

# CULTIVATING EMOTIONAL BALANCE IN UNTERNEHMEN

## Stressbewältigung und emotionale Kompetenz bei IT-Mitarbeitern

### Emotionaler Druck und Stress durch Veränderung

Mitarbeiter sind im unternehmerischen Wandel häufig Situationen ausgesetzt, die zu Stress und Überbelastung führen. Halten diese Zustände über einen längeren Zeitraum an, kann es zu gesundheitlichen Schäden und Burn-Out kommen. Emotionale Belastungen spielen dabei eine zentrale Rolle. Ein anhaltender emotionaler Druck beeinträchtigt die zwischenmenschlichen Beziehungen in Teams und kann darüber hinaus zu erheblichen Reibungsverlusten führen.

Insbesondere Unternehmen, die einen Wandel zu agilen Prinzipien und Abläufen anstreben, sind

darauf angewiesen, daß die Zusammenarbeit innerhalb und zwischen Teams harmonisch verläuft. Während die organisatorischen Veränderungen meistens gut gemeistert werden, stößt die veränderte Organisation bei Mitarbeitern und Führungskräften häufig auf Widerstand. In dieser Situation ist es hilfreich, die emotionalen und kognitiven Fähigkeiten der Mitarbeiter zu fördern und ihre Widerstandsfähigkeit gegen emotionalen Druck und Stress zu erhöhen. Die Wirksamkeit von *Achtsamkeitstraining* bei der Prävention von Stress und Burnout ist mittlerweile allgemein anerkannt, allerdings gibt es bisher wenige Programme, welche auch die *emotionale Kompetenz* in der Arbeitswelt fördern. „Cultivating Emotional Balance“ (CEB) ist ein Programm, das beide Ansätze integriert. Dadurch wird auf individueller Ebene die Widerstandskraft gegen Stress gestärkt und gleichzeitig eine konstruktive interpersonelle Kommunikation gefördert.

### Über den Trainer



**Andreas Wittmann** ist Diplom-Informatiker und selbständiger Berater in der IT-Branche. Im Nebenfach hat er Arbeitspsychologie an der TU Berlin studiert. Seit über 10 Jahren beschäftigt er sich intensiv mit Meditation in Theorie und Praxis und hat viele Retreats bei unterschiedlichen Lehrern besucht. Im Jahre 2017 hat er die Ausbildung zum CEB Trainer bei Dr. Eve Ekman und Dr. Alan Wallace absolviert. Sein Wunsch ist es, die positiven Effekte aus dem CEB Programm in der IT-Branche verfügbar zu machen.

### Emotionale Kompetenz durch CEB

„Cultivating Emotional Balance“ ist ein Trainingsprogramm, um ein größeres emotionales Bewusstsein und Gleichgewicht zu erreichen. Es integriert Ansätze aus Psychologie und Meditation. Im Kurs wird dieses Wissen vermittelt und in praktischen Übungen erlernt. Zu den wissenschaftlich nachgewiesenen Effekten gehören eine signifikante Abnahme von Depressionen, Ängsten und Feindseligkeiten und eine verbesserte Widerstandsfähigkeit gegen psychischen und emotionalen Stress.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Kemeny et al. 2011 „Contemplative/Emotion Training Reduces Negative Emotional Behavior and Promotes Prosocial Responses“

## Die Kurspakete

Für den IT-Bereich werden angepasste CEB-basierte Pakete angeboten, die sich leicht in den Projektalltag integrieren lassen. Der vollständige CEB Kurs umfasst 42 Stunden.

### Paket I (3 Stunden)

Dieses Paket vermittelt Grundwissen zur Förderung der emotionalen Balance im Berufsalltag. Es gibt einen Überblick über die Ziele und Methoden von CEB und stellt das Modell der vier Gleichgewichte vor. Es beinhaltet eine praktische Einführung in die Meditation.

### Paket II (2 Tage)

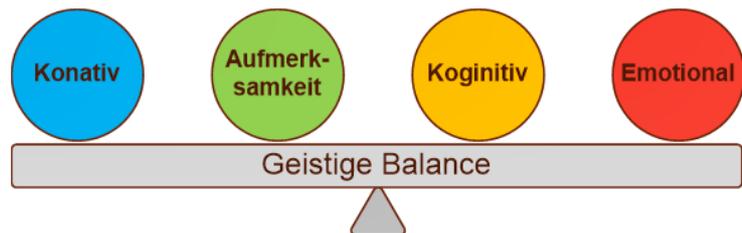
Innerhalb von 2 Tagen fokussiert dieses Paket auf die Vermittlung emotionaler Kompetenzen anhand des Modells einer emotionalen Episode und auf die Stärkung geistiger Balance durch Meditation. Die theoretischen Konzepte werden mit praktischen Übungen vertieft. Meditationsübungen bilden dabei einen Schwerpunkt.

### Individuelle Schulungen

Um das volle Potential des CEB Programms auszuschöpfen, werden Kurse empfohlen, die in der ruhigen Atmosphäre eines Seminarhotels in einem Zeitraum von 3-5 Tagen die Inhalte in Theorie und Praxis vermitteln. Ort, Inhalte und Dauer können individuell zusammengestellt werden.

## Ein Modell geistiger Balance

Das *Modell der vier Gleichgewichte*<sup>2</sup> zum Erreichen hoch entwickelter geistiger Ausgeglichenheit ist ein zentrales Konzept im CEB. Mit der **konativen Balance** werden Wünsche und Absichten kultiviert, die auf das eigene und das Wohl Anderer ausgerichtet sind. Das hilft, die Sinnhaftigkeit der eigenen Tätigkeit und der des Teams zu erkennen und die Motivation zu stärken. Beim Training der zweiten Balance benutzen wir Meditation, um **Aufmerksamkeit** zu



entwickeln, die zugleich *entspannt, fokussiert* und *klar* ist. Dadurch wird die Fähigkeit verbessert, konzentrierte Arbeit ohne Ablenkung ermüdungsarm auszuführen. In einem **kognitiven Gleichgewicht** zu sein, bedeutet sich auf die Erlebenswelt einzulassen, ohne Annahmen oder Ideen darauf zu projizieren, die dazu führen würden, die Wirklichkeit misszuverstehen. Diese Fähigkeit reduziert Fehlannahmen, z.B. bei Analysen, und Missverständnisse in der Kommunikation. Ein **emotionales Gleichgewicht** ist erreicht, wenn man sich der Emotionen, der emotionalen Auslöser und des emotionalen Verhaltens bei sich selbst und Anderen im Augenblick ihres Entstehens gewahr wird und zu vernünftigen Entscheidungen fähig ist, während man sich gleichzeitig auf die emotionale Erfahrung einlässt. Das führt zur Fähigkeit, destruktive emotionale Phasen zu verringern und konstruktive zu stärken. Dadurch wird Zusammenarbeit nicht nur gestärkt, sondern gleichermaßen lebendig und erfüllend.



## Kontakt und weitere Informationen

**CEB im IT-Umfeld:** [www.andreaswittmann.de/ceb](http://www.andreaswittmann.de/ceb)

**Kontakt:** [ceb@andreaswittmann.de](mailto:ceb@andreaswittmann.de) **Telefon:** 0160 19 00 120

CEB International Webseite: [cultivating-emotional-balance.org](http://cultivating-emotional-balance.org)

<sup>2</sup> Wallace, Shapiro, 2006: „Mental Balance and Well-Being“