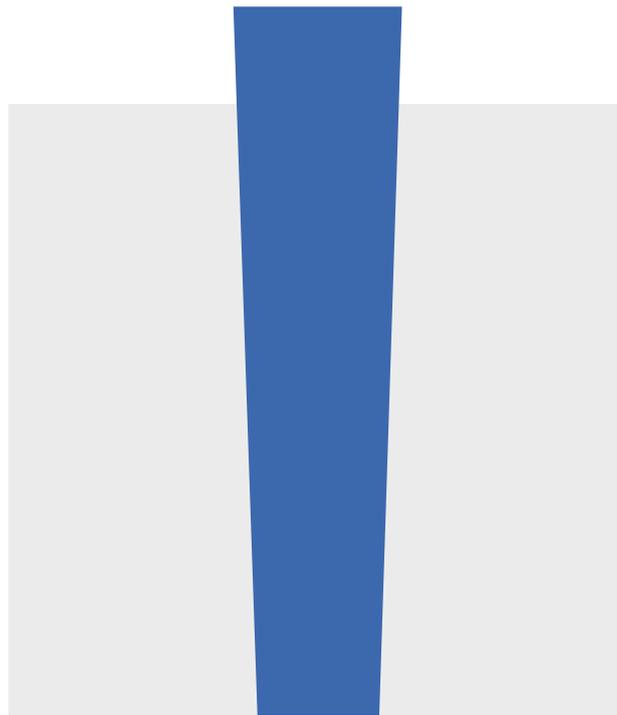


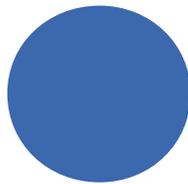


im Dialog

Was ist
wichtig?



Vom Umgang
mit
Komplexität



Buchtip: Warum ist
Deutschland so aufgewühlt?

Höchste Form der Konzentration:
Meditation

Was ist (mir) wichtig?
SDMED mit persönlichen Statements

Liebe Leserin, lieber Leser,

in welch' kurzer Zeit haben das Internet und die digitalen Medien unser Leben grundlegend verändert? Nicht nur gefühlt sind die Welt und unser Berufsalltag komplexer geworden.

Um steigende Komplexität, die auch vor unserem Agenturalltag nicht Halt macht, geht es in unserem Titelthema. Wir plaudern etwas aus dem Nähkästchen und stellen unseren Umgang damit vor.

Komplexität, die ja eigentlich eine Vielfalt und damit mehr Möglichkeiten darstellt, scheint aber nicht bei allen für mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit zu sorgen, sondern auf manchen eher bedrohlich zu wirken. Zu diesem Schluss jedenfalls kommt der Psychologe Stephan Grünewald in seinem neuen Buch „Wie tickt Deutschland?“ Wir stellen es vor auf Seite 10.

Eine interessante Lektüre wünscht



Ihr Peter Lasthaus, Vorstand

456.000 Jugendliche Risiko-Gamer?

Fast jeder sechste minderjährige Computerspieler in Deutschland soll ein Risikogamer sein. Rund drei Millionen Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren spielen regelmäßig am Computer. 456.000 von ihnen seien suchtgefährdet und sogar 3,3 Prozent der Gamer erfüllten die Kriterien einer Computerspielabhängigkeit, so das Ergebnis einer aktuellen Studie der DAK-Gesundheit und des Deutschen Zentrums für Suchtfragen.

Dazu wurden 1.000 Jugendliche telefonisch zu ihrem Spielverhalten befragt, unter anderem mit Fragen aus dem

US-amerikanischen Diagnosekatalog für psychische Störungen: Etwa, ob der Spieler in der Schule oder am Arbeitsplatz ständig ans Spielen denken muss. Oder ob Computerspiele eingesetzt werden, um Probleme zu vergessen. ■

<https://www.dak.de>



Werbung steigert Kalorienzufuhr bei Kindern

Werbung zu ungesunden Lebensmitteln kann das Übergewichtsrisiko bei Kindern steigern. Zu diesem Ergebnis kommt eine Auswertung australischer Forscher. Der ungünstige Effekt war besonders deutlich, wenn die Kinder sowohl einen TV-Film als auch ein Computerspiel mit der Werbung sahen.

