
Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Warum Achtsamkeit – Unsere Beweggründe	5
2.1	Warum Achtsamkeit in der Polizei notwendig ist	5
2.2	Achtsamkeit in Aktion: Sieben typische Situationen aus dem Polizeialltag	6
2.2.1	Stressreduktion und Resilienz	7
2.2.2	Verbesserte Entscheidungsfindung	7
2.2.3	Erhöhte emotionale Intelligenz	7
2.2.4	Förderung von Kreativität und Innovation	8
2.2.5	Stärkung der Führungskompetenzen	8
2.2.6	Verbesserung der Bürgerinteraktion	9
2.2.7	Langfristige Gesundheitsförderung	9
2.3	ZukunftsKompetenz Achtsamkeit: Aktuelle Forschung und gelungene Praxis	10
2.3.1	Stressreduzierung und Verbesserung des Wohlbefindens	11
2.3.2	Reduktion von Burnout	11
2.3.3	Schmerzmanagement	11
2.3.4	Hirnphysiologische und psychologische Veränderungen	12
2.3.5	Achtsamkeit und emotionale Intelligenz in der Führung	12

2.3.6	Eine achtsame Organisationskultur: Achtsamkeit am Arbeitsplatz verankern	13
2.3.7	Erfolgreiche Praxis am Beispiel von SAP	13
2.4	Studien aus dem Bereich der Polizei	14
2.4.1	Mindfulness-Based Resilience Training (MBRT) für Polizeibeamte	14
2.4.2	Achtsamkeit und Polizeiarbeit	14
2.4.3	Achtsamkeit und Entscheidungsfindung in Stresssituationen	15
2.4.4	Langfristige Effekte von Achtsamkeitstraining	15
2.4.5	Achtsamkeit in Krisenzeiten	16
2.4.6	Belastung und Achtsamkeit bei den Polizeibeamten	16
2.4.7	Stress und stressbedingte Erkrankungen im Polizeiberuf	16
3	Die Einführung von Achtsamkeit beim Polizeipräsidium Offenburg	19
3.1	Wie und wo anfangen?	19
3.2	Empfehlungen der SAP und der Daimler AG für eine erfolgreiche Einführung	20
3.3	Start des Achtsamkeitsprogrammes beim PP Offenburg	21
3.4	Teambuilding	21
3.5	Kommunikationskonzept	22
3.6	Klausurtagungen beim PP Offenburg	22
3.7	Einführung eines Dankbarkeitstagebuchs	23
3.8	Leitungsbesprechungen mit einer Achtsamkeitsminute beginnen	24
3.9	Einrichtung eines „Raumes für mich“	24
3.10	Entwicklung eines zweitägigen Achtsamkeitsseminars „Erleichtere Dein Leben durch Achtsamkeit“	25
3.11	Einführung des MBSR-Programms	27
3.12	Einrichtung einer Homepage und Aufbau einer Community	29
4	Unsere Erkenntnisse	31
4.1	Ergebnisse des Offenburger Programms	31
4.2	Erfolgsfaktoren für die Einführung eines Achtsamkeitsprogramms	35

5 Verankerung von Achtsamkeit in der Polizeikultur	39
5.1 Vision für eine Kultur der Achtsamkeit	39
5.2 Der Weg zu einer neuen Kultur: Vom Programm zum Kulturwandel	39
5.3 Verankerung von Achtsamkeit und Emotionaler Intelligenz in der Organisation	40
6 Praktische Übungen	43
6.1 Einführung in Achtsamkeitspraxis	43
6.2 Achtsamkeitsübungen rund um Meetings (Schulz, 2019)	45
6.3 Acht Achtsamkeitstipps für den Alltag (AXXA, 2024)	46
6.4 Achtsame Pausen (Wolf, 2022)	47
6.5 Die 4-7-8 Atemtechnik (Rehberg, 2024)	48
6.6 Die Bauchatmung (Ziegler, 2023)	49
6.7 Körperwahrnehmungsübung Body Scan (Hosang, 2024)	50
6.8 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (Maierhofer et al. 2020)	51
6.9 Meditative Übung: Sitzmeditation (evidero, 2024)	52
6.10 Meditative Übung: Loving-Kindness-Meditation (Alexandra, 2024)	53
7 Fazit und Ausblick	55
Was Sie aus diesem <i>essential</i> mitnehmen können	57
Literatur	59