



Breaking
the Ceiling



Co-funded by
the European Union

ACHTSAMKEIT UND SEBSTVERTRAUEN

SELBSTVERTRAUEN TRAININGSMODUL



euro
pass



SKILL
CONSULTING up
TRAINING

Sfs
Adult
Education
Iceland



INDEPCIE

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



Inhalts- verzeichnis

01

Einleitung

02

**Das Modul im beruflichen
Umfeld**

03

**Auswirkungen aufgrund von
Geschlechterstereotypen**

04

Bewährte Methoden und Tipps

05

Schlussfolgerungen

1. Einleitung



Selbstvertrauen und Achtsamkeit sind eng miteinander verbunden, wenn es um die Anerkennung der eigenen Fähigkeiten und Grenzen geht. Ein umfassendes Verständnis der eigenen Identität, Aufgaben und Zusammenhänge kann durch die Integration von Achtsamkeit in das tägliche Leben und die Entwicklung eines höheren Bewusstseins für sich selbst und die Umgebung gefördert werden, was in der Folge ein größeres Selbstvertrauen schafft.

Das Training von Selbstvertrauen und Achtsamkeit hat mehrere Vorteile, die sowohl den persönlichen als auch den beruflichen Lebensbereich verbessern. Da negative Gedanken und Selbstzweifel durch Achtsamkeitstechniken reduziert werden, können sich Menschen selbstbewusster fühlen, weil sie bei Bedarf auf eine friedlichere und befreitere Art von Vertrauen zurückgreifen können. Darüber hinaus verbessert Achtsamkeit das allgemeine Wohlbefinden, indem sie es den Menschen ermöglicht, die Freuden des Lebens in vollen Zügen zu genießen und zu schätzen, Widerstandsfähigkeit zu entwickeln, um schwierige Situationen erfolgreich zu bewältigen, und eine positive Einstellung zu kultivieren. Darüber hinaus ermutigt die Entwicklung von Achtsamkeit die Menschen, sich Zeit zu nehmen, ihre Erfahrungen aufmerksam zu verfolgen und letztlich mehr Vertrauen in ihre Entscheidungen zu haben.

Achtsamkeitspraktiken bieten auch eine Reihe von Vorteilen für die körperliche Gesundheit, wie z. B. Stressabbau, Kontrolle von Herzerkrankungen und vieles mehr. Unternehmen schenken den Themen Selbstvertrauen und Achtsamkeitstraining immer mehr Aufmerksamkeit, um die Produktivität zu steigern und die Personalfluktuations zu senken, da sie sich der Bedeutung des Wohlbefindens ihrer Mitarbeiter bewusst sind. Die Kombination von Achtsamkeits- und Selbstvertrauenstraining ermöglicht es den Menschen, ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern, mehr Selbstvertrauen zu gewinnen und klügere Entscheidungen zu treffen, was sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich von Vorteil ist.

Achtsamkeit fördert die Akzeptanz der eigenen Erfahrungen, einschließlich unangenehmer Gefühle, statt einer Abneigung oder Vermeidungsreaktion. Achtsamkeit kann auf verschiedene Weise praktiziert werden. Sie stärkt die Selbstakzeptanz und das Selbstmitgefühl. Sie regt die Menschen dazu an, ihre Fehler zu akzeptieren und sich selbst gegenüber freundlich und mitfühlend zu sein. Dieses Selbstmitgefühl kultiviert ein Gefühl des Wertes und unterstützt ein psychologisches Klima, das das Selbstvertrauen fördert. Durch die Entwicklung des Selbstbewusstseins, die Kontrolle ungünstiger Gedanken, die Entwicklung von Resilienz und die Förderung der Selbstakzeptanz gibt Achtsamkeit den Menschen die Mittel an die Hand, ihren Wert besser zu schätzen, ihre eigenen Fähigkeiten zu erkennen und mit mehr Selbstvertrauen durchs Leben zu gehen.