Für ihre Studie rekrutierten die Wissenschaftler 160 Kinder im Alter zwischen 7 und 12 Jahren. Es zeigte sich, dass alle Kinder aus der TV- und Computerspiel-Gruppe mit Werbung für ungesunde Lebensmittel mehr von dem angebotenen Snack aßen als die Kinder, die Werbung zu anderen Produkten ge-

sehen hatten. Die Kinder kompensierten diese zusätzlichen Kalorien beim Mittagessen nicht – was zu einem Plus von 46 Kalorien führte. Auf lange Sicht könnte dies zu Übergewicht führen. ■

Quelle:

Sustained impact of energy-dense TV and online food advertising on children's dietary intake (Norman J, Kelly B, McMahon AT, et al. in International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity; 2018) doi: 10.1186/s12966-018-0672-6

Online vom Arzt zum Gesundheitsmanager: „MBA Gesundheitsmanagement“

Die Ökonomisierung des Gesundheitssektors trifft zunehmend das medizinische Fachpersonal. Besonders Ärzte sehen sich mit neuen Anforderungen konfrontiert. Gefordert sind unter anderem Kenntnisse über Personalführung, Prozess- und Change-Management, Gesundheitsökonomie sowie strategisches und operatives Management. Alles Bereiche, die im Medizinstudium zu kurz kommen. Hier setzt der Onlinestudiengang „MBA Gesundheitsmanagement“ als

Kompetenzerweiterung auf akademischem Niveau an. Angeboten wird das Fernstudium der Gesundheitsbranche in Deutschland vom Fernstudiumanbieter WINGS der Hochschule Wismar. Das „Onlinestudium per App“ stellt aktuelle Fallstudien aus Praxis und Gesundheitspolitik in den Fokus. Es werden Kompetenzen in allen gesundheitsökonomischen Bereichen wie Recht und Gesundheitspolitik, Strategie und Management, Financial Accounting, Controlling sowie Prozess- und

Projektmanagement per Videovorlesungen und in wöchentlichen Live-Online-Tutorien vermittelt. ■

<https://t1p.de/3pml>



Ambulante Medizin wird weiblich

In fünf Jahren werden mehr Frauen als Männer in der ambulanten Patientenversorgung tätig sein. Das geht aus der Studie „Ärzte im Zukunftsmarkt Gesundheit 2018“ hervor. In der Studie hat die Stiftung Gesundheit die Gesamtheit der rund 240.000 Ärzte, Zahnärzte und Psychologischen Psychotherapeuten analysiert, die in der ambulanten Patientenversorgung in Deutschland tätig sind. Auf Basis des Ist-Zustands wurde eine Hochrechnung der Mediziner-Demografie für die kommenden fünf und zehn Jahre erstellt. In beiden Gruppen wird die Zahl der Frauen laut der Studie deutlich ansteigen: Insgesamt sind aktuell bundesweit 54 Prozent Männer und 46 Prozent Frauen in der ambulanten Patientenversorgung tätig. In fünf Jahren werden die Frauen mit einem Anteil von 51 Prozent hier die Mehrheit stellen. ■

Wie Schlaf unser Immunsystem stärkt

Ausreichend Schlaf ist für unser Immunsystem und die Abwehr von Krankheitserregern wichtig – das wird allgemein angenommen und erscheint intuitiv richtig. Wie genau Schlaf jedoch bestimmte Immunfunktionen beeinflusst, ist bislang wissenschaftlich nicht geklärt. Jetzt haben Wissenschaftler der Universität Tübingen und der Universität Lübeck einen neuen Mechanismus nachgewiesen, über den Schlaf das Immunsystem fördert. Ein Mangel an Schlaf beeinträchtigt offenbar die Funktion der sogenannten T-Zellen.

T-Zellen zirkulieren ständig im Blutkreislauf und suchen nach Erregern.

Die Adhäsion an andere Zellen erlaubt ihnen dabei, im Körper zu wandern und beispielsweise an infizierte Zellen anzudocken, um sie anschließend zu beseitigen. Wie die Studie zeigt, war die Adhäsionsfähigkeit der T-Zellen bei den Probanden ohne Schlaf sichtlich reduziert.

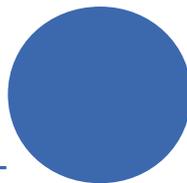
Um weiter zu untersuchen, wie Schlaf die T-Zellfunktion beeinflusst, wurde zudem Plasma – der Teil des Blutes, in dem sich lösliche Substanzen wie Hormone befinden – von schlafenden sowie von wach gebliebenen Probanden entnommen. Dieses Plasma wurde für wenige Minuten auf isolierte T-Zellen

gegeben. Stammte es von den Probanden ohne Schlaf, senkte es signifikant die Adhäsionsfähigkeit, verglichen mit dem Plasma der Probanden, die geschlafen hatten. Dr. Luciana Besedovsky als einer der Leiterinnen der Studie vom Tübinger Institut für Medizinische Psychologie fasst die im Journal of Experimental Medicine veröffentlichte Studie zusammen: „Bereits drei Stunden Schlafentzug sind ausreichend, um die Funktion wichtiger Immunzellen zu reduzieren. Unsere Ergebnisse zeigen einen möglichen grundlegenden Mechanismus, über den Schlaf uns beim alltäglichen Kampf gegen Infektionen unterstützt.“ ■

Was ist wichtig?

