

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Warum Achtsamkeit – Unsere Beweggründe</b>	<b>5</b>
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
<b>3</b>	<b>Die Einführung von Achtsamkeit beim Polizeipräsidium</b>	
	<b>Offenburg .....</b>	<b>19</b>
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 Dankbarkeitstagebuches .....	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
<b>4</b>	<b>Unsere Erkenntnisse .....</b>	<b>31</b>
4.1	Ergebnisse des Offenburger Programms .....	31
4.2	Erfolgsfaktoren für die Einführung eines Achtsamkeitsprogramms .....	35

<b>5</b>	<b>Verankerung von Achtsamkeit in der Polizeikultur</b>	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
<b>6</b>	<b>Praktische Übungen</b>	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
<b>7</b>	<b>Fazit und Ausblick</b>	55
	<b>Was Sie aus diesem <i>essential</i> mitnehmen können</b>	57
	<b>Literatur</b>	59