2. Das Modul im beruflichen Umfeld



Achtsamkeit und Selbstvertrauen spielen sowohl für Arbeitnehmer als auch für starke Führungspersönlichkeiten im beruflichen Umfeld eine wichtige Rolle. Studien haben gezeigt, dass Achtsamkeit für bestimmte Arbeitnehmer:innen und Umstände von Vorteil sein kann. Eine Studie ergab, dass Mitarbeiter:innen, die morgens Achtsamkeit durch Meditation praktizierten, im Laufe des Tages aufmerksamer und hilfsbereiter gegenüber ihren Kolleg:innen und Kund:innen waren. Die besonderen Vorteile hingen von der Art der Meditationspraxis ab. Während die Meditation der liebenden Güte das Einfühlungsvermögen und die Verbundenheit steigerte, verbesserte die atembasierte Meditation das kognitive Wissen über die Standpunkte anderer Menschen. Eine andere Studie wies auf einen Nachteil der Achtsamkeitstechniken hin. Die atembasierte Meditation erwies sich als weniger vorteilhaft und sogar destruktiv in Situationen, in denen Mitarbeiter Verantwortung übernehmen und frühere Fehler wiedergutmachen mussten. Bei der Aufarbeitung früherer Fehler erwies sich die Meditation der liebenden Güte als vorteilhafter, da sie das Einfühlungsvermögen fördert.

Um den Nutzen von Meditationsprogrammen am Arbeitsplatz zu optimieren, sollten die Anforderungen der Mitarbeiter in verschiedenen Funktionen berücksichtigt werden. Bei Tätigkeiten, die echte soziale Beziehungen erfordern, wie z. B. bei Kundendienstmitarbeiter:innen und Berater:innen, könnten Achtsamkeitsaktivitäten Vorrang haben. Sowohl die atembasierte Meditation als auch die Meditation der liebenden Güte können diese Funktionen unterstützen, indem sie den Stress verringern und die Leistung verbessern. Bewusstes Handeln kann jedoch die Effektivität in Berufen verringern, in denen Menschen Gefühle mitteilen müssen, die nicht mit ihrem inneren Zustand übereinstimmen.

Achtsamkeitspraktiken können für bestimmte stressige oder schwierige Situationen angepasst werden, z. B. ein tiefer Atemzug, bevor man ans Telefon geht, oder die Vorstellung von Freundlichkeit, wenn man sich zwischen Patientenzimmern bewegt. Strategisch eingesetzt, kann Achtsamkeit ein großartiges Instrument zur Verbesserung der Leistung und des Stressmanagements sein. Auch wenn gezielte Aktivitäten, die auf bestimmte Stressauslöser abzielen, für Menschen, die mit verschiedenen Verpflichtungen jonglieren, praktischer sind, können maßgeschneiderte tägliche Achtsamkeitspraktiken alle Arten von Menschen im beruflichen Umfeld unterstützen.



3. Auswirkungen aufgrund von Geschlechterstereotypen



Achtsamkeit ist ein wertvolles Instrument für Frauen, um geschlechtsspezifische Vorurteile am Arbeitsplatz zu bekämpfen und zu überwinden. Frauen können durch die Integration von Achtsamkeitspraktiken zahlreiche Vorteile erlangen. Erstens hilft Achtsamkeit durch die Förderung der Selbstwahrnehmung und die Verlangsamung gewohnheitsmäßiger, stereotyper Denkprozesse beim Abbau unbewusster Vorurteile. Für Frauen, die in ihrer beruflichen Situation geschlechtsspezifische Vorurteile erleben, ist dies besonders nützlich. Darüber hinaus verbessern Achtsamkeitsübungen das Urteilsvermögen, indem sie die Aufmerksamkeit und Klarheit schärfen und Frauen in die Lage versetzen, trotz der erhöhten Anforderungen, die durch geschlechtsspezifische Vorurteile entstehen, fundierte Entscheidungen zu treffen.

Darüber hinaus fördert Achtsamkeit die Selbstwahrnehmung, die für das Erkennen von Vorurteilen und deren Überwindung unerlässlich ist. Frauen haben häufig einen Vorteil bei der Selbstwahrnehmung, der durch Achtsamkeitsübungen verstärkt werden kann, so dass sie Vorurteile erfolgreich überwinden können. Darüber hinaus trägt Achtsamkeit zur Entwicklung von Widerstandsfähigkeit bei und gibt Frauen das nötige Rüstzeug, um mit dem Druck und den Schwierigkeiten umzugehen, die durch geschlechtsspezifische Ungleichheiten am Arbeitsplatz entstehen.

