

## Achtsame Mittagspause im Unternehmen – Angebot einer **Mittagsmeditation**



Sind Sie interessiert, mit einem erfolgreich erprobten Angebot Wohlbefinden, Motivation und Leistungsbereitschaft ihrer Mitarbeitenden zu verbessern?

In einer hektischen Arbeitsumgebung ist oft wenig Zeit für lange Entspannungs- und Regenerationspausen. Mit einem erfahrenen Team von Meditationslehrerinnen biete ich Ihnen daher mit dem Angebot einer **Mittagsmeditation** eine effektive Möglichkeit zum Abbau von Stress und zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit!

**Steigende Anforderungen in der Arbeitswelt** und damit verbundener Stress sind mittlerweile zu einem der größten Gesundheitsrisiken geworden und belasten viele Beschäftigte. Die Corona-Pandemie hat dies noch einmal verstärkt.

*Laut PsychReport 2022 der DAK-Gesundheit stiegen die Ausfalltage wegen psychischer Erkrankungen in den letzten 10 Jahren um 41% auf 276 Fehltage je 100 Versicherte – im Gesundheitswesen sogar auf 397 und bei den über 55-jährigen Frauen auf 511 Fehltage – an. Sie gingen vor allem auf das Konto von Depressionen, Anpassungs- und Angststörungen.*

*Nach einer Studie des Marktforschungsinstituts IPSOS berichteten im vergangenen Jahr 46% aller Deutschen von einer depressiven Phase, bei der sie sich über mehrere Wochen traurig und hoffnungslos gefühlt hätten.*

Dem möchten wir mit unserem **Angebot einer Mittagsmeditation** begegnen.

Wir bieten Ihnen für Ihre Mitarbeitenden eine **tägliche 15-minütige geführte Achtsamkeitsmeditation im Online-Format** an – am besten in der Mittagszeit, wenn ein Teil der Arbeit geschafft ist und frische Kraft für die zweite Hälfte des Arbeitstags benötigt wird!

Dies reicht, um das tägliche Stressempfinden spürbar zu reduzieren und die Resilienz zu stärken. Denn **Achtsamkeit** ist schon in kleinen Dosen hochwirksam. Sie

- fördert die Konzentrationsfähigkeit,
- wirkt sich ausgleichend auf Körper und Geist aus,
- trainiert die Selbstregulation im Umgang mit Stress,
- vermindert stressbedingte körperliche und psychische Beschwerden,
- unterstützt Ihre präventive Gesundheitsförderung,
- trägt zur Reduzierung von Krankheitstagen bei,
- steigert die Motivation und Zufriedenheit Ihrer Mitarbeitenden.

## Stimmen aus der Wissenschaft:

[https://www.dasgehirn.info/handeln/meditation/warum-meditation?qclid=CjwKCAiAlp2fBhBPEiwA2Q10D8nVXwmoF4bZxqSDuoryZBxm2sNJ7vvBiiwy3vScT6litWXVqddbFBoCdl0QAvD\\_BwE](https://www.dasgehirn.info/handeln/meditation/warum-meditation?qclid=CjwKCAiAlp2fBhBPEiwA2Q10D8nVXwmoF4bZxqSDuoryZBxm2sNJ7vvBiiwy3vScT6litWXVqddbFBoCdl0QAvD_BwE)

## Ablauf:

Zu einer vorher festgelegten Uhrzeit (z.B.: 12.30 Uhr oder 13.00 Uhr) wählen sich die Mitarbeitenden in einen dafür vorgesehenen **digitalen Besprechungsraum** ein. Das Angebot ist offen für alle und die Teilnahme freiwillig.

Nach einer kurzen **Begrüßung** führt die Trainerin durch die **Meditation**. Die Meditationstexte wechseln täglich und sind auf den jeweiligen Termin angepasst, z.B. wird darin auf den Beginn oder das Ende der Arbeitswoche Bezug genommen oder der Fokus auf verschiedene Aspekte der Wahrnehmung gelenkt.

Die Teilnehmenden können selbst entscheiden, ob sie ihre Mikrophone und Kameras ein- oder ausgeschaltet lassen.

Am Ende erfolgt eine kurze **Verabschiedung** und die Teilnehmenden können sich aus dem Besprechungsraum auswählen.

Die Meditation findet jeden Tag (oder wie entsprechend vereinbart) statt und die Mitarbeitenden können jeden Tag neu entscheiden, ob sie teilnehmen.

## Unser Erfolgsmodell – „BEST PRACTICE“:

In einem internationalen Pharma-Konzern haben wir die Mittags-Meditation seit 2020 regelmäßig angeboten und sie wird von vielen Mitarbeitenden genutzt. Geplant ist die Ausweitung auf alle europäischen Standorte.

In 30 Wochen pro Jahr konnten 4500 Teilnahmen erreicht werden. Die Mittagsmeditation läuft in Zyklen von jew. 4 Wochen, unterbrochen durch 2-wöchige Pausen (plus Pausen in Ferienzeiten).

In regelmäßigen Evaluationen zeigt sich eine spürbare Stressreduktion bei den Teilnehmenden und eine sehr hohe Weiterempfehlungsquote.

## Einige Stimmen von Teilnehmenden:

- *„Herzlichen Dank, für dieses GROSSARTIGE Angebot, die Gesundheit der Mitarbeiter zu unterstützen!“*
- *„Ich halte die Meditation für ein wichtiges Tool zur Entspannung und damit zur Vorbeugung eines Burnouts“*
- *„Ich reagiere in manchen Situationen gelassener und kann besser abschalten“*
- *„Für nur 15 Min. schalte ich um vom Modus des Tuns in den Modus des Seins, lasse alles los, muss nicht ‚funktionieren‘ und darf nur ich selbst sein. Diese kleine Auszeit gibt mir neue Energie und Konzentrationsfähigkeit für den Rest des Tages.“*
- *„Die regelmäßigen Termine haben zu einer sehr guten Meditationsbasis bei mir geführt. Die bewusste, 15-minütige „Pause“ macht mental fit für die 2. Tageshälfte“*
- *„Entspannter Nachmittag, erhöhte Leistungsfähigkeit“*

Neugierig geworden? – Dann setzen Sie sich gerne mit mir in Verbindung!

**Susanne Müller**

Saalgasse 15

60311 Frankfurt

069-3089622, [info@susannemueller.de](mailto:info@susannemueller.de)

[www.susannemueller.de](http://www.susannemueller.de)