

LUNCH & LEARN @ PIONEER LAB, HS FRESENIUS | 12. OKTOBER 2021

Mindfulness für Gründer:innen



Warum Mindfulness für Entrepreneurs?

Was bedeutet Mindfulness
Benefits von Mindfulness
Tipps für Entrepreneurs & Startups
Übungen

MINDFULNESS-TRAINERIN

Zertifizierte Achtsamkeits-Trainerin,
Meditationslehrerin, Systemischer Coach &
Beraterin

RAUM- & IMPULSGEBERIN

Ich lade Dich ein zu: Experimenten,
Offenheit, Neugier, Geduld, Wohlwollen



Wer bin ich?



ICH BIN ALEXANDRA GUDEREIT

In wieviel % der Zeit bist Du jetzt gedanklich bereits abgeschweift?



IM Ø 47 % DER ZEIT WANDERN UNSERE GEDANKEN
VOM AKTUELLEN GESCHEHEN WEG.
WÄHREND WIR ARBEITEN IN CA. 50% DER ZEIT.

"

ÜBE DICH DARIN, DIE FÜLLE DEINES WESENS, DEIN BESTES SELBST, DEINEN ENTHUSIASMUS, DEINE VITALITÄT, DEINEN GEIST, DEIN VERTRAUEN, DEINE OFFENHEIT UND VOR ALLEM DEINE PRÄSENZ ZU TEILEN. TEILE DIES MIT DIR SELBST, MIT DEINER FAMILIE, MIT DER WELT.

JON KABAT-ZINN

Wie geht es Dir gerade?



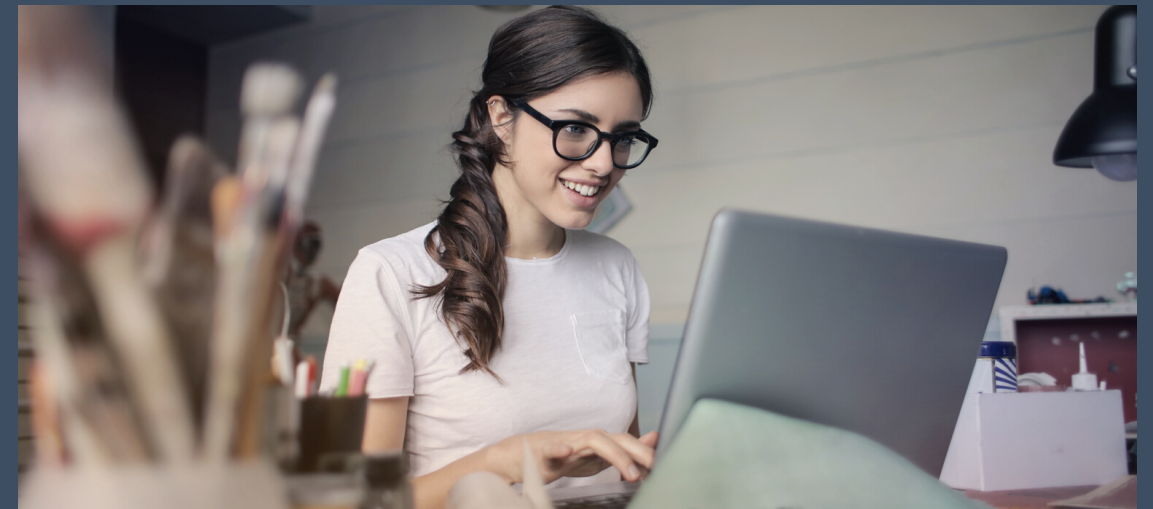
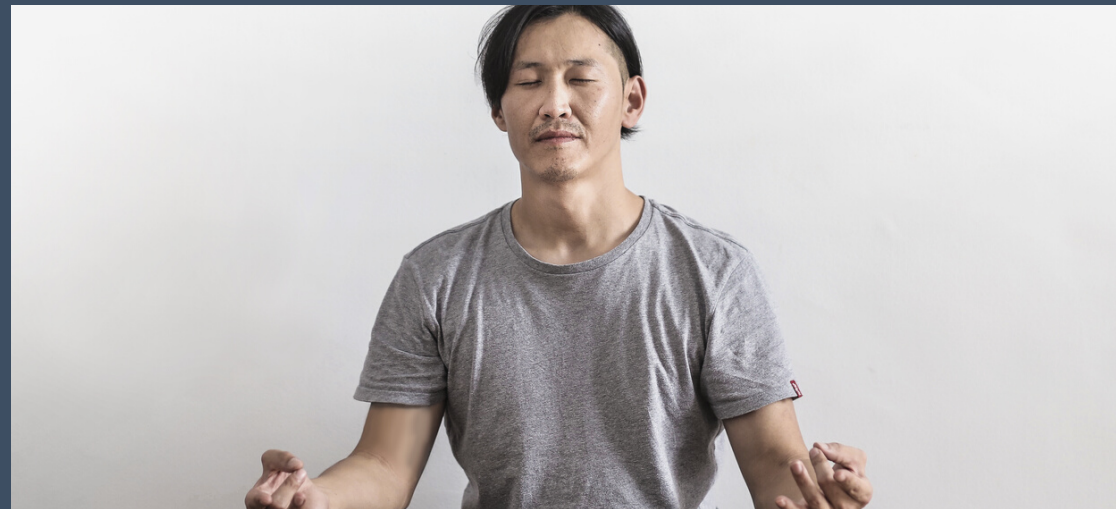
Besonders junge Gründer:innen sind vielen Stressfaktoren ausgesetzt.



