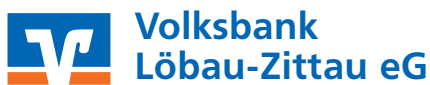


Volksbank Löbau-Zittau eG: 65. Unternehmerwerkstatt

Brainpower richtig einsetzen

„Was macht mein Gehirn, während ich arbeite?“ – diese spannende Frage stellten wir in unserer Unternehmerwerkstatt am 26. Oktober 2022. Seit 2004 organisieren wir die bei unseren Firmenkunden beliebte Veranstaltungsreihe mit Themen, die im Unternehmensalltag relevant sind.



Für die 65. Unternehmerwerkstatt wollten wir den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein ganz besonderes Highlight bieten. Und wir hatten die Zielgruppe erweitert: Nicht nur Unternehmer sollten sich angesprochen fühlen, sondern alle Menschen, die im Team arbeiten. Mit Frau Dr. Svea von Hehn boten wir diesem erweiterten Teilnehmerkreis eine ausgewiesene Expertin für den richtigen Einsatz von „Brainpower“.

Frau Dr. von Hehn erklärte, wie jeder an Selbstorganisation, effizientem Arbeiten und Zufriedenheit mit der eigenen Leistung arbeiten kann. Die Referentin bot unseren Mitgliedern und Kunden einen ungeheuer spannenden Vortrag, der die Leistungspotenziale unserer Gehirne

TEXT: DOREEN FOBE

transparent machte. Vor allem aber konnten die Teilnehmer praktische Tipps und Methoden mitnehmen, die sie zur Steigerung der „Brainpower“ in Arbeit und Alltag einsetzen können.

Gehirnfrendliches Arbeiten

Unser Kopf ist im Alltagstrubel vergleichbar mit einer Schneekugel, die ununterbrochen geschüttelt wird. Die Konsequenz: fehlende Klarheit, häufige Grübeleien, Durcheinander im Leben und ein hoher Energieverlust gepaart mit einem Gefühl der Überforderung – also ungesunder Stress oder sogar Burnout-Gefahr.

Gehirnfrendliches Arbeiten ermöglicht den optimalen Umgang mit unseren Ressourcen und ihre Stärkung, wodurch wir weniger Fehler machen, unsere Kollegen nicht mit schlechter Laune anstecken und besser schlafen – ganz gleich, was um uns herum passiert. Besonders positiv bewerteten die Teil-

nehmer, dass sie die Erkenntnisse aus dem Vortrag direkt umsetzen können, denn Svea von Hehn zeigte, wie wir durch mentale Routinen, Achtsamkeit und pragmatische Tipps unsere inneren Vorgänge beeinflussen – und damit aktiv unsere Außenwelt gestalten. Die Konsequenz: mentale Gesundheit, also eine höhere Tatkraft, verbesserte Gesundheit sowie innere Gelassenheit gepaart mit Leichtigkeit.

Wir konnten uns über zahlreiche positive Rückmeldungen freuen. Unsere Erwartungen an diesen Abend waren nicht nur erfüllt, sondern sogar übertroffen worden. Das Thema und die Vortragsweise begeisterten das Publikum – und auch die anwesenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Bank.

Doreen Fobe
Mitarbeiterin Vertriebsmanagement
Volksbank Löbau-Zittau eG
doreen.fobe@vb-direkt.de

Unternehmerwerkstatt: Wissen, Networking, Unterstützung in Managementaufgaben

Mit den Veranstaltungen der „Unternehmerwerkstatt“ bieten wir unseren Firmenkunden seit dem Jahr 2004 Informationen und die Gelegenheit zum Networking. Dabei stehen die Themen unter dem genossenschaftlichen Motto der Hilfe zur Selbsthilfe. Wir bemühen uns, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in ihrem unternehmerischen Alltag abzuholen und ihnen wertvolle Erkenntnisse zu vermitteln.



Hier finden Sie die Instagram-Story zur 65. Unternehmerwerkstatt:

https://www.instagram.com/s/aGlnaGxpZ2h0OjE3OTcxNjA3NzM0NzQ1NjI2?story_media_id=2957714229157556779&igshid=YmMyMTA2M2Y=



Marketing intern befragte die Psychologin und Neurowissenschaftlerin Dr. Svea von Hehn zu den Grundlagen gehirngerechten Arbeitens.

Dr. Svea von Hehn

Mi Frau Dr. von Hehn, welche Faktoren hindern die Menschen eigentlich daran, gehirngerecht zu arbeiten?