Ein weiterer entscheidender Vorteil ist die Fähigkeit der Achtsamkeit, Inklusivität und Vielfalt zu fördern. Achtsamkeitstechniken tragen dazu bei, ein einladenderes Arbeitsumfeld für Frauen und andere unterrepräsentierte Gruppen zu schaffen, indem sie Empathie fördern, Vorurteile abbauen und Vorurteile neutralisieren.

Durch die Förderung von mehr Optimismus und freudigen Gefühlen haben Achtsamkeitstechniken nachweislich einen erheblichen Einfluss auf Frauen am Arbeitsplatz. Forschungsergebnissen zufolge kann das Üben von Achtsamkeit den Optimismus und die angenehmen Gefühle steigern, was sich erheblich auf das allgemeine Wohlbefinden und die Arbeitszufriedenheit auswirken kann. Diese wohltuenden Gefühle fördern eine optimistischere Einstellung und können den Antrieb und die Stärke angesichts von Hindernissen oder Vorurteilen bei der Arbeit stärken.

Darüber hinaus ist erwiesen, dass Achtsamkeit die emotionale Intelligenz verbessert, eine Kompetenz, die für eine effektive Führung unerlässlich ist. Durch das Üben von Achtsamkeit können Frauen ihre emotionale Intelligenz verbessern, was ihnen hilft, ihre eigenen Emotionen besser zu verstehen und zu kontrollieren sowie sich in die Situationen und Standpunkte anderer hineinzuversetzen. Die Entwicklung von transformationellem Führungsverhalten, zu dem Inspiration, Motivation und die Fähigkeit gehören, positive Veränderungen in Teams und Organisationen zu fördern, kann durch diese erhöhte emotionale Intelligenz unterstützt werden. Achtsamkeit ermöglicht es Frauen, Herausforderungen zu meistern und ihre beruflichen Ziele zu verwirklichen.



Co-funded by
the European Union

4. Bewährte Methoden und Tipps



Selbstvertrauen und persönliche Entwicklung können durch die Anwendung von Achtsamkeitstechniken erheblich gefördert werden. Menschen können ihr Selbstvertrauen stärken und ihr volles Potenzial ausschöpfen, indem sie Achtsamkeit im gegenwärtigen Moment und Selbsterkenntnis üben. Hier sind einige nützliche Techniken und Übungen, um das Selbstvertrauen zu stärken und die Kraft der Achtsamkeit zu nutzen.

Dankbarkeit praktizieren: Frauen können ihr Wohlbefinden steigern und sich auf die positiven Aspekte ihrer Karriere konzentrieren, indem sie ihre Dankbarkeit zum Ausdruck bringen. Dies kann erreicht werden, indem man sich jeden Tag etwas Zeit nimmt, um die Dinge aufzuschreiben, für die man dankbar ist.

Gute Vorsätze fassen: Die Entwicklung von Zielen kann Frauen helfen, den ganzen Tag über motiviert und konzentriert zu bleiben. Um dies zu erreichen, sollten Sie sich jeden Morgen einige Minuten lang ein Ziel für den Tag setzen.

Achtsames Atmen: Frauen, die achtsames Atmen praktizieren, berichten, dass sie sich weniger gestresst fühlen und konzentrierter sind. Dies können Sie erreichen, indem Sie ein paar Mal tief einatmen und sich darauf konzentrieren, wie sich Ihr Atem anfühlt, wenn er in Ihren Körper ein- und ausströmt.

Visualisierung: Ein wirksames Mittel, um sich ein Bild von dem zu machen, was Sie sein möchten, ist die Visualisierung. Indem Sie sich eine bessere Version von sich selbst vorstellen, können Sie Ihren Elan steigern, Ihr Unterbewusstsein ansprechen und das Gesetz der Anziehung herbeirufen.

