



Umfrage
an 196 Personen in Unternehmen
zum Thema Entspannung & Meditation

" Tag der Entspannung "

Unser Team

Simon Apfl
deepblue Networks AG



Laura Hamann
STRÖER digital



Kim Frank
TDUB Kommunika-
tionsberatung



Tanja Kilian
VERY US - a division
of WVG medien
GmbH



Julius Rogge
Glasmeyer Branding



Lilly Schalla
STRÖER digital



Auszüge Abschlussarbeit von:

Vielen Dank an euch.

RAJA

„Wisdom is Business“



Aber auch Konzerne haben mittlerweile die Relevanz solcher Methoden erkannt und bieten ihren Mitarbeitern vermehrt Yoga und Meditationskurse an. In Amerika treffen sich beispielsweise CEOs zu verschiedenen Events unter dem Motto „Wisdom is Business“, um mehr über Achtsamkeit, Weisheit und Mitgefühl zu lernen. Denn in Zeiten der modernen Arbeitskultur, welche die herkömmliche Trennung zwischen Beruf und Freizeit aus den Angeln hebt und den Wunsch nach Ruhe und Fokussierung wachsen lässt, reicht insbesondere für Unternehmer ein starker Wille allein nicht mehr aus, um es zu führen¹⁵. Auch die Märkte werden sich in Zukunft verschieben und ändern. Durch die neuen Denkweisen wird die Wirtschaft auf ganz neue Wege

und Pfade geleitet. Immaterielle Werte und Dienstleistungen werden immer mehr an Bedeutung gewinnen, während die Konsumartikel und materiellen Güter langsam ihren Platz an primärer Stelle abgeben müssen.

Die Relevanz dieser Entwicklung hat Raja erkannt und strebt gezielt danach, mithilfe seiner Erfahrung und Fachkompetenz, große Mengen vor einem Vortrag, einem Event, durch Meditations- und Entspannungsmethoden zur inneren Ruhe zu bringen und auf die anschließende Veranstaltung vorzubereiten.

RAJA

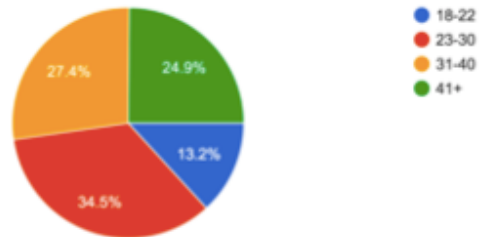
Welches Geschlecht hast du?

197 responses



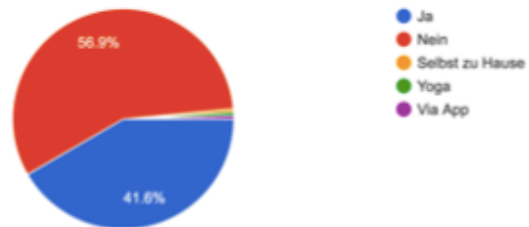
Wie alt bist du?

197 responses



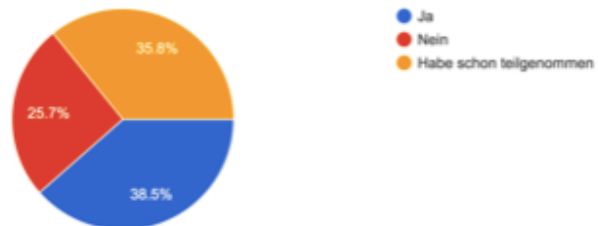
Hast du jemals an einer Meditation teilgenommen?

197 responses



Falls du noch nie an einer Meditation teilgenommen hast, wärst du interessiert?

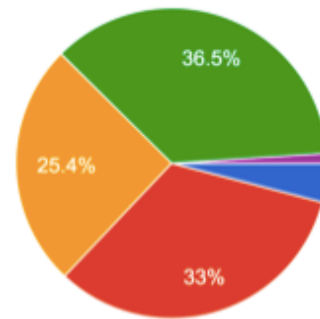
187 responses



RAJA

Welche Aussage über Meditation trifft auf dich am ehesten zu?

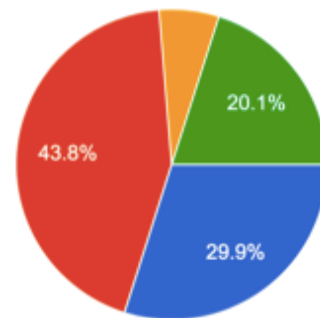
197 responses



- Durch Meditation kann ich effektiver Arbeiten und komme selten aus der Ruhe
- Meditation hilft mir meinen Alltag entspannter zu organisieren
- Meditation ist ein Fremdwort für mich
- Meditation hat mein Interesse geweckt, bis jetzt gab es nur noch keine Gele...
- Meditation hat mein Interesse geweckt, bis jetzt gab es noch keine Gelegenhe...

Welche Aussage über deinen Arbeitsalltag trifft am ehesten zu?

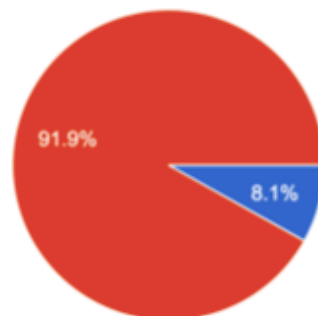
194 responses



- Ich erfahre Druck auf meiner Arbeitsstelle und dieser staut sich an
- Ich akzeptiere den Druck meiner Arbeitsstelle und bewältige ihn durch Sport
- Ich akzeptiere den Druck meiner Arbeitsstelle und bewältige ihn durch Meditation
- Meine Arbeit erfüllt mich und kann mir keinen Stress zufügen

Denkst du bei Meditation an Religion?