GELASSENHEIT | ZUVERSICHT

WAS SIND DIE BENEFITS VON MINDFULNESS ?

- FOKUS & KLARHEIT STATT ABLENKUNG & VERZETTeln
- INNOVATION & KREATIVITÄT STATT AUTOPILOT
- ZIEL- UND LÖSUNGSORIENTIERUNG STATT PROBLEMORIENTIERUNG
- VERRINGERUNG VON STRESS & BURNOUT-GEFAHR
- FÖRDERUNG VON GESUNDHEIT & ERHOLSAMEM SCHLAF



DU STÄRKST, WAS DU TRAINIERST



INTENTION

Eine klare Absicht ist die Voraussetzung für ein erfolgreiches Training.

DU STÄRKST, WAS DU TRAINIERST



AUFMERKSAMKEIT

Werde Dir bewußt, was im gegenwärtigen Moment im Inneren und Außen passiert.

DU STÄRKST, WAS DU TRAINIERST



HALTUNG

Deine innere Einstellung sollte wohlwollend, offen, neugierig, freundlich und nicht wertend sein.



- Strukturiere Deinen Tag
- Plane kurze Pausen ein
- Finde hilfreiche Routinen & Rituale
- Halte Ordnung
- Vermeide Multitasking
- Achte auf ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung und trinke Wasser
- Sei ein Vorbild

Starte bei Dir
selbst

3 TIEFE ATEMZÜGE

Loslassen, Ankommen,
Ausrichten

GEH-MEDITATION

Nutze Wege für kurze Geh-
Meditationen.

DANKBARKEITS- TAGEBUCH

Notiere Dir täglich 5 Dinge,
für die Du dankbar bist.

DONE-LISTE

Konzentriere Dich nicht nur
auf To-Dos, sondern führe
auch eine DONE-Liste.

BODYSCAN

Schule Deine
Körperwahrnehmung.

ENTSPANNUNGS- ÜBUNG

Erspüre, wo Du verspannt
bist und lasse die
Anspannung los.



Mindfulness Apps & Ressourcen

- 7 mind
- Insight timer
- headspace
- Balloon
- Ein guter Plan
- Search inside yourself - Chade-Meng Tan
- Greater Goods Science Center



Vielen Dank!
Zeit & Raum für Fragen