Vom Umgang mit Komplexität

Unser Alltag ist zunehmend von Med. stellt der Umgang mit komplexen Fragestellungen seit jeher die Kernkompetenz dar. Über den Umgang mit der täglichen Herausforderung sprachen wir mit Peter Lasthaus. Die Frage „Was ist wichtig?“ spielt dabei eine besondere Rolle.



Vielfalt geprägt. Für System Dialogen medizinisch-wissenschaftlichen Herausforderung sprachen wir mit Peter Lasthaus. Die Frage „Was ist wichtig?“ spielt dabei eine besondere Rolle.



Im Dialog: Herr Lasthaus, in welcher Form begegnet Ihnen Komplexität in Ihrem Alltag?

Peter Lasthaus: Allgemein denke ich, dass wir heute in vielen Bereichen eine hohe Komplexität vorfinden, allein durch die Spezialisierung. Ob in der Medizin oder in der Politik: Eindimensionalität und einfache Antworten gibt

es kaum. Das gilt auch für unsere Arbeit in der Agentur. Ob Compliance, Datenschutz oder Digitalisierung, alles, was wir planen und tun, müssen wir von unterschiedlichen Seiten betrachten, einordnen und eventuelle Folgen bedenken. Dann sind es natürlich die inhaltlichen Fragestellungen, mit denen die Kunden zu uns kommen, die komplex sind. Und jede Veranstaltung ist ein Zusammenspiel vieler einzelner Komponenten. Das beginnt mit dem Briefing und der Aufgabenstellung, geht über die Konzeption, Planung und Organisation bis hin zur eigentlichen Durchführung und Moderation der Veranstaltung.

Priorisieren und neu denken

ID: Gibt es da eine Systematik oder ein bestimmtes Vorgehen?

PL: Ja, unbedingt. Als Agentur sind wir auf die Entwicklung und Umsetzung von Veranstaltungslösungen für anspruchsvolle strategische und kommunikative Fragestellungen im

Kontext Gesundheit positioniert. Der Umgang mit Komplexität gehört zu unserer eigentlichen Arbeit und stellt immer auch eine gewisse Herausforderung dar. Komplexität oder gefühlte Komplexität kann zu Verunsicherung und Angst führen, in deren Folge eine Vermeidungstendenz entstehen kann. Um diese erst gar nicht aufkommen zu lassen, ist es wichtig, jeder Form von Komplexität mit Offenheit zu begegnen und Prozesse methodisch zu steuern. Aufgabe der Projektleiter ist es, aktiv zu netzwerken, den Überblick zu behalten und zu priorisieren – auch in stressigen Zeiten.

Wichtig ist für uns auch, Aufgaben stets neu zu denken. Immer wieder Fragen zu stellen, was das Ziel der Veranstaltung ist, was erreicht werden soll, welche Inhalte zu vermitteln sind usw. Ohne Definition eines klaren Ziels geht gar nichts. Das wäre wie ein Wandern in der Wüste, man geht im Kreis. Was beinahe banal klingt, ist gar nicht immer einfach und hängt in der Regel von den Inhalten ab, die für die jeweilige Zielgruppe relevant sind. Um das herauszufinden, kann es sinnvoll sein, der Zieldefinition ein Advisory Board mit ausgewählten Opinion Leadern voranzustellen.

Was ist wichtig?

ID: Es geht also um die Formulierung eines klaren Ziels. Was ist noch wichtig im Umgang mit komplexen Fragestellungen?

PL: Wie bereits erwähnt, müssen für eine erfolgreiche Veranstaltung unterschiedliche Aspekte ineinandergreifen. Um dem Rechnung zu tragen, setzen wir uns von Anfang an in Teams zusammen mit Mitarbeitern aus unterschiedlichen Bereichen wie Konzeption, Veranstaltungsmanagement, Moderation oder Zertifizierung – je nachdem, wie die Aufgabenstellung lautet. Dabei begleitet uns in allen Abschnitten die Frage „Was ist wichtig?“ als eine Art Schlüsselfrage immer wieder. Sie steht nicht am Anfang. Im Gegenteil. Am Anfang ist Komplexität, also Vielfalt, notwendig. Inhalte, Zielgruppe, Möglichkeiten interaktiver Techniken, Locations sind aus unterschiedlichsten Blickwinkeln einzubeziehen, um nur einige wichtige Beispiele zu nennen. Im Laufe der Konzeptentwicklung sorgt die Frage „Was ist wichtig?“ für immer mehr Klarheit und Fokussierung.

Fokussierung versus Multitasking

ID: Apropos Fokussierung. Für wie wichtig halten Sie es, sich im Umgang mit Mannigfaltigkeit zu fokussieren?

PL: Für sehr wichtig. Ich halte die Fokussierung sogar für einen wesentlichen Faktor wie auch die Konzentration. Nur

Was ist Komplexität?