Konzentrieren Sie sich auf die Dinge, in denen Sie gut sind: Menschen, denen es an Selbstvertrauen mangelt, neigen dazu, sich auf ihre Fehler zu konzentrieren. Wenn Sie sich auf die Dinge konzentrieren, die Sie gut können, können Sie Ihr Selbstvertrauen stärken.

Lassen Sie die negativen Gedanken los: Erlauben Sie sich, die Emotion zu erleben, ohne zu versuchen, sie zu kontrollieren oder zu beurteilen. Verschaffen Sie sich etwas Abstand und überlegen Sie, wie Sie in Zukunft anders reagieren könnten, indem Sie versuchen, das Problem aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten. Erkennen Sie die schlechten Dinge in Ihrem Leben an, aber versuchen Sie nicht, sich darauf zu konzentrieren. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf die guten Aspekte Ihres Lebens.

Nehmen Sie sich eine 60-sekündige Auszeit: Nehmen Sie sich 60 Sekunden Zeit für sich selbst, um im Augenblick präsent zu sein und das Hier und Jetzt voll und ganz zu spüren, um wieder ein Gefühl der Zugehörigkeit zu bekommen.

5. Schlussfolgerungen



Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Anwendung von Achtsamkeitstechniken und -strategien das Selbstwertgefühl und die persönliche Entwicklung erheblich fördern kann. Unternehmen können von den Vorteilen der Achtsamkeit bei der Leistungssteigerung und Stressreduzierung profitieren, indem sie ihr bei Aufgaben, die echte soziale Kontakte und Engagement erfordern, Priorität einräumen. Achtsamkeitstechniken haben sich als erfolgreich erwiesen, wenn es darum geht, geschlechtsspezifische Vorurteile und Voreingenommenheit am Arbeitsplatz abzubauen, indem sie die Integration, den Optimismus und die emotionale Intelligenz fördern. Um durch Achtsamkeit Selbstvertrauen zu entwickeln, sollten Sie versuchen, Dankbarkeit zu üben, Vorsätze zu fassen, langsam und bewusst zu atmen, sich Erfolg vorzustellen und negative Gedanken loszulassen. Alle Menschen und insbesondere Frauen können sich die Kraft der Achtsamkeit zunutze machen, um ihr Selbstvertrauen, ihr persönliches Wohlbefinden und ihren beruflichen Erfolg zu steigern.

Die wichtigsten Erkenntnisse aus diesem Modul über Achtsamkeit und Selbstvertrauen sind:

- Es gibt keinen Einheitsansatz für Achtsamkeit. Arbeitgeber und Einzelpersonen sollten die Achtsamkeitspraktiken an die individuellen Bedürfnisse und Verantwortlichkeiten jeder Person anpassen und dabei die Anforderungen der jeweiligen Position und die gewünschten Ergebnisse berücksichtigen. Diese individualisierte Methode stellt sicher, dass die Achtsamkeitstechniken nützlich und anwendbar sind, um das Selbstvertrauen zu stärken.
- Die Vorteile der Achtsamkeit lassen sich maximieren, indem man sie strategisch in den Arbeitsalltag einbaut und sich auf stressige oder schwierige Situationen konzentriert. Achtsamkeitspraktiken sollten mühelos in regelmäßige Routinen integriert werden, wie z. B. ein tiefer Atemzug, bevor man ans Telefon geht, oder die Anwendung von Visualisierungstechniken beim Übergang zwischen verschiedenen Tätigkeiten. Die Anwendung von Achtsamkeitstechniken zum richtigen Zeitpunkt, um bestimmte Stressfaktoren zu bewältigen, kann das Wohlbefinden und die allgemeine Leistungsfähigkeit verbessern.
- Achtsamkeitspraktiken haben gezeigt, dass sie Menschen - insbesondere Frauen - dabei helfen können, geschlechtsspezifische Vorurteile am Arbeitsplatz zu überwinden. Achtsamkeit kann Frauen helfen, Probleme am Arbeitsplatz zu bewältigen, ihre Führungsqualitäten zu entwickeln und ihre Karriereziele zu erreichen, indem sie unbewusste Vorurteile abbaut, die Entscheidungsfindung stärkt, das Selbstbewusstsein steigert, die Widerstandsfähigkeit fördert und Vielfalt und Integration unterstützt.