197 responses

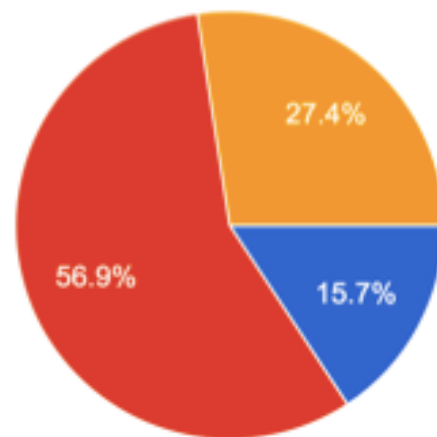


- Ja
- Nein

RAJA

Würdest du Unterstützung bei der Entspannung annehmen?

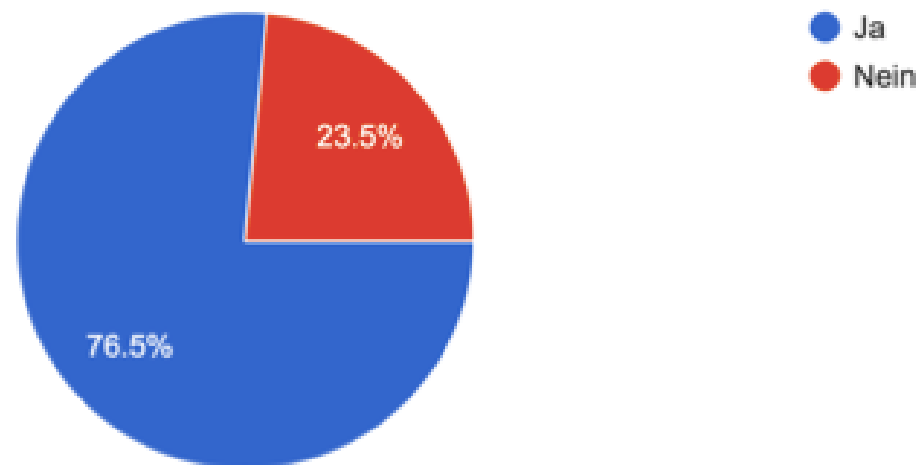
197 responses



- Ja, alleine würde ich mich nicht darauf einlassen
- Ja, ich würde gerne mein jetziges Wissen erweitern
- Nein, ich habe kein Interesse an einer Unterstützung bei der Entspannung

Wenn deine Firma einen Meditation- & Entspannungstag anbieten würde, würdest du ein solches Angebot nutzen?

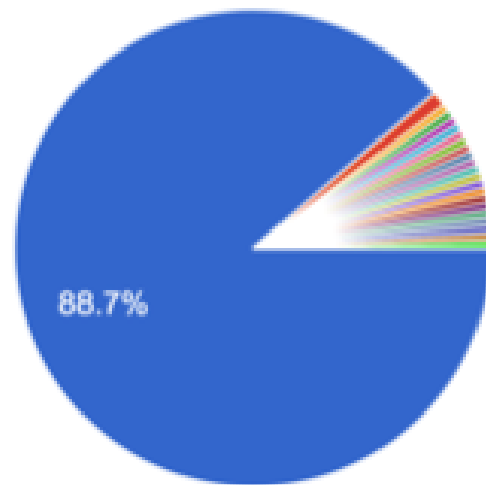
196 responses



RAJA

Hast du Rituale die du vor wichtigen Meetings regelmäßig durchführst?

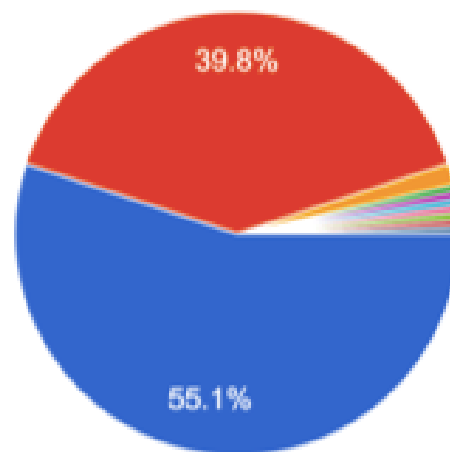
195 responses



- Nein
 - Atemübungen
 - Pipipause
 - Tief durchatmen
 - Tief durchatmen
 - Ich spreche zu mir selber und sage, d...
 - Gute Vorbereitung
 - X
- ▲ 1/3 ▼

Könntest du dir vorstellen an einer zehnminütigen Meditation vor großen Meetings/Konferenzen teilzunehmen?

196 responses



- Ja
- Nein
- Vielleicht
- 10 Minuten ist zu lang
- Ich kann es mir aktuell nicht vorstellen...
- 10 min finde ich zu lang, maximal 5min
- Ja und nein. Kommt auf das Publikum...
- nicht unmittelbar davor, da es da oft n...

▲ 1/2 ▼

RAJA

" Durch Entspannung kann ich effektiver arbeiten und komme seltener aus der Ruhe „

„ Durch den stressigen Alltag und die vielen Einflüsse von außen vergesse ich auf meine geistige und körperliche Gesundheit zu achten. „

„ Im Alltag verspüre ich oft Stress und weiß nicht wie und wann ich diesen abbauen kann.“



„ Darüber habe ich des Öfteren nachgedacht, bin nur bisher nicht den Schritt gegangen, um es in die Tat umzusetzen „

„ Meditation hat mein Interesse geweckt, bis jetzt gab es nur noch keine Gelegenheit zur Nutzung „

" Entspannung hilft mir vor allem dabei ein besseres Bewusstsein für mich zu schaffen und mich mit mir selbst zu verbinden. „

RAJA