Komplexität, aus dem Lateinischen *complexum*, bedeutet so viel wie ‚umschlingen‘, ‚umfassen‘ oder ‚zusammenfassen‘ und wird definiert als Vielschichtigkeit und ein Ineinander vieler Merkmale.

wenn ich mich auf ein Ziel bewusst fokussiere, werde ich es auch erreichen. Nicht nur auf Veranstaltungen bezogen, bedeutet das aber auch, geeignete Schritte festzulegen, mit denen sich das Ziel erreichen lässt. Wenn ich zum Beispiel weiß, welche Inhalte für die jeweilige Zielgruppe wichtig sind, kann ich einen Ablauf und eine Dramaturgie für die Veranstaltung entwickeln und eine Technik wählen, mit der sich diese optimal vermitteln lassen. Auch in der Moderation ist es notwendig, sich immer wieder zu fokussieren und zu konzentrieren. Konzentriertes Zuhören ist ebenso wichtig, wie das Ziel der Veranstaltung im Fokus zu behalten. Höchste Konzentration ist auch von jenen gefordert, die die Beiträge und Diskussionen der Teilnehmer in der Veranstaltung auf Karten oder digital stichwortartig protokollieren.

ID: Sie halten die klare Definition eines Ziels sowie die Frage „Was ist wichtig“, die Fokussierung und Konzentration für wesentliche Aspekte im Umgang mit Komplexität für besonders wichtig. Was halten Sie von Multitasking?

PL: Sicher gibt es Situationen, die die Ausführung zweier oder mehrerer Dinge gleichzeitig erfordern, etwa in der Moderation zu sprechen, gleichzeitig die Teilnehmer im Blick zu haben und Anweisungen an die Technik zu geben, aber grundsätzlich versuche ich, wichtige Arbeiten der Reihe nach mit voller Konzentration auszuführen. Meiner Erfahrung nach geht diese sequentielle Vorgehensweise deutlich schneller und ist effizienter, als viele Dinge auf einmal zu machen. In dem Moment, in dem man sich auf einen Teilbereich oder eine Aufgabe konzentriert, reduziert sich Komplexität, Vielfalt wird beherrschbar.

ID: Herr Lasthaus, vielen Dank für das Gespräch. ■



„Wer gleichzeitig zwei Hasen jagt, wird keinen davon fangen.“

Konfuzius

Fokussieren Konzentrieren

Fokussiert zum Erfolg

Sich zu fokussieren heißt, seine gesamte Aufmerksamkeit, Kraft und Energie auf ein definiertes Ziel auszurichten, um es letztlich zu erreichen. Fokussieren und Konzentrieren bedingen einander, sind aber nicht dasselbe. Ein Ziel im Fokus zu haben, beinhaltet die Konzentration auf einzelne Aufgaben. Es umfasst auch Rückschläge, Misserfolge und erfordert Ausdauer wie Hartnäckigkeit. Fokussierte Menschen verlieren ihr Ziel nicht aus dem Auge, lassen sich nicht ablenken oder entmutigen. Das Gleiche gilt für Unternehmen mit einem klar ausgerichteten Fokus.

Bei aller Beharrlichkeit bedeutet Fokussierung aber nicht, nur noch scheuklappenartig sein Ziel zu verfolgen und nicht mehr offen zu sein. Manchmal bedeutet es, neue Wege zu beschreiten und die eigene Strategie anzupassen, gerade um das Ziel zu erreichen. Fokussierung und Offenheit schließen einander nicht aus.



Wie sich der Fokus schärfen lässt

Ein Fokus setzt ein definiertes Ziel voraus. Auch wird dauerhaft niemand auf ein Ziel hinarbeiten können, wenn es nicht attraktiv genug ist. Das Ziel muss attraktiver sein als störende Ablenkungen. Vier Aspekte, die helfen, den Fokus zu schärfen:

1. **Klarheit über den Weg.** Ebenso wichtig wie das Ziel ist der Weg und die Wahl und Festlegung der konkreten Schritte dorthin. Bei länger- oder langfristigen Zielen sind auch Etappen und Zwischenziele festzulegen.

2. **Ablenkung vermeiden.** Die digitalen Medien dürften wohl zu den größten Herausforderungen zählen, sich nicht ablenken zu lassen. Unter Umständen ist ihre Nutzung aber auch wichtig, um die gesetzten Ziele zu erreichen. Fokussierung auf ausgewählte Medien und festgelegte Nutzungszeiten helfen weiter.

3. **Stress bewältigen.** Gerade unter Stress laufen wir Gefahr, den Fokus zu verlieren und uns zu verzetteln. Der Umgang mit Stress stellt heute eine allgemeine Herausforderung dar. Wer sich ständig unter Druck fühlt, sollte ein professionelles Stressmanagement in Erwägung ziehen.

