

Salon-Titel:	Workshop on “(Inner) Learning Expedition - Mindfulness, Embodiment and Emotional Intelligence”
Datum und Ort:	14.02.2018, 14:30-17:00 Uhr, Saal BB12 des OECD-Gebäudes in Boulogne (46, quai Alphonse Le Gallo – 92100 Boulogne-Billancourt)
Förderer und Unterstützer:	DAAD, CSP-Netzwerk
Vortragende(r):	Holly Niemela
Diskussionsleitung/Moderation:	-
Anzahl der Teilnehmer:	13
Kurze Zusammenfassung des Vortrags und des Trainings:	
<p>Am 14. Februar 2018 haben 10 CSPlers*innen des aktuellen Jahrgangs und drei Alumni an einem 2,5-stündigen Workshop zu Mindfulness (zu Deutsch: Achtsamkeit) teilgenommen. Das ganze wurde als neues Format des CSP Salons von der Pariser Gruppe organisiert und durchgeführt und fand in dem OECD Gebäude in Boulogne statt. Unter den insgesamt 13 Teilnehmer*innen waren CSPlers*innen und Alumni, die bei der OECD, der UNESCO oder dem WWF arbeiten, oder an einer Pariser Uni studieren.</p> <p>Der aktuelle CSP-Jahrgang hat sich nach langer Diskussion für dieses Workshop-Format als CSP Salon entschieden, da wir den Salon interaktiver und partizipativer gestalten wollten. In Paris, insbesondere in der OECD und UNESCO, gibt es jede Woche eine große Auswahl an Vorträgen und Diskussionsabenden, sodass wir für uns in einem Workshop einen größeren Mehrwert sahen. Das Thema haben wir per Doodle ausgewählt nachdem wir acht Workshops zur Auswahl rausgesucht hatten. Wir haben ein Thema zu gewählt, dass uns bei unserem Berufseinstieg und in unserem zukünftigen Arbeitsleben weiterhelfen wird. Mindfulness spricht eine Reihe von Herausforderungen an, die im Arbeitsleben auf uns zukommen werden: den Umgang mit Stresssituationen, Work-Life-Balance, Reflektion eigener Einstellungen und körperlicher Haltungen, sowie geschulte Selbst- und Fremdwahrnehmung.</p> <p>Der Workshop startete mit einer Vorstellungsrunde, in der sich jede*r Teilnehmer*in innerhalb von 30 Sekunden vorstellte. Anschließend stellte sich die Trainerin Holly Niemela selbst vor: Sie ist seit 2009 als Mindfulness Coach und Yoga Lehrerin in Paris tätig, sieht sich als Botschafterin für ein achtsames, ausgeglichenes Leben und leitet regelmäßig Trainings zu diesem Thema mit unterschiedlichen Zielgruppen. Zum thematischen Einstieg präsentierte Holly wissenschaftliche Grundlagen der Achtsamkeitslehre. Begleitet wurde ihr Vortrag von einer ersten Partnerübung, in der sich jede*r Teilnehmer*in an ein glückliches Erlebnis erinnern sollte und dieses anschließend einer*m Partner*in beschreiben, ohne dass diese*r Rückfragen stellen durfte. Bei der Übung ging es neben dem Bewusstsein für eigene Glücksmomente, vor allem auch darum, das aufmerksame Zuhören zu trainieren.</p> <p>Nach Hollys etwa einstündiger Präsentation begann der interaktive Teil des Trainings. Dazu wechselten wir von unserem Konferenzraum in den sechsten Stock, um die Open Office Fläche als Platz für unsere Körperübungen zu nutzen. Insgesamt führten wir dort innerhalb der nächsten 90 Minuten, vier Übungen mit wechselnden Partnern durch. Zu Beginn erklärte Holly uns einen sogenannten Lifehack: „Noble Awesome Shiny“. Das Konzept eines Lifehacks ist es, durch die Anwendung bewusster Strategien schwierige Situationen besser zu meistern und die eigene Produktivität zu erhöhen. Der Lifehack besteht aus drei Phasen: In der ersten Phase „Noble“ soll man an eine inspirierende Person denken und die Energie dieser Person in sich aufsaugen. Im zweiten Schritt „Awesome“ denkt man an eine Person, die einen zum Lachen bringt oder glücklich macht, um eine positive Ausstrahlung zu erlangen. Im dritten und letzten Schritt denkt man an viele inspirierende Persönlichkeiten und große Vorbilder und verspricht so seine Energie im Raum bzw. beginnt die eigene positive Energie nach außen zu senden und wird so „shiny“.</p>	

Dieses Konzept wendeten wir in zwei konkreten Übungen an.

