

EFFEKT AF MINDFULNESS TRÆNING



MANDRUP & CO

En samling af resultater og udsagn fra
Mindful Leadership® og Mindful Company 2010-2013

BAG OM TALLENE

Siden 2006 har Mandrup & Co gennemført mindfulnessstræning i erhvervslivet. Det startede med nogle få og små hold af meget modige individer og sammen med dem udviklede og raffinerede vi disse ældgamle mindfulnessmetoder, så de passede til moderne ledere og medarbejderes behov.

Vi mener at kunne dokumentere at der særligt er tre områder, hvor teknikkerne har relevans for et moderne erhvervsliv. Men en stabil og frekvent indsats, kan man forvente følgende udbytte:

- Større personlig effektivitet
- Mere professionelle relationer
- Større robusthed overfor spidsbelastninger

På en række af vores programmer har vi bedt kursister evaluere sig selv på nogle enkle parametre før og efter deres træning. Vi har ikke tal for alle kurser og programmer vi har afviklet gennem åreene, men for en del af dem. Det er nogle af disse tal, der er samlet i denne rapport for de sidste tre år. Vi har flere tal end vist her, men ingen dårligere. Vi har nogle enkelte negative kommentarer, som vi enten har adresseret direkte eller accepteret som uundgåelige i med det store antal mennesker vi har trænet.

Når man beder mennesker evaluere sig selv, er det naturligvis en subjektiv datakilde. Men i mindfulness-sammenhæng, er det såmænd pålideligt nok, idet en af grundteserne i filosofien er, at virkeligheden er præcis som vi gør den til. Det vil sige, at når en deltager mener at kunne konstatere en fremgang i sin oplevede koncentration på xx % efter en periode med mindfulnessstræning, så er der en stor sandsynlighed for at han vil bringe præcis denne selvopfattelse til skue i sit job og privatliv.

Det er ikke for at sige at vi påberåber os videnskabelig validitet. Slet ikke. Blot at vi har ret stor tillid til at den selvopfattelse påvirker deres aftryk på verden.

Alle data er anonyme, men i nogle tilfælde har virksomhederne indvilget i at stå frem.

Charlotte Mandrup

September 2013

KOMPETENCEEVALUERING

HVAD VI SPØRGER OM

For at afdække de væsentligste erhvervsrelevante kompetencer fra mindfulnessstræningen, stiller vi følgende spørgsmål:

KONCENTRATION

Hvordan er din evne til at koncentrere dig om det, du beskæftiger dig med lige nu? Fx ikke lade dig distrahere af uløst arbejde, af fortid eller fremtid.

FØLELSMÆSSIG KONTROL

Hvordan er din evne til at beherske dine reaktioner, når du er presset, travlt, vred, ked af det?

EFFEKTIVITET

Hvordan er din evne til at være effektiv? Fx skabe kvalitet, overholde deadlines, styre arbejdsmængde.

MENTAL SPÆNDSTIGHED

Hvordan er din mentale spændstighed? Fx hurtig omstilling fra forskellige emner, færre overspringshandlinger.

PRÆSTATIONSKLARHED

Hvordan er din præstationsklarhed? Fx sætte dig op til en stor præstation, fokusere på det væsentlige og glemme resten, gøre dig selv mentalt klar?

NÆRVÆR

Hvordan er din evne til at være nærværende? Fx over for familien, slappe af i weekenden, interessere dig for den, du taler med.

SELVINDSIGT