4. **Mono- statt Multitasking.** Um Zeit zu sparen, versuchen wir oft, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen. Manchmal geht es nicht ohne Multitasking, aber in der Regel ist Monotasking effektiver, wie inzwischen viele Studien belegen. Siehe auch Kasten „Echtes Multitasking – eine Illusion“.

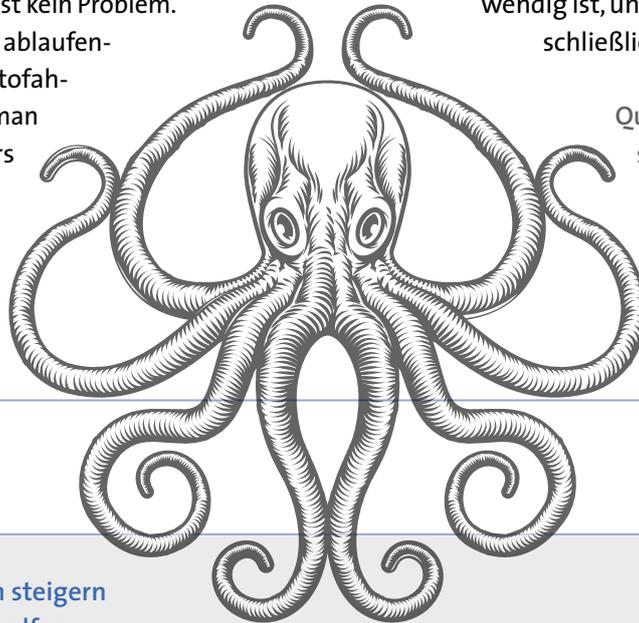
Echtes Multitasking – eine Illusion

Wie heißt es so schön: Frauen sind beim Multitasking Männern gegenüber im Vorteil. Dies kann getrost als Mythos abgeheftet werden. Echtes Multitasking ist fürs Gehirn rein physiologisch kaum möglich. Im Gehirn laufen zwar ständig viele Prozesse gleichzeitig ab – die meisten davon unbewusst – aber zu unterscheiden sind Multitasking und komplexe Handlungen. Grundsätzlich können Prozesse, die in unterschiedlichen Hirnarealen stattfinden, gleichzeitig ablaufen. Man kann sprechen und dabei mit den Händen etwas tun. Auch am Telefon einem Gesprächspartner zuzuhören und gleichzeitig visuelle Informationen aufzunehmen, ist kein Problem.

Jeder kennt quasi automatisch ablaufende komplexe Prozesse wie Autofahren oder Radfahren, bei denen man sich unterhalten kann. Anders ist es mit Prozessen, von denen das Gehirn nur einen pro Zeiteinheit ausführen kann. Die Neurowissenschaftler sprechen von „Tasks“,

von Aufgaben, die ein Nachdenken und Konzentrieren erfordern. Entscheidungen zum Beispiel benötigen eine zentrale Aufmerksamkeit, die nicht teilbar ist. Wenn man am Telefon gefragt wird, welcher Termin besser passt und gleichzeitig per Mail angefragt wird, ob bestimmte Unterlagen kopiert werden sollen, können diese Prozesse nur nacheinander ablaufen. Der Neurobiologe Henning Beck hält echtes Multitasking für eine Illusion. „Wer im selben Zeitraum telefoniert und E-Mails liest, erledigt beides abwechselnd, indem das Gehirn blitzschnell hin und herspringt. Etwas, das für das Großhirn sehr aufwendig ist, unterm Strich länger dauert und schließlich Stress produziert“.

Quelle: Henning Beck, Neurowissenschaftler, Science Slammer und Buchautor. In Vorträgen und Büchern erklärt er, wie unser Gehirn im Arbeitsleben tickt.



Konzentration steigern Tipps, die helfen

Sie wissen manchmal nicht, wo Ihnen der Kopf steht? Das Gehirn ist unser Motor. Damit er rund läuft, braucht er Pflege. Dinge, die unser Gehirn liebt:

Sauerstoff

An der frischen Luft tief durchatmen. Wer kennt dies nicht als Wohltat für Körper und Kopf? Regelmäßiges Lüften und kurze Spaziergänge helfen.

Flüssigkeit

Ist nicht ausreichend Flüssigkeit vorhanden, wird das Gehirn schlechter mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Kopfschmerzen können Folge eines Flüssigkeitsmangels sein. Ausreichend trinken, am besten Wasser.

Ausreichend Schlaf

Nur ausgeruht können Kopf und Körper Höchstleistung bringen. Ausreichend schlafen und tagsüber immer wieder Ruheinseln schaffen.

Bewegung

Körperliche Aktivitäten helfen dem Gehirn, abzuschalten und steigern die Konzentrationsfähigkeit.

