

# Mit Petra Martin über Achtsamkeit und ihre Wirkung auf Innovationsfähigkeit

Auszug auf dem Buch [Achtsamkeit und emotionale Intelligenz in Organisationen](#) (2023) von Svea von Hehn & Johanna Rauls

## Zur Person

Petra Martin ist seit 32 Jahren bei der Robert Bosch GmbH und leitet seit 12 Jahren das Kompetenzzentrum Leadership im Geschäftsbereich Automotive Electronics. Die gelernte Wirtschaftswissenschaftlerin entwickelt zahlreiche Weiterbildungsangebote für weltweit 40.000 Mitarbeitende von Bosch/AE mit dem Fokus auf Leadership, Zusammenarbeit und agile Organisationsentwicklung. Petra entwirft mit ihrem Team laufend neue Formate, um Achtsamkeit in den Alltag von Führungskräften integrierbar zu machen, gilt als Pionierin im Bereich Achtsamkeit in Unternehmen und inspiriert auf Kongressen andere Organisationen. Petra hat einen erwachsenen Sohn und lebt mit ihrer Familie in Braunschweig.



## Wie ist dein Bezug zu Achtsamkeit und der von Bosch?

Vor über 15 Jahren begann ich mit Achtsamkeit durch Meditation und Yoga. Beides steigerte mein persönliches Wohlbefinden und führte zu einer bewussteren Haltung bei regelmäßiger Ausübung. Zudem las ich viele Studien und integrierte das neue Wissen in ein neues Format zur Führungskräfteentwicklung, das 3.000 Personen durchliefen. Dadurch haben wir Achtsamkeit aus der Lächel-Ecke herausgeholt. Heute denke ich, dass Achtsamkeit einer der größten Hebel in der Arbeitswelt ist und noch viel mehr Aufmerksamkeit erfordert: Achtsamkeit bringt viele wertvolle Aspekte mit sich, sodass wir sie im Businesskontext wirklich gut gebrauchen können. Nicht nur, dass Menschen empathischer werden und besser zusammenarbeiten können, wohlwollender miteinander umgehen und weniger gestresst sind, sondern: Die Menschen werden innovativer.

## Kannst Du mehr zu der Bedeutung von Achtsamkeit und Innovation erzählen?

Die Bedeutung von Achtsamkeit wird in Zukunft massiv wachsen; insbesondere die Ernsthaftigkeit, mit der Unternehmen sie betrachten werden. Dazu muss Achtsamkeit aus dem Well-Being- und Gesundheits-Bereich heraus. Wir müssen offen dazu stehen, dass Achtsamkeit das Business fördert. Es geht nicht nur darum, dass sich die Mitarbeitenden wohler fühlen und netter miteinander umgehen. Ich bin überzeugt davon, dass wir den Innovationsmuskel durch Achtsamkeit trainieren können, dazu gibt es auch bereits Studien. Meine Prognose ist dennoch: In fünf Jahren steht das Thema Achtsamkeit in Organisationen ganz woanders. Wahrscheinlich sind wir noch nicht so weit, dass jeder meditiert, das ist wohl auch unrealistisch, aber das Thema Achtsamkeit wird eine höhere Akzeptanz haben und es wird mehr Interesse geben.

## Welche weiteren positiven Aspekte der Zusammenarbeit können Achtsamkeit und emotionale Intelligenz verstärken?

Was zeichnet Personen aus, die bei uns einen guten Ruf haben oder in den Talentpools sind? Es sind Personen mit mentaler Stärke und ausgeprägter emotionaler Intelligenz. Das befähigt sie dazu, einen großen Impact im Konzern zu haben.

## Wie reagierst Du auf die Vorwürfe rund um »McMindfulness«, Achtsamkeit diene lediglich der Produktivitätssteigerung?

Meiner Meinung nach klingt die Reaktion auf solche Vorwürfe immer nach Rechtfertigung und die hat Achtsamkeit nicht verdient. Tools zu Zeitmanagement oder Projektmanagement dienen ja auch der Produktivitätssteigerung – hat man sie deswegen verurteilt? Ich finde Produktivitätssteigerung per se erstmal nicht schlecht.

Wenn wir ein Angebot machen, das auf so vielen Ebenen gut für die Menschen ist, dann gibt es natürlich auch Kritiker, aber eine Rechtfertigung ist meiner Meinung nach nicht nötig.

## Sollte jedes Unternehmen Achtsamkeitsprogramme einführen? Wo fängt man am besten an?

»Wer eine Verhaltensänderung erreichen will, braucht große Ziele oder großen Schmerz.« – Wenn man sich in der Unternehmenslandschaft umsieht, erkennt man, dass die meisten Unternehmen aus großem Schmerz heraus Achtsamkeitsprogramme einführen, weil sie mit dem Rücken an der Wand stehen: Ihre Krankenquote ist extrem hoch oder das Thema Mental Health erfordert besondere Aufmerksamkeit. Das muss aber nicht sein, Achtsamkeit kann auch präventiv, wegen großer Ziele eingeführt werden. Dafür ist Neugierde hilfreich. Bei Achtsamkeit geht es immer wieder darum, diese Neugierde zu kultivieren und sich zu überlegen, was die eigene Entwicklungsfrage ist.

## Was ist deine Vision? Wie würdest du gerne die Wirtschaftswelt verändern?

Wenn wir Zusammenarbeit verändern könnten, dann könnten wir die Welt verändern. Die Welt wäre dann ein besserer, friedlicherer Ort, an dem wir weniger Lebenszeit in unproduktiven Konflikten verschwenden. Zu mir kommen regelmäßig Leute und klagen über Probleme in der Zusammenarbeit, sie leiden darunter und es entsteht großer Druck. Unternehmen sind noch extrem auf Wettbewerb ausgerichtet und es werden leider immer noch viel zu oft die Ressourcen Aufmerksamkeit und Wertschätzung zurückgehalten.

Mir ist es wichtig, dass Menschen im Businesskontext verstehen, was Zusammenarbeit tatsächlich bewirken kann. Wenn wir es schaffen, den Willen zur Zusammenarbeit als Grundeinstellung zu entwickeln und die Bereitschaft dafür mitbringen, uns bei der Arbeit so zu verhalten, dass andere gut dastehen bzw. ihren Job gut machen können – das wäre das Größte für mich. Meiner Meinung nach hat Achtsamkeit einen großen Einfluss, um dieses Ziel erreichen zu können. Stell dir vor, jeder will, dass es bei den anderen gut läuft – dann läuft es doch bei allen gut.