



Training mit Prof. Dr. Martin-Niels Däfler

Challenge Mentales Händewaschen[®]

Die Erfolgsmethode für weniger Stress und mehr Respekt

3 x 60 min (online) | Für alle Berufstätigen

Deine Mitarbeitenden fühlen sich oft gestresst? Vorgesetzte und KollegInnen bringen einander immer häufiger an den Rande des Wahnsinns? Den meisten fällt es selbst – wenn sie ehrlich sind – auch immer schwieriger, gelassen zu bleiben und Verständnis für andere aufzubringen? Die Vielzahl an Aufgaben und der ständige Termindruck machen die Leute unachtsam und führen teilweise zu respektlosem Verhalten? Insgesamt fehlt die Freude und Leichtigkeit bei der Arbeit?

Wenn du diese Fragen mit „ja“ beantwortet hast, dann ist dieses Training genau das richtige für dein Unternehmen. Worum geht es? Martin-Niels hat die Mikro-Achtsamkeitsübung Mentales Händewaschen[®] (MHW) entwickelt. Sie dauert nur 90 Sekunden und hilft jedem, der sie anwendet,

- ruhiger und konzentrierter zu werden,
- empathischer zu kommunizieren,
- mehr Einfühlungsvermögen für andere aufzubringen,
- häufiger Freundlichkeit und Respekt zu erfahren sowie
- seinen Teil dazu beizutragen, dass sich die Arbeitsatmosphäre (wieder) verbessert.

Das Gute daran ist: MHW kostet kaum Zeit, lässt sich in jeder Situation anwenden und man muss seine Persönlichkeit dafür nicht ändern. Eine Pilotstudie im November 2023 mit 31 Teilnehmenden hat gezeigt, dass das Stresserleben bei regelmäßiger Durchführung um 38 Prozent sinkt und dass man um 19 Prozent respektvoller behandelt wird.



Ablauf

(1) Auftaktveranstaltung: 60minütiger Online-Vortrag mit Erläuterung der Methode.

Die Teilnehmenden erhalten ein Tagebuch (pdf), in dem sie dokumentieren, wie oft sie die Übung angewendet haben und welchen Erfolg sie damit erzielen.

Zudem wird den Teilnehmenden an jedem Werktag-Morgen der vier Wochen eine E-Mail mit einer „Erinnerung“ an das Durchführen der Übung zugesendet.

(2) Boxenstopp: Nach ca. 14 Tagen 60minütiger Online-Austausch der Teilnehmenden über ihre bisherigen Erfahrungen bei der Arbeit mit der Übung (Moderation Martin-Niels).

(3) Abschlussveranstaltung: Nach weiteren ca. 14 Tagen 60minütiger Online-Austausch der Teilnehmenden über ihre Erfahrungen insgesamt. Weiterführende Empfehlungen von Martin-Niels und Fazit.

- Die Teilnehmenden können Martin-Niels während der einmonatigen Laufzeit des Trainings jederzeit bei Fragen kontaktieren
- Die Teilnehmenden können während der einmonatigen Laufzeit des Trainings auf Lehrvideos (passwortgeschützte Internetseite) zugreifen
- Nach Ablauf der 4 Wochen erhalten die Teilnehmenden einen Link zu einer anonymen Online-Befragung (dient der Messung der Wirksamkeit)
- Nach dem Ende der Online-Befragung erhalten die Teilnehmenden eine Auswertung, um sich selbst mit dem Durchschnitt vergleichen zu können

Methode

Die Mikro-Achtsamkeitsübung MHW basiert auf Erkenntnissen des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften (Leipzig), der Idee der „Weisen Interventionen“ (Timothy Wilson, University of Virginia) sowie dem verhaltensökonomischen Konzept des Nudging (Sunstein & Thaler) – es handelt sich also um eine seriöse Methode mit empirisch abgesicherter Wirksamkeit und keineswegs um eine esoterische Praktik.

Genauso wie das physische Händewaschen Infektionen vorbeugt und somit einen selbst sowie sein Umfeld schützt, kann man mit dem mentalen Händewaschen das psychische Wohlbefinden deutlich steigern. Die Idee ist simpel: Mehrfach täglich sollte man sich gedanklich die Händewaschen, was

PROF DAEFLER

konkret bedeutet, dass man eine spezielle Atemtechnik praktiziert und sich sechs kurze Leitsätze in Erinnerung ruft. Dabei dient jeder Finger der Hand sowie der Handteller als Merkhilfe. Die Methode lässt sich daher innerhalb kürzester Zeit erlernen.

Das MHW vereint Elemente der Transaktionsanalyse, Evolutionsforschung, Kognitionswissenschaften und Kommunikationstheorie. Obwohl wissenschaftlich fundiert, ist die Übung als solche sehr leicht verständlich und setzt keinerlei Vorwissen voraus.

In der vierwöchigen Trainingsphase wird das MHW eingeübt und kann anschließend nachhaltig in den Alltag integriert werden. Dadurch, dass sich die Teilnehmenden selbst reflektieren (und ihre Beobachtungen in einem Tagebuch festhalten) wird eine hohe Durchhaltequote erzielt. Erfolgsverstärkend wirkt die Tatsache, dass die Methode in der Gruppe erlernt wird und es zwei Möglichkeiten zum Erfahrungsaustausch gibt. Das Training hat damit den spielerischen Charakter einer Challenge.

Prof. Dr. Martin-Niels Däfler

Speaker Trainer Moderator

Martin-Niels wurde 1969 in Mainz geboren und hat in Würzburg sowie Adelaide (Australien) BWL studiert. Danach hat er für die Boston Consulting Group sowie den Deutschen Sparkassen- und Giroverband gearbeitet.

Martin-Niels lehrt als hauptamtlicher Professor an der FOM Hochschule in Frankfurt/Main. Er ist Autor von 21 Büchern sowie über 170 Fachartikeln. Sein Anspruch: Fundiertes, praxistaugliches Wissen anschaulich und unterhaltsam zu vermitteln.

Mit seiner Familie lebt er in Aschaffenburg.



StopStressEnjoyLife

✉ prof@daefler.de

🖱 www.profdaefler.de

🌐 @profdaefler

📷 @profdaefler