Neues lernen

Wer Neues lernt, schafft neue Verknüpfungen. Etwas, das unser Gehirn liebt.

Quelle: Lena Wittneben, Gedächtnistrainerin

Was ist (mir) wichtig?

Ganz persönliche Statements zu Beruf und Arbeit von SDMED-Mitarbeitern.

**Heike
Vesen**

Mir ist der Kontakt zu Menschen wichtig und die Arbeit



im Team. Das macht seit Jahren meine Arbeit bei der SDMed aus, die durch sich ändernde Rahmenbedingungen sehr abwechslungsreich ist und mir immer noch Spaß macht. Wichtig ist mir auch, dass wir unseren Kunden auf Augenhöhe begegnen und Empfehlungen oder andere Überlegungen auch gehört werden.

**Tobias
Ringkamp**

Mir gefallen die Vielfalt in meiner Arbeit und das Arbei-



ten im Team. Ganz besonders schätze ich, neue und interessante Menschen kennenzulernen, sei es auf Kundenseite, bei den Referenten oder bei den Teilnehmern. Mir ist auch wichtig, dass mein Job nicht immer gleich ist und ich mich auf immer neue Gegebenheiten einstellen muss.

**Markus
Holzapfel**

Mir ist es wichtig, dass ich das, was ich tue, wirklich



gerne tue. Und ich weiß es zu schätzen, dass es in meiner Arbeit so ist. Ob in der Konzeptentwicklung, der Erarbeitung der Didaktik und Dramaturgie oder in der Moderation: Alle Bereiche machen mir Spaß, wobei es die Moderation ist, die ich wirklich am liebsten mache.

**Cécilia
Mesa**

Mir ist es wichtig, immer weiter zu lernen und ander-



erseits mein Know-how und meine Erfahrung einzubringen. Wir arbeiten in sehr gemischten Teams und jeder profitiert von dem Wissen und Können des anderen. Unsere Projekte sind fast immer sehr komplex. Umso wichtiger ist es, dem mit maßgeschneiderten Lösungen Rechnung zu tragen.

**Larissa
Schlingmann**

Mir ist es wichtig, meine positive Energie umsetzen



zu können. Ich bin ein optimistischer Mensch und überzeugt davon, dass wenn man optimistisch an eine Sache herangeht, auch weniger Negatives passiert. Wichtig ist mir auch, mit den Kollegen offen zu kommunizieren. Etwas, das in unserer täglichen Arbeit gepflegt wird und mir sehr gut gefällt.

**Ralf
Beilmann**

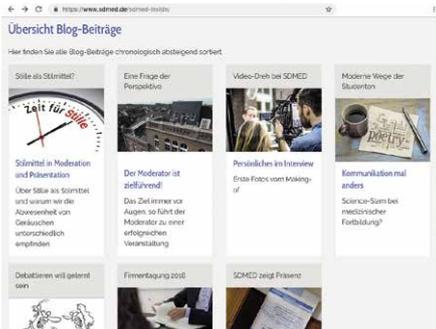
Mir ist es wichtig, wirklich authentisch zu sein in dem,



was ich tue. Dies gilt für alle Bereiche, aber insbesondere für die Moderation. Wenn ich nicht wirklich im Fokus stehen möchte und mir antrainieren müsste, mich vor Menschen zu stellen, dann wäre es glaube ich schwierig. Wichtig ist es für mich auch, immer offen zu bleiben und mich für die unterschiedlichsten Dinge zu interessieren.

Neu auf der Website

Im Jahr 2017 erschien unsere Internetpräsenz im neuen Gewand – inhaltlich – technisch – gestalterisch. Seither erfährt sie einen kontinuierlichen Ausbau.



Jüngst erfolgte die Installation der Rubrik System Dialog Med. inside. Hier finden sich Blog-Beiträge aus unseren Im Dialog-Magazinen. Vorgestellt werden auch einzelne Leistungsbereiche und besondere Formen der Kommunikation wie beispielsweise Science Slam in medizinischen Fortbildungen.



In Kürze finden Sie in dieser Rubrik auch Videos mit Interviews einzelner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Wir denken, dass dies ein guter Weg ist, unser Team besser kennenzulernen. In den Interviews wird Berufliches und Persönliches erzählt. Schauen Sie doch einfach mal rein. ■

www.sdmmed.de

Unsere neuen Mitarbeiterinnen

Kerstin Geißler

hat neben ihrer Berufsausbildung ein Studium an der VWA Köln mit dem Schwerpunkt Betriebswirtschaftslehre absolviert.



Als Assistenz der Regionalleitung sowie als Ausbilderin bei einem Speditionsunternehmen konnte sie bereits wichtige Kenntnisse im Bereich Prozessoptimierung sowie bei niederlassungsbezogenen Projekten und Veranstaltungen erwerben. Durch die damit verbundenen Aufgaben der Analyse und Organisation rückte das Veranstaltungswesen in den Vordergrund. Um sich in diesem Bereich weiter fortzubilden, arbeitete sie anschließend als Junior-Projektmanagerin in einer Agentur für Sportevents.

