

Prof. Dr. Martin-Niels Däfler

## Gelassenheits-Challenge

### Achtsamkeitstraining für weniger Stress

Für alle Berufstätigen

Fühlen sich deine Mitarbeitenden oft gestresst? Fällt es ihnen immer schwieriger, gelassen zu bleiben und Verständnis für andere aufzubringen? Macht ihnen die Vielzahl an Aufgaben und der ständige Termindruck zu schaffen? Wenn du diese Fragen mit „ja“ beantwortet hast, dann ist dieses Training genau das richtige für dein Unternehmen, denn es hilft den Teilnehmenden,

- ruhiger, ausgeglichener und konzentrierter zu werden,
- mehr Einfühlungsvermögen für andere aufzubringen und
- häufiger Freundlichkeit und Respekt zu erfahren.

Bei der Gelassenheits-Challenge handelt es sich aus zwei Gründen um ein besonderes Training. Erstens suchen sich die Teilnehmenden die Inhalte/Themen selbst heraus, die am besten zu ihrer persönlichen Situation passen. Zweitens sollen die Teilnehmenden die von ihnen ausgewählten Methoden über einen Zeitraum von 28 Tagen anwenden (daher auch der Begriff „Challenge“) und dabei protokollieren, wie gut ihnen dies gelungen ist. So kann der Erfolg dieses Trainings ganz genau gemessen werden.

## Ablauf

### (1) Auftaktveranstaltung

In einem **½-tägigen Präsenz-Seminar** erläutert Martin-Niels seinen Gelassenheits-Baukasten. Das ist eine Sammlung der 22 wichtigsten Prinzipien der Gelassenheit. Jedes Prinzip ist mit einer Körperbewegung/Geste sowie einem kurzen Leitsatz verbunden. Die Teilnehmenden sollen sich aus allen Prinzipien ihren persönlichen „Gelassenheits-Flow“ zusammenstellen – das sind erfahrungsgemäß zwischen 6 bis 12 Prinzipien. So entsteht eine Art Choreographie, also eine Abfolge spezifischer Bewegungen währenddessen man sich still die jeweils korrespondierenden Leitsätze aufsagt.

Am Ende des Seminars erhalten die Teilnehmenden ein Kartenset zum Üben sowie ein Tagebuch, in dem sie dokumentieren, wie oft sie ihren „Gelassenheits-Flow“ angewendet haben. Zudem werden sie gebeten, einen kurzen Fragebogen auszufüllen, der ihr Stresserleben misst.



## (2) Anwendung im Alltag

**28 Tage lang** sollen die Teilnehmenden dann mindestens dreimal täglich ihren Gelassenheits-Flow ausführen, was jeweils maximal 3 Minuten dauert. Während der Challenge erhalten die Teilnehmenden an jedem Werktag-Morgen eine motivierende E-Mail von Martin-Niels mit einer kurzen Erinnerung an das Durchführen des Flows. In diesem Zeitraum haben die Teilnehmenden jederzeit die Möglichkeit, Martin-Niels bei Fragen oder persönlichen Anliegen zu kontaktieren.

## (3) Abschlussveranstaltung

Am Ende der Challenge erfolgt ein von Martin-Niels moderierter **90minütiger Online-Austausch** der Teilnehmenden über ihre Erfahrungen. Anschließend erhalten sie einen Link zu einer anonymen Online-Befragung, die der Messung der Wirksamkeit des Trainings dient. Nach dem Ende der Online-Befragung bekommen die Teilnehmenden eine Auswertung, um sich selbst mit dem Durchschnitt vergleichen zu können.

## Methoden

Die Gelassenheits-Challenge basiert auf Erkenntnissen des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften (Leipzig), der Idee der „Weisen Interventionen“ (Timothy Wilson, University von 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.

Die Gelassenheits-Challenge vereint Elemente der Transaktionsanalyse, Evolutionsforschung, Kognitionswissenschaften und Kommunikationstheorie. Obwohl wissenschaftlich fundiert, sind die Übungen als solche sehr leicht verständlich und setzen keinerlei Vorwissen voraus.

# PROF. DÄFLER

In der vierwöchigen Trainingsphase werden die Prinzipien der Gelassenheit eingeübt und können 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 die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch gibt. Das Training hat damit den spielerischen Charakter einer Challenge.

NACH DER 2. WOCHE MUSSTE ICH DIE ÜBUNG NICHT MEHR VOR ORT MACHEN :) ES HAT MIR VÖLLIG DIE VORSTELLUNG DER HAND AN MEINEM KÜHLSCHRANK GEREICHT, EINMAL DURCHATMEN UND MEINE HAND KURZ AUF'S HERZ LEGEN REICHTE UND ES GING BESSER. DIES BEGLEITET MICH JETZT UND ES WAR EIN ERFOLG. DANKE.

VIELEN DANK FÜR DIE TOLLE CHALLENGE! ICH FINDE, DASS SIE SEHR GUT AUFGESETZT WAR: DIE INHALTE UND DIE VERMITTLUNG DURCH PROF. DR. DÄFLER, ZUDEM IST EINE EINFACHE AUSFÜHRUNG MÖGLICH. ICH WERDE DIE ÜBUNG GERNE WEITER VERWENDEN UND AUCH WEITERGEBEN.

ICH HATTE WIRKLICH DAS GEFÜHL, DASS ICH DURCH DIE ÜBUNG RESPEKTVOLLER BEHANDELT WERDE UND ÖFTER ANGELÄCHELT WERDE ... ES HAT ETWAS BEWIRKT BEI DEN ANDEREN ... ODER MEINE AUSSTRAHLUNG HAT BEI DEN ANDEREN WAS BEWIRKT ...

DAS MENTALE HÄNDEWASCHEN BRINGT EINE GANZE MENGE, WENN MAN ES REGELMÄSSIG AUSFÜHRT. ICH HABE DAS GEFÜHL, DASS DIE MENSCHEN FREUNDLICHER AUF MICH ZU GEHEN. BIN RUHIGER GEWORDEN UND MERKE, DASS DAS ATMEN SEHR GUT HILFT. TOLLES PROJEKT.

EINE GANZ TOLLE IDEE! LEICHT UND SCHNELL UMSETZBAR! SCHNELL BEMERKBAR EFFEKT! SEHR ANGENEHME UND REGELMÄSSIGE BETREUUNG! ICH HABE MIR DAS SYMBOL AUSGEDRUCKT UND AN MEINEN ARBEITSPLATZ GEKLEBT. :) VIELEN DANK FÜR DIE TOLLE ERFahrung UND INSPIRATION!

FÜR MICH IST WESENTLICH, AUF EINE NICHT ZU ÜBERTRIEBENE ART REGELMÄSSIG INNEZUHALTEN, ENTSPANNT ZU ATMEN UND SICH WIEDER MAL KURZ DIE GRUNDREGELN DES MITEINANDERS IN DEN KOPF ZU RUFEN. DIES HILFT AUCH IM UMGANG MIT MEINEN KINDERN IN STRESS-SITUATIONEN. VIELEN LIEBEN DANK.

## Prof. Dr. Martin-Niels Däfler

**Speaker Trainer Moderator**

Experte für heitere Gelassenheit

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.



# HeitereGelassenheit

@ prof@daefler.de

www.profdaefler.de

@profdaefler

@profdaefler