

# TECHNISCHE UNIVERSITÄT ILMENAU

## Achtsam sein im Arbeitsalltag: Mindfulness Based Employee Training (MBET)

—

### ein Kurs für Mitarbeiter\*innen der TU Ilmenau im Wintersemester 2019/20

Termine, Hektik, Stress und keine Zeit für sich selbst? In unserer zunehmend komplexen, digitalen Arbeitswelt gibt es eine Flut von Informationen, Aufgaben, Terminen, Multi-Tasking-Herausforderungen und Ablenkungen. Immer mehr Menschen suchen nach einem Ausweg aus der Stress- und Burnout-Falle und fühlen sich angesprochen von den Möglichkeiten und Wirkungen achtsamkeitsbasierter Verfahren.

Im Rahmen des Thüringer Modellprojektes *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft* ([www.achtsamehochschulen.de](http://www.achtsamehochschulen.de)) haben **12 Mitarbeiter\*innen** der TU Ilmenau im WS 2019/20 die Möglichkeit genutzt, an einem zwölfwöchigen Achtsamkeitstraining (je 60 Minuten) teilzunehmen. Schritt für Schritt wurden die Teilnehmer\*innen eingeladen, mehr Bewusstheit und Entspannung in ihr Leben zu bringen. Sie erfuhren, wie sie mit einfachen und regelmäßig durchzuführenden Achtsamkeitsübungen Stress in Arbeitsalltag und Privatleben reduzieren können. Sie konnten erleben, wie sich die innere Einstellung gegenüber Belastungen und Herausforderungen wandelt und sich der Entscheidungs- und Handlungsspielraum erweitert.

Die insgesamt 13 Kurstermine fanden im Zeitraum 21.10.2019 bis 03.02.2020 statt, jeweils 13:30 – 14:30 Uhr im Meitnerbau, Raum M 1.1.101. Die Kurstermine konnten innerhalb der Arbeitszeit wahrgenommen werden.

#### Leitung des MBET-Kurses:

Dr. Sabine Trott (MBSR-Lehrerin und Mitarbeiterin der TU Ilmenau)

#### Kursinhalte:

Kursinhalte waren alltagstaugliche Timeout-Übungen (u. a. achtsame Entspannung und Körperwahrnehmung, Atembeobachtung und Bewegungsübungen), Impulse zur Förderung der Selbstverantwortung und Fragen zur Selbstreflexion. Der Kurs lud dazu ein, die Praxis der Achtsamkeit für sich und die berufliche Arbeit gewinnbringend anzuwenden. Vorkenntnisse waren nicht erforderlich, wohl aber die Bereitschaft, jeden Tag 20 Minuten die jeweiligen Achtsamkeitsübungen zu praktizieren.

Die Kursinhalte basieren auf dem etablierten Programm Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) von Jon Kabat-Zinn und dem Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) von Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt. Sie wurden im Rahmen des Thüringer Modellprojektes *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft* speziell für den Hochschulkontext weiterentwickelt und angepasst.