Seit dem 1. Januar 2019 unterstützt Kerstin Geißler das Team der System Dialog Med. AG im Veranstaltungsmanagement.

Jennifer Wolf

hat ihre Berufsausbildung zur Veranstaltungskauffrau an der Hochschule Macromedia in Köln absolviert.

Anschließend war sie in einer klassischen Full-Service-Agentur mit vielfältigem Kundenstamm als Projektleiterin tätig. Nach zehnjähriger Organisation von Incentives, Kongressen, Mitarbeiter- und Kundenveranstaltungen in der Wirtschaft, Automobil- und Finanzbranche sowie für die Pharmaindustrie entschied sie sich, sich ausschließlich auf Veranstaltungen im Pharmabereich zu spezialisieren.



Seit dem 1. März 2019 unterstützt Jennifer Wolf das Team der System Dialog Med. AG als Projektleitung im Veranstaltungsmanagement. ■

Warum ist Deutschland so aufgewühlt?

Diese Frage versucht der Psychologe Stephan Grünewald in seinem Buch „Wie tickt Deutschland?“ zu beantworten.

Vielen Menschen hierzulande gehe es gut, dennoch rumort es: Das Vertrauen in die Politik und vor allem in die Volksparteien schwindet. Unzufriedenheit, blanke Wut und Hass artikulieren sich nicht nur in sozialen Netzwerken. Selbst Menschen, die besonnen ihren Alltag gestalten, spüren eine zunehmende Irritation und Gereiztheit, beschreibt der Autor die Ausgangssituation, um gleich die große Diskrepanz zwischen gefühlter und gemessener Realität vorzustellen. Rational auf die Faktenlage geblickt, geht es Deutschland wirtschaftlich so gut wie seit Jahrzehnten nicht mehr. Experten sprechen gar von einem kleinen Wirtschaftswunder. Die Arbeitslosigkeit steht auf einem historischen Tiefstand. Das Gesundheitssystem ist im Vergleich immer noch eines der besten der Welt, und die Lebenserwartung der Menschen war noch nie so hoch wie heute. Die Bürokratie funktioniert trotz aller

Mängel erstaunlich gut und selbst das Bildungsniveau ist höher denn je. Woher also der Unmut?

Souverän und flott formuliert, erstellt Grünewald auf der Basis Tausender psychologischer Tiefeninterviews eine Art Psycho-Analyse für unser „aufgewühltes Land“.

Gemeinsam mit seinen Kollegen hat der Leiter des rheingold-Instituts in Köln, das nach eigenen Angaben zu den führenden Instituten für qualitative Marktforschung in Deutschland zählt, mehr als 5.000 Menschen aller Alters- und Bevölkerungsschichten in zweistündigen Tiefeninterviews begleitet, um den Quellen von Unzufriedenheit, innerer Aufgewühltheit und Wut nachzuspüren und diese zu beschreiben.

Einen Verlust des „inneren Kompasses“ und den „digitalen Größenwahn“ stellt der Autor als Problemanzeige ins Zentrum des Buches wie auch die zunehmende Komplexität. Wobei die Welt auch früher schon unübersichtlich und heterogen war und die Menschen schon immer versucht haben, Komplexität zu reduzieren und organisieren. „Simplify your Life“ war Anfang des Jahrtausends ein Bestseller von Tiki Küstenmacher. Vor allem im Alltag ist die Welt dennoch komplexer geworden. Statt einiger Fernsehsender gibt es Hunderte von Kanälen, die jeder rund um die Uhr ansteuern kann. Ähnlich verhält es sich mit digitalen Radiosendern und Mög-

lichkeiten, Musik zu streamen. Auch die Parteienlandschaft ist breiter geworden. Neben der klassischen Familie bilden Patchworkfamilien, alleinerziehende Mütter und Väter, homosexuelle und lesbische Paare mit adoptierten oder durch künstliche Befruchtung entstandene Kinder ein buntes gesellschaftliches Kaleidoskop.

Stephan Grünewald erstellt nicht nur ein Psychogramm, am Ende des Buches zeigt er auf, wie sich durch Perspektivwechsel und mehr Mut Aufgewühltheit und Unmut in Chancen und Möglichkeiten wandeln lassen. Dass sich jeder in dem Buch irgendwie widerfinden dürfte, macht die Lektüre umso interessanter. ■

Der Autor: Stephan Grünewald, geboren am 8. November 1960 in Mönchengladbach, ist ein deutscher Psychologe und Geschäftsführer des Markt- und Medienforschungs-Instituts rheingold. Grünewalds Institut setzt bei seinen Marktforschungsprojekten auf Tiefeninterviews. Er ist Autor von Bestsellern wie „Deutschland auf der Couch“ sowie „Die erschöpfte Gesellschaft“.



