

Das ganze Unglück der  
Menschen rührt allein  
daher, dass sie nicht  
ruhig in einem Zimmer  
sitzen können.

Blaise Pascal  
(1623 – 1662)



Warum  
sind wir  
so busy?

kfmv Impulstagung - Referat A. von der Assen -  
23.01.2019 kfmv-zürich.ch/gdi

Unbeständig  
Ungewiss  
Komplex  
Mehrdeutig



schnell

kfmv Impulstagung - Referat A. von der Assen -  
23.01.2019 kfmv-zürich.ch/gdi

Warum  
bin ich  
so busy?

kfmv Impulstagung - Referat A. von der Assen -  
23.01.2019 kfmv-zürich.ch/gdi



**Multitasking**

kfmv Impulstagung - Referat A. von der Assen -  
23.01.2019 kfmv-zürich.ch/gdi

## Personen, die zwei Aufgaben auf einmal erledigen vs. Personen, die eine nach der andere erledigen...

- A** ...benötigen 30% mehr Zeit und machen doppelt so viele Fehler
- B** ...benötigen 20% mehr Zeit und machen 50% mehr Fehler
- C** ...benötigen 10% mehr Zeit und machen 20% mehr Fehler

Source: Multitasking – bad for the brain? (2009) Random Samples in Science, 325, 1053

## Wie verändert sich unser IQ, wenn wir durch Handy und E-Mails abgelenkt sind?

- A** Er bleibt gleich
- B** Er sinkt um 5 Prozentpunkte (so wie beim Rauchen von Marihuana)
- C** Er sinkt um 10 Prozentpunkte (wie nach einer Nacht ohne jeden Schlaf)

Source: Multitasking – bad for the brain? (2009) Random Samples in Science, 325, 1053

Unsere Aufmerksamkeit ist in Gefahr:  
40.000-60.000 Gedanken und Gefühle pro Tag



kfmv Impulstagung - Referat A. von der Assen -  
23.01.2019 kfmv-zürich.ch/gdi



Assessment

kfmv Impulstagung - Referat A. von der Assen -  
23.01.2019 kfmv-zürich.ch/gdi

47%

Zeit, in der unser Geist abschweift

70%

Führungskräfte berichten, dass sie  
unaufmerksam in Besprechungen sind

2%

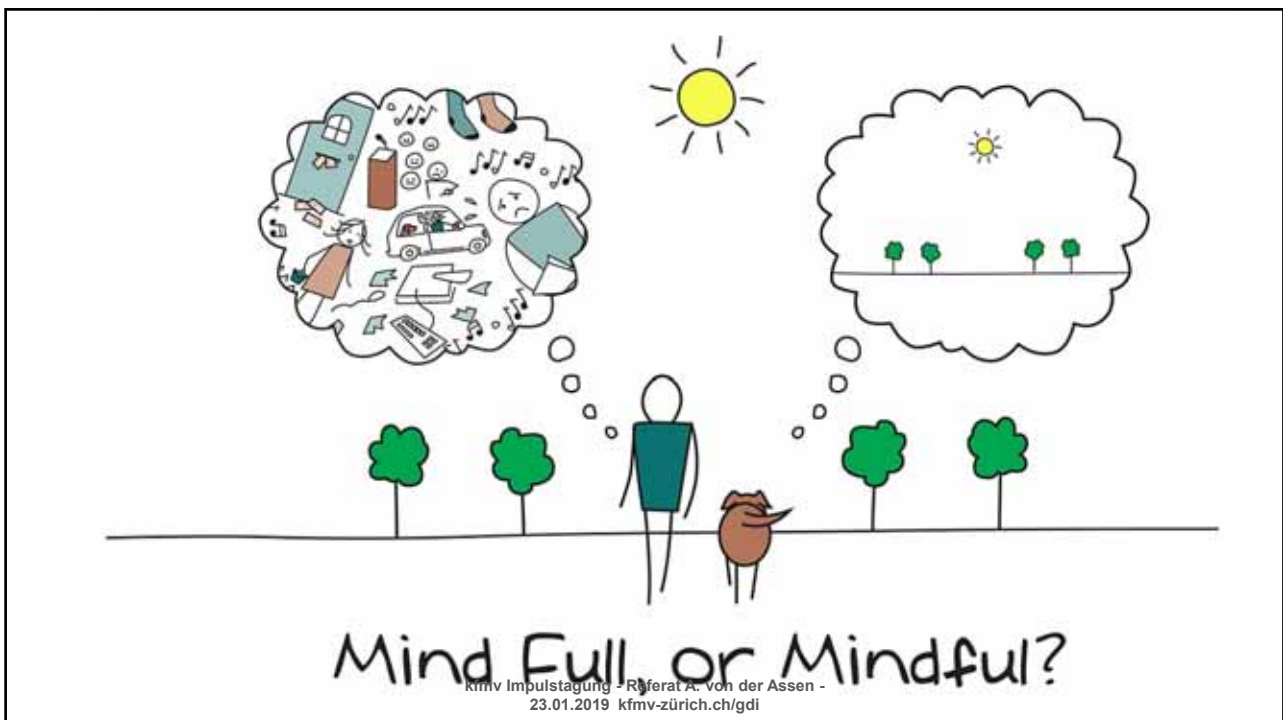
Zeit, die wir aufbringen, um unsere  
persönliche Produktivität zu erhöhen

kfmv Impulstagung - Referat A. von der Assen - Killingsworth, 2010; Mindful Leadership Institute, 2010  
23.01.2019 kfmv-zürich.ch/gdi