Die transformierende Kraft der Achtsamkeit kann von Einzelpersonen und Organisationen genutzt werden, um das Selbstvertrauen, das persönliche Wohlbefinden und den beruflichen Erfolg zu fördern.

Referenzen



- Arabi, S. (2022). The Self-Confidence Formula for Women. Retrieved from PsychCentral. <https://psychcentral.com/lib/the-self-confidence-formula-for-women>
- Bhat, P. (2023). 6 Mindfulness Exercises To Do at Work. Retrieved from RoundGlass. <https://roundglass.com/sunny/articles/6-mindfulness-exercises-to-do-at-work>
- Cabrera, B. (2016). Women Need Mindfulness Even More than Men Do. Retrieved from Harvard Business Review. <https://hbr.org/2016/06/women-need-mindfulness-even-more-than-men-do>
- Cameron, L. & Hafenbrack, A. (2022). Research: When Mindfulness Does — and Doesn't — Help at Work. Retrieved from Harvard Business Review. <https://hbr.org/2022/12/research-when-mindfulness-does-and-doesnt-help-at-work>
- Esposito, L. (2017). The Space Between Mindfulness and Self-Confidence. Retrieved from Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/anxiety-zen/201711/the-space-between-mindfulness-and-self-confidence>
- Fargo, S. (2023). 10 Mindfulness Exercises for Work and Purpose. Retrieved from Mindfulness Exercises. <https://mindfulnessexercises.com/10-mindfulness-exercises-for-work-and-purpose/>
- Harvard Health (2023). Benefits of Mindfulness. Retrieved from HelpGuide.org. <https://www.helpguide.org/harvard/benefits-of-mindfulness.htm>
- Page, S. (2020). 13 Ways to Create Mindfulness in the Workplace (Even Remotely). Retrieved from TotalWellness. <https://info.totalwellnesshealth.com/blog/13-ways-to-create-mindfulness-in-the-workplace-even-remotely>
- Roberts, E. (2013). Mindfulness Can Increase Self-Confidence. Retrieved from HealthyPlace. <https://www.healthyplace.com/blogs/buildingselfesteem/2013/03/how-mindfulness-can-increase-self-confidence>
- Smart Semeshkina, M. (2023). How Inspiration Can Play A Key Role In Women's Empowerment And Self-Confidence. Retrieved from Forbes. <https://www.forbes.com/sites/forbesbusinesscouncil/2023/02/06/how-inspiration-can-play-a-key-role-in-womens-empowerment-and-self-confidence/?sh=e0fd4834affe>
- Suttie, J. (2017). Three Ways Mindfulness Can Make You Less Biased. Retrieved from Greater Good Science Center. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/three_ways_mindfulness_can_make_you_less_biased
- Symonds, P. (2023). 12 Quick & Easy Mindfulness Exercises for Busy People & to Teach Your Employees in the Workplace. Retrieved from SymondsResearch. <https://symondsresearch.com/mindfulness-exercises-employees/>

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung [Mitteilung] trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

Autoren

© Mai 2023 – EBB GmnH, Step-by-Step, VAEV R&D, INDEPCIE, Skill-Up Srl., SVERONIS & SIA O.E.

Diese Veröffentlichung wurde mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Kommission unter Erasmus + Project “2022-1-DE02-KA220-VET-000085146” durchgeführt.

Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen



(CC BY-SA) : Es steht Ihnen frei, das Material zu teilen, d. h. zu kopieren und in jedem beliebigen Medium oder Format weiterzugeben, und es anzupassen, d. h. zu remixen, umzuwandeln und für jeden beliebigen Zweck, auch für kommerzielle Zwecke, zu nutzen. Der Lizenzgeber kann diese Freiheiten nicht widerrufen, solange Sie die Lizenzbedingungen unter den folgenden Bedingungen einhalten:

Namensnennung – Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen , einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.

Weitergabe unter gleichen Bedingungen — Wenn Sie das Material remixen, verändern oder anderweitig direkt darauf aufbauen, dürfen Sie Ihre Beiträge nur unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten.

Keine weiteren Einschränkungen — Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.