Das Buch:

Wie tickt Deutschland?
Psychologie einer
aufgewühlten Gesellschaft.
Verlag Kiepenheuer & Witsch
ISBN 978-3-462-05244-2

Höchste Form der Konzentration – Meditation

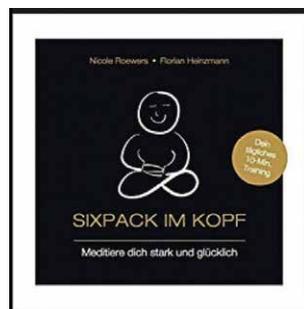
Manche halten Meditation immer noch für etwas Spirituelles oder ein Abdriften in tranceähnliche Zustände. Dies mag an seiner traditionellen religiösen Herkunft liegen. Die aber seit den 1970-er Jahren im Westen praktizierten Meditationsmethoden sind genau das Gegenteil.

Mehr Präsenz und Aufmerksamkeit gehen kaum. Meditation ist eine Technik, mit der sich die Funktion des Geistes schulen lässt. Einem gezielten körperlichen Training zum Muskelaufbau vergleichbar, trainiert Meditation das Gehirn. Geschult werden Aufmerksamkeit, Konzentration und Kontemplation. Inzwischen belegen weltweit rund 4.000 Studien die vielfältigen positiven Wirkungen von Meditation auf Geist und Körper, insbesondere im Umgang mit Stress. Britta Hölzel von der TU München und Sara Lazar von der Harvard Medical School untersuchten 2011 Teilnehmer eines achtwöchigen Meditationsprogramms und konnten feststellen, dass vor allem die Gehirnregion gestärkt werde, die für die Selbstregulation zuständig ist. Sie fanden heraus, dass Meditierende angemessener und überlegter auf Stresssituationen reagieren können, anstatt impulsiv ihren Emotionen zu folgen.

Konzentration und die Fähigkeit, einen mentalen Fokus zu halten, lassen sich durch Meditation trainieren. Und dies bereits nach relativ kurzer Trainingszeit, wie Forscher der University of Carolina herausfanden. Sie ließen ihre Probanden nur 4 Tage lang 20 Minuten meditieren, während der Kontrollgruppe ein Hörbuch vorgespielt wurde. Vor und nach dem Programm maßen die

Forscher die visuelle Aufmerksamkeit, Wachsamkeit und die Gedächtnisleistung. Die Meditationsgruppe erzielte in allen Tests bessere Ergebnisse. Neurowissenschaftler begründen dies damit, dass die Gehirnbereiche bei regelmäßig Meditierenden stärker miteinander verknüpft sind. Die Betonung liegt auf regelmäßig – wie beim Körpertraining. Bleibt es aus, bilden sich die Muskeln zurück.

Auch das vegetative Nervensystem profitiert von regelmäßiger Meditation, indem es nachweislich den Kortisolspiegel senkt und für Entspannung und innere Ruhe sorgt.



Buch und Audio-Anleitung:
Sixpack im Kopf,
Buch und Audio für ein tägliches
Training der Konzentration.
Nicole Roewers und
Florian Heinzmann
www.unity-training.de

Wie funktioniert's?

Es gibt unterschiedlichste Meditationsstechniken und Richtungen, Meditation ist nicht Nichtstun und auch keine Entspannung. Von beidem unterscheidet sie sich grundlegend. Meditation, abgeleitet aus dem Lateinischen „meditatio“, bedeutet so viel wie „nachdenken“, „nachsinnen“. Dabei wird die Aufmerksamkeit im Geist immer wieder auf einen Punkt gelenkt. Dies kann die Beobachtung des Atems, auch das Schauen in eine Kerze oder das Betrachten eines Bildes sein. Wer versucht, sich nur für 30 Sekunden voll auf seinen Atem zu konzentrieren, stellt schnell fest, dass die Gedanken schweifen und die Konzentration auf den Atem verlorengeht. Die Übung besteht darin, die Konzentration immer wieder auf den Atem oder das jeweilige Meditationsobjekt zurückzubringen. Meditation ohne Konzentration ist unmöglich. Um in den Zustand der Meditation zu gelangen, muss man konzentriert sein und zwar vollständig konzentriert. Allerdings ohne etwas zwingen oder erreichen zu wollen: ein absichtsloses, spielerisches Zurückbringen der Konzentration sozusagen. Übung macht bekanntlich den Meister. Ähnlich wie Sonnenstrahlen, die mithilfe eines Vergrößerungsglases gebündelt etwas zum Brennen bringen können, lässt sich der Geist durch Konzentration stärken und schärfen, auf einen Punkt fokussieren. ■