## “Attention Economy“

Ergebnis =  
Aktion x Zeit x Fokus

# Was brauchen wir?







- Aufmerksamkeit, Fokus, Präsenz
- Innere Ruhe
- Klarheit
- Selbst-Steuerung

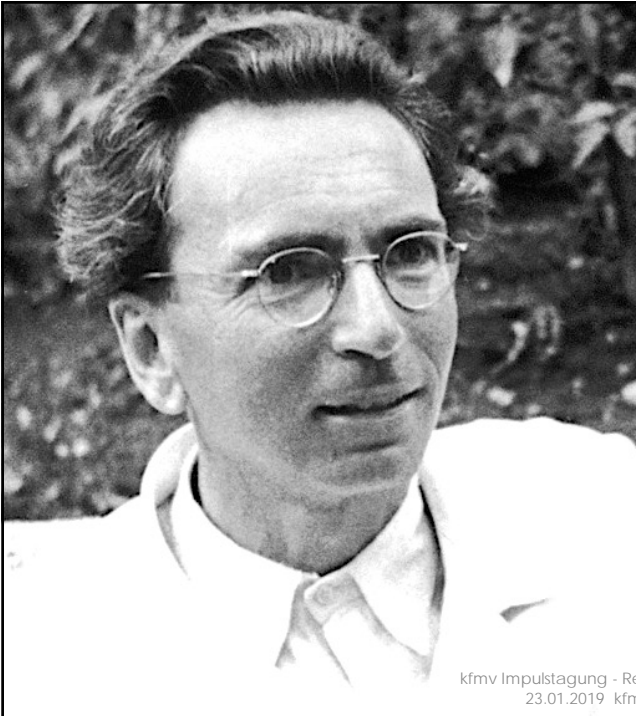
# Richtungs- wechsel



# Altes Muster



# Antwort / Wahl



“Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem **Raum** haben wir die Freiheit und die Macht, unsere Reaktion zu **wählen**. In unserer Reaktion liegt unser Wachstum und unsere Freiheit.”

kfmv Impulstagung - Referat A. von der Assen -  
23.01.2019 kfmv-zürich.ch/gdi

Viktor Frankl,  
zusammengefasst von Steven Covey.

# Wie diesen Raum finden?

kfmv Impulstagung - Referat A. von der Assen -  
23.01.2019 kfmv-zürich.ch/gdi



## Good news!

Man kann es trainieren!

kfmv Impulstagung - Referat A. von der Assen -  
23.01.2019 kfmv-zürich.ch/gdi

# Achtsamkeit



“präsent sein”  
Fokus und Bewusstheit

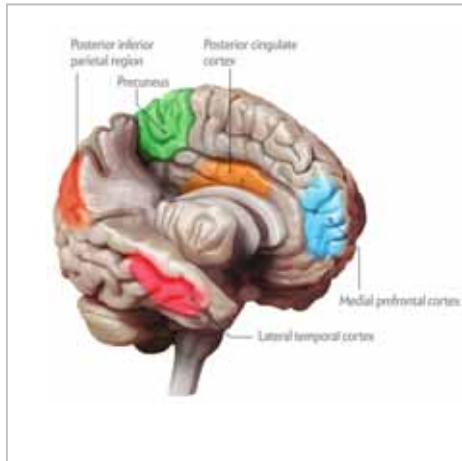
kfmv Impulstagung - Referat A. von der Assen -  
23.01.2019 kfmv-zürich.ch/gdi



2 Minuten Achtsamkeit

kfmv Impulstagung - Referat A. von der  
Assen - 23.01.2019 kfmv-zürich.ch/gdi

## Neuroplastizität: Verbesserungen der Aufmerksamkeit



### Default Mode Network (DMN)

- Verbunden mit wandernden Gedanken und selbst-bezogenem Denken.
- Weniger aktiv während der Meditation.
- Meditationspraxis → höhere Verbindung in Regionen der Aufmerksamkeitsregulation, auch während Pausen.

kfmv Impulstagung - Referat A. von der Assen -  
23.01.2019 kfmv-zürich.ch/gdi

Brewer et al., 2011, Darstellung von Ricard et al. 2014

## Schneekugel

- Ruhe
- Klarheit
- Wohlbefinden



kfmv Impulstagung - Referat A. von der Assen -  
23.01.2019 kfmv-zürich.ch/gdi

Slow down  
to speed  
up!



## Von Aktivität zu Produktivität



1. Stopp – innehalten – präsent sein
2. Kein Multitasking
3. Umgang mit Handy & Co überprüfen
4. Loslassen
5. Seinen Nordstern kennen
6. Achtsamkeit trainieren: 1 bewusster Atemzug

kfmv Impulstagung - Referat A. von der Assen - 23.01.2019 kfmv-zürich.ch/gdi

## Achtsamkeit 'to go': ALI



**Atmen  
Lächeln  
Innehalten**

**Was ist  
jetzt  
wichtig?**

Mindful  Business

zertifizierte Achtsamkeitstrainerin

Angelika von der Assen  
Traubenweg 52  
CH 8408 Winterthur



**Telefon**  
+41 79 480 21 59



**E-Mail**  
av@mindfulness-in.org



**Website**  
[www.mindful-in-business.com](http://www.mindful-in-business.com)