

## **Wissenschaftlich fundierter Ansatz für weniger Stress und bessere Leistungen**



### **Studie**

Eine umfassende Studie unter 159 Kursteilnehmenden im Rahmen eines von IBM Niederlande durchgeführten Programms zeigt, dass Meditation wirksam dazu beiträgt, Stress zu reduzieren, die Konzentration zu verbessern und die mentale Belastbarkeit zu steigern. Meditation erweist sich dabei nicht als unverbindliche Entspannungstechnik, sondern als systematisches Achtsamkeitstraining, das Mitarbeitenden hilft, besser mit Arbeitsdruck, Veränderungen und komplexen Entscheidungsprozessen umzugehen. Die hier dargestellten, zuvor bei IBM gesammelten Studienergebnisse werden täglich von Teilnehmenden unserer Programme bestätigt, wenn auch oft in kleineren Gruppen als bei dieser mehrjährigen IBM-Studie.

### **Steigerung der Resilienz**

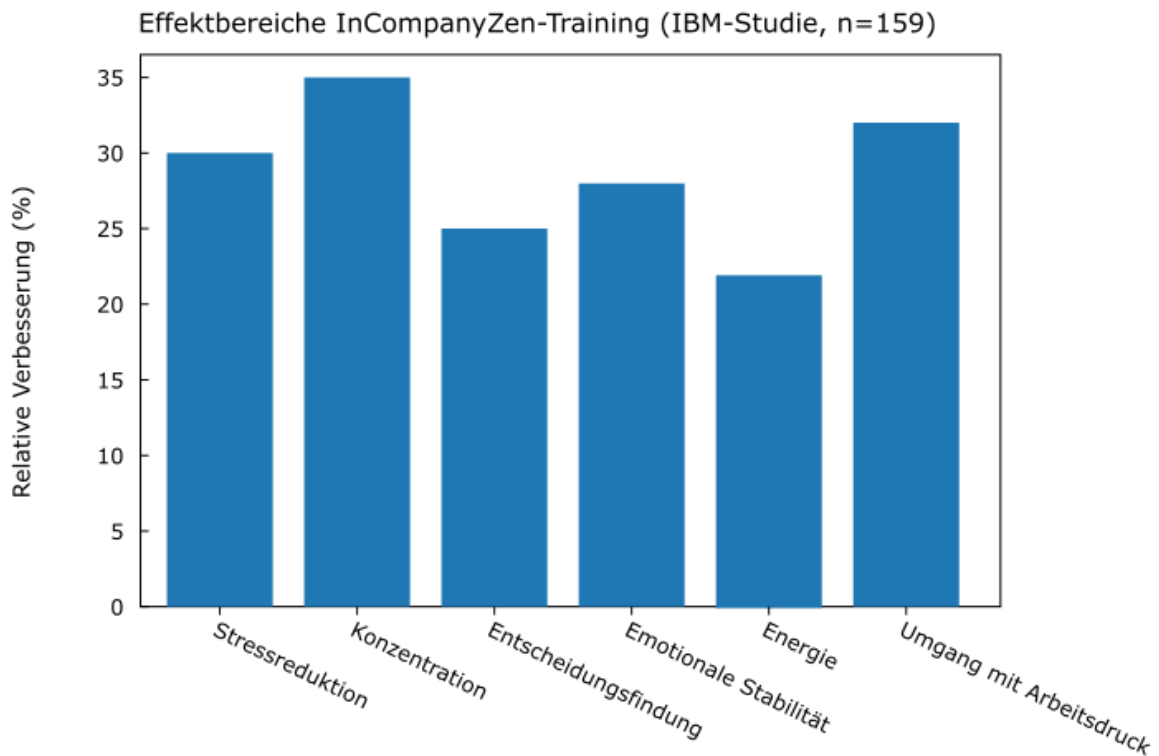
Für Unternehmen und Institutionen bedeutet dies konkret, dass Mitarbeitende besser in der Lage sind, Prioritäten zu setzen, unter Druck Ruhe zu bewahren und Entscheidungen mit größerer Klarheit zu treffen.

Regelmäßige Meditation führt zu langfristigen Effekten auf Fokus, Energie und emotionale Stabilität. Die IBM-Studie zeigt zudem, dass die Effekte der Zen-Meditation nicht nur kurzfristig spürbar sind, sondern über längere Zeit bestehen bleiben.

Diejenigen, die die Meditation weiterhin praktizierten, berichteten auch nach einem Jahr noch von positiven Effekten wie weniger Stresssymptomen, mehr innerer Ruhe und einem besseren Umgang mit Arbeitsdruck. Gerade diese dauerhafte Wirkung macht Meditation zu einer effektiven Investition in die mentale Leistungsfähigkeit: Mitarbeitende entwickeln eine Fähigkeit, die langfristig zu Fokus, Resilienz und beruflicher Leistungsfähigkeit beiträgt – auch in Zeiten des Wandels oder erhöhter Belastung.

Unternehmen und Institutionen sehen sich immer häufiger mit hohem Arbeitsdruck, ständigen Reizen und zunehmender Komplexität konfrontiert. Meditationstraining bietet eine praktische Methode, um Mitarbeitende dabei zu unterstützen:

- ✓ Reduzierung von Stressreaktionen
- ✓ Verbesserung der Konzentration
- ✓ Stärkung der psychischen Belastbarkeit und langfristigen Arbeitsfähigkeit
- ✓ Verbesserung der Entscheidungsqualität



Da Meditation leicht zu erlernen ist und wenig Zeit in Anspruch nimmt, lässt sie sich gut in den Arbeitsalltag integrieren. Gerade die Kombination aus kurzen täglichen Übungen und professioneller Begleitung erweist sich als wirksam.

### Was Ihre Mitarbeitenden lernen

Zen-Meditation trainiert die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit bewusst zu lenken.

Teilnehmende berichten:

- ✓ in hektischen Situationen schneller geistige Ruhe zu finden
- ✓ effektiver mit Gedanken und Emotionen umzugehen
- ✓ klarer wahrzunehmen und bessere Entscheidungen zu treffen
- ✓ mit mehr Fokus und Energie zu arbeiten
- ✓ flexibler mit Veränderungen umzugehen

Meditation ist praxisnah, direkt anwendbar und unabhängig von religiösen Überzeugungen. Viele Teilnehmende geben an, dass sie durch Meditation lernen, besser mit Arbeitsdruck umzugehen, klarer zu denken und bewusstere Entscheidungen zu treffen.

### Warum Zen-Meditation in Unternehmen und Institutionen?

Ein Zen-Training ermöglicht Unternehmen und Institutionen, gezielt in langfristige Arbeitsfähigkeit und mentale Leistungsfähigkeit zu investieren. Mitarbeitende entwickeln Fähigkeiten, die unmittelbar zu Konzentration, Zusammenarbeit und nachhaltiger

Arbeitsfähigkeit beitragen.

Zen-Meditation fördert eine Kultur der Achtsamkeit, Reflexion und Eigenverantwortung. So trägt das Training sowohl zum Wohlbefinden der Mitarbeitenden als auch zur Leistungsfähigkeit der Organisation bei.

### **Interesse an einem InCompanyZen-Training?**

Wenn Sie erfahren möchten, wie ein Zen-Training in Ihrem Unternehmen oder Ihrer Institution aussehen kann, vereinbaren wir gerne ein unverbindliches Orientierungsgespräch. Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten finden Sie unter: [incompanyzen.de](https://incompanyzen.de)

© 2026 InCompanyZen. Dieses Dokument wurde von InCompanyZen erstellt. Bei Weitergabe bitten wir um Nennung der Quelle.