wesentlichen Hebel für eine positive Unternehmenskultur:

- Positive(s) Kultur/Klima – Stärken fördern
- Positive Beziehungen entwickeln
- Positive Kommunikation
- Sinn und Bedeutung schaffen



RESÜMEE

Die Potenziale der neuen Technologien sind enorm

- Automatisierung sichert den Wohlstand in Zeiten demografischer Veränderung
 - monotone und körperlich schwere Routinearbeiten werden von Maschinen übernommen
 - die Arbeit für Menschen wird interessanter, gesünder, attraktiver & verantwortungsvoller



- Bildungsqualität (kreative Problemlösungskompetenz) und effizientes Kompetenzmanagement entscheiden über die Zukunft der Arbeit

ES KOMMT DARAUF AN, WAS MAN DARAUS MACHT





ULRIKE HARTMANN

ACHTSAMKEIT - DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

Ulrike Hartmann

- Expertin für Achtsamkeit im Business -
Trainerin · Speakerin · Business-Coach

T: +49 (0) 75 61 / 988 19 20

F: +49 (0) 75 61 / 988 19 21

mail@ulrike-hartmann.info

www.ulrike-hartmann.info

© ULRIKE HARTMANN