Bei der ersten Partnerübung sollte sich jeder Teilnehmende zunächst an ein negatives Erlebnis oder eine Stresssituation erinnern, in der man von einer anderen Person verletzt wurde. Diese Situation sollte man seinem Gegenüber ganz unbedarft erzählen und sie gemeinsam nachspielen, ohne darauf zu reagieren. Man sollte sich bewusst machen, wie es einem selbst in dieser Situation ging und wie man sich im Nachhinein gewünscht hätte darauf zu reagieren. Anschließend wendete der- oder diejenige, die die Situation geschildert hatte, den Lifehack an und die Situation wurde erneut nachgespielt, gefolgt von einer bewussten Reaktion. Danach besprachen wir gemeinsam, wie man sich jeweils in den unterschiedlichen Situationen gefühlt hat.

In der zweiten Übung stand man einem neuen Partner gegenüber, hielt die Arme gestreckt vor sich und berührte sich an den Ellenbogen. Der eine Partner versetzte dem anderen einen Stoß und man beobachtete gemeinsam, wie darauf reagiert wurde. Die Übung sollte eine Möglichkeit bieten, den eigenen Umgang mit Kritik und Stress zu reflektieren: Gehe ich zunächst einen Schritt zurück und denke nach? Oder bleibe ich starr auf meiner Position beharren?

Zum Abschluss der Trainings nahmen alle wieder im Stuhlkreis Platz und wir machten gemeinsam noch eine kurze Atemübung und eine Meditation. Es fand noch eine Fragerunde mit regem Interesse der Teilnehmer*innen statt und wir dankten Holly für ihr inspirierendes Training. Den Abend ließen wir gemeinsam im nahegelegenen Café des Arts in gemütlicher Runde ausklingen.

Im Anschluss an den Workshop baten wir alle, die teilgenommen hatten, um ein kurzes Feedback per Email, welches sich an den folgenden drei Fragen orientierte:

- (1) Wie hat euch der Workshop gefallen? Würdet ihr (im Rückblick) wieder daran teilnehmen wollen?
- (2) Nehmt ihr etwas und wenn ja was vom Workshop mit für euer zukünftiges Arbeitsleben?
- (3) Würdet ihr den Workshop den nächsten CSP-Generationen empfehlen?

Aus dem eingegangenen Feedback zeichnete sich ein überwiegend positives Stimmungsbild ab. Die Atmosphäre beim Workshop wurde als sehr angenehm und inspirierend empfunden. Bis auf einen Teilnehmer, der einer erneuten Teilnahme skeptisch gegenüber steht, würden alle noch einmal teilnehmen wollen. Alle Teilnehmenden waren sich einig, dass sie das Format eines Workshops einem Vortrag oder einer Panel Diskussion vorziehen, da es ein bereicherndes Zusatzangebot darstellt. Das Thema fand allseits viel Zuspruch und wurde als wichtig für den Berufseinstieg in unserem schnelllebigen Arbeitskontext sowie als eine willkommene Abwechslung zu den klassischen sozio-ökonomischen Themen wahrgenommen. Es wurde auch erwähnt, dass es während des Fellowships keine Möglichkeit gibt, sich anderweitig mit diesem Themengebiet zu beschäftigen und als Idee eingebracht, dies ggf. ins Sommerseminar oder den CSP Tag vor Ort zu integrieren.

Bezüglich der Umsetzung des Workshops und der methodischen Herangehensweise der Trainerin gingen die Meinungen leicht auseinander. Teilweise wurden die Botschaften als zu anekdotenhaft oder bereits bekannt empfunden und es wurde sich ein tieferer Einstieg ins Thema gewünscht. Eine Person kannte sich bereits gut im Themengebiet aus, fand es jedoch spannend noch neue Herangehensweisen kennen zu lernen. Einige empfanden die Körperübungen eher als seltsam, andere wünschten sich sogar mehr davon. Die Mehrheit der Teilnehmenden war jedoch zufrieden und hat konkrete Vorsätze aus dem Workshop für ihren zukünftigen Arbeitsalltag abgeleitet: Einige probieren die erlernten Atem- und Mentalübungen am Arbeitsplatz und darüber hinaus aus. Die von der Trainerin empfohlene Meditationsapp wurde auch bereits von manchen Teilnehmer*innen heruntergeladen und genutzt. Ein weiteres wichtiges Fazit war für viele, die Erkenntnis über das unterschiedliche Empfinden von Stress und den persönlichen Umgang damit. Beispielsweise nahmen sich einige vor in künftigen Stresssituationen erst einmal durchzuatmen, sich eines guten Umgangs damit zu besinnen, weniger im Affekt zu handeln oder sich auf eine Sache zu konzentrieren.

Allgemein lässt sich feststellen, dass viele gute Impulse zur bewussten Reflektion des eigenen Verhaltens- und Denkmusters vermittelt wurden. Wir würden das Workshop-Format und das Thema zukünftigen CSPlern*innen empfehlen.

Fotos

