

Diesem Umstand Rechnung zu tragen sind wir alle gefordert, im Besonderen jedoch die Politiker eines Landes.

UK Parlamentarier unterschiedlicher Fraktionen haben in einem gemeinsamen Arbeitsprogramm die „Mindful Nation UK“ proklamiert und vier wesentliche Politik-Bereiche definiert, die von Achtsamkeit massiv profitieren können: Gesundheit, Bildung, Wirtschaft und Justiz. Ähnliche Initiativen gibt es in Deutschland und Schweden. Achtsamkeit wird als der Schlüssel zur Erhaltung und Entwicklung des „Mentalen Kapitals“ der Gesellschaft gesehen.

„In our changing society and in an increasingly interconnected and competitive world, both our mental and material resources will be vital. Encouraging and enabling everyone to realise their potential throughout their lives will be crucial for our future prosperity and wellbeing.“

*Aus dem Bericht
des britischen Parlaments*

... IST DER SCHLÜSSEL ZU
ERHALT UND ENTWICKLUNG
»MENTALEN KAPITALS«

LITERATUR

(Auswahl aus vielen Tausend Publikationen und wissenschaftlichen Studien)

GRUNDLAGEN

Hölzel, Britta (2015): *Mechanismen der Achtsamkeit. Psychologisch-neurowissenschaftliche Perspektiven.*
In: Hölzel, Britta / Brähler, Christine (Hrsg.), *Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven*, München: O. W. Barth, S. 43-78.

Kabat-Zinn, Jon (2015): *Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben*, München: Knauer.

POLITISCHE ANALYSEN UND STRATEGIEPAPIERE

Mindfulness All Party Parliamentary Group (MAPPG) (2015): *Mindful Nation UK.*
www.themindfulnessinitiative.org.uk

Scharmer, Otto (2014): *Jede Krise beginnt im Kopf. Wie wir die ökologische, soziale und spirituelle Trennung überwinden können.* In: *Evolve 01.*
www.ottoscharmer.com

Horx, Matthias (2015), *Megatrend Achtsamkeit. Wie wir einen fast unsichtbaren, aber spannenden Wertewandel erleben.*
www.horx.com

Herausgeber, inhaltliche und redaktionelle Verantwortung Initiative Achtsames Österreich

Kontakt: initiative@achtsamesoesterreich.at, www.achtsamesoesterreich.at

*In Zusammenarbeit mit dem österreichischen Bundesverband für Achtsamkeit/Mindfulness www.obam.at
Gestaltung www.h2p.at Foto: Denys Nevozhai/unsplash.com*

INITIATIVE
ACHTSAMES ÖSTERREICH

INITIATIVE
ACHTSAMES ÖSTERREICH



Unsere Gesellschaft ist an einem Punkt angelangt, an dem wir mehr als „nur“ Technologie, Wissen und Ausbildung brauchen, um die großen Themen unserer Zeit zu lösen und uns als Land positiv weiterzuentwickeln. Es sind Fähigkeiten wie Kooperation, mentale Flexibilität, Kreativität, und Urteilskraft verbunden mit Entscheidungsstärke, die darüber entscheiden, ob technische Möglichkeiten produktiv genutzt werden können.

In unserer heutigen Wissensgesellschaft arbeiten Menschen zunehmend mit dem Kopf und weniger mit ihren Händen. Daher ist die Ausschöpfung des menschlichen Potentials entscheidend für das Wachstum und die Zukunftsfähigkeit Österreichs ...

... IST ENTSCHEIDEND FÜR
WACHSTUM UND
ZUKUNFTSFÄHIGKEIT

ACHTSAMKEIT

Unter Achtsamkeit versteht man in diesem Zusammenhang die Fähigkeit, den Geist in Offenheit bewusst auf ein bestimmtes Objekt, Thema oder Projekt zu fokussieren, dabei voll präsent zu sein und ohne Vorurteile heranzugehen.

Das klingt scheinbar einfach. Es muss diese Fähigkeit des Geistes jedoch mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen genauso trainiert werden wie unsere Muskeln.

... ERHÖHT KREATIVITÄT,
LEISTUNGSFÄHIGKEIT,
EMPATHIE UND WOHLBEFINDEN

Zahlreiche neurowissenschaftliche Studien weisen die positiven Auswirkungen dieser Praktiken, wie zum Beispiel Meditation, auf die mentale (und körperliche) Gesundheit und Leistungsfähigkeit nach.

Achtsamkeit ist „Dünger“ für das Hirn, reduziert Stress und Angst und erhöht die Kreativität, Leistungsfähigkeit, Empathie und das Wohlbefinden.

Wir sind eine Initiative aus diversen Bereichen der Gesellschaft (Bildung, Wirtschaft, Medizin und Wissenschaft), die sich zum Ziel gesetzt hat, dass Achtsamkeit auch auf die politische Agenda Österreichs gesetzt wird. Denn wir sind davon überzeugt, dass unser Land seine Herausforderungen viel kraftvoller meistern kann, wenn wir auch unsere mentalen und menschlichen Kapazitäten zum Umgang mit Herausforderungen stärken und weiterentwickeln.

INITIATIVE
ACHTSAMERES ÖSTERREICH