Dr. Svea von Hehn: Die drei häufigsten Gründe sind Überlastung, ein unpassendes Umfeld und auch Unwissenheit. Viele Menschen haben schlicht zu viel Arbeit. Sie versuchen, ihre To-do-Listen abzuarbeiten, beschäftigen sich mit mehreren Aufgaben gleichzeitig und gönnen sich keine Pausen mehr. So entsteht eine Negativspirale: Man hetzt seinen Terminen hinterher und kommt nicht mehr dazu, innezuhalten und wahrzunehmen, wie es einem geht, oder sich zu fragen, was die Prioritäten sind. Damit betreiben wir Raubbau an unseren kognitiven Ressourcen, wofür wir einen hohen Preis zahlen. Unser Gehirn hat zwar große Kapazitäten für Ausnahmezustände – gehen wir jedoch regelmäßig ans Limit, um unsere tägliche Arbeit zu bewältigen, dann leidet die Konzentrationsfähigkeit, Erholung ist nicht mehr möglich und die Schlafqualität nimmt ab. Sogar unser IQ verringert sich, denn die Leistung unseres Gehirns sinkt, wenn es dauerhaft überlastet wird. Letztlich gefährden wir damit nicht nur unsere Gesundheit und Zufriedenheit, sondern auch unsere langfristige Leistungsfähigkeit. Dass wir uns in diese Negativspirale begeben, kann an der eigenen Einstellung liegen, aber auch an unserem Arbeitsumfeld und den Rahmenbedingungen. Letztlich sind Eigenverantwortung und Achtsamkeit notwendig – denn es gibt keinen „Batterie-Anzeiger“, der sagt: „Deine kognitive Kapazität ist nun am Limit, Achtung, wieder aufladen.“

Mi Was kann unser Gehirn überhaupt leisten – und wo liegen die Grenzen?

Dr. Svea von Hehn: Auf der einen Seite ist unser Gehirn zu erstaunlichen Leistungen fähig. Mit brillanter Qualität führt es fantastische Denkvorgänge durch: antizipieren, assoziieren, erinnern etc. Es ist immer noch ein Rätsel, wie es funktioniert und wie sich beispielsweise Gedanken in körperliche Spannungen übersetzen und umgekehrt. Auf der anderen Seite ist unser

Gehirn ein sehr empfindliches Organ – wenn wir es nicht sorgsam behandeln, kann es diese Brillanz nicht zeigen. Wir müssen uns darüber im Klaren sein, was unser Gehirn leisten kann und was nicht. So ist beispielsweise unsere Konzentrationsfähigkeit limitiert und kann nur mit ausreichend vielen Pausen aufrechterhalten werden. Da es sehr viel Energie verbraucht, ist unser Gehirn zudem darauf angelegt, in den Sparmodus zu gehen, wenn wir es überfordern. Die Folge: Es setzt auf „Abkürzungen“ und macht es sich leicht. Das sind z.B. stereotype Denkweisen und Schwarz-Weiß-Denken, die uns auch emotional belasten können.

Mi Haben Sie Tipps, wie unsere Leserinnen und Leser die Prinzipien gehirngerechten Arbeitens anwenden können?

Dr. Svea von Hehn: Ja, da gibt es tatsächlich viele Möglichkeiten. Als Einzelner kann man darauf achten, regelmäßige kleine Pausen zu machen, die einfach daraus bestehen, einen Moment tief durchzuatmen und innezuhalten. Zudem ist es sehr wirksam, sich auf die vorliegende Aufgabe zu fokussieren und dabei Multitasking und Unterbrechungen der Arbeit, soweit es geht, zu vermeiden. Da Körper und Gehirn zusammenhängen, ist es außerdem wichtig, auf ausreichende Bewegung zu achten und natürlich darauf, ausreichend zu schlafen. Das Sahnehäubchen sind Meditation und Achtsamkeitsübungen, die uns eine Routine bieten und helfen, wieder in ein gehirnfrendliches Gleichgewicht zu kommen. Bei der Arbeit im Team und in der Organisation ist es besonders wichtig, dass ein Team- und Führungsstil herrscht, der zu dieser verrückten Zeit passt und der die Bedürfnisse der Menschen ernst nimmt. Ein solcher Führungsstil ist geprägt von emotionaler Intelligenz. Das bedeutet unter anderem, dass Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dabei unterstützt werden, zu priorisieren und sich zu managen. Ungesunder Druck wird ferngehalten und psychologische Sicherheit geboten. Dabei ist z.B. eine „Fehlerkultur“ wichtig.

Frau Dr. von Hehn, vielen Dank für das interessante Gespräch.

Dr. Svea von Hehn • Gründerin und Co-Geschäftsführerin der RETURN ON MEANING GmbH

- Diplom und Promotion in Psychologie und Neurowissenschaften
- 25 Jahre Erfahrung in globalen Unternehmen (u. a. bei McKinsey), insbesondere zu Change Management
- Internationale Zertifizierungen als Management Coach
- Co-Entwicklerin und Sprecherin der Resilienz-App MOMENTUM
- Autorin der Bücher „Kulturwandel in Organisationen“, „Achtsamkeit in Beruf und Alltag“, „Talent Management“, „Achtsamkeit und emotionale Intelligenz in Organisationen“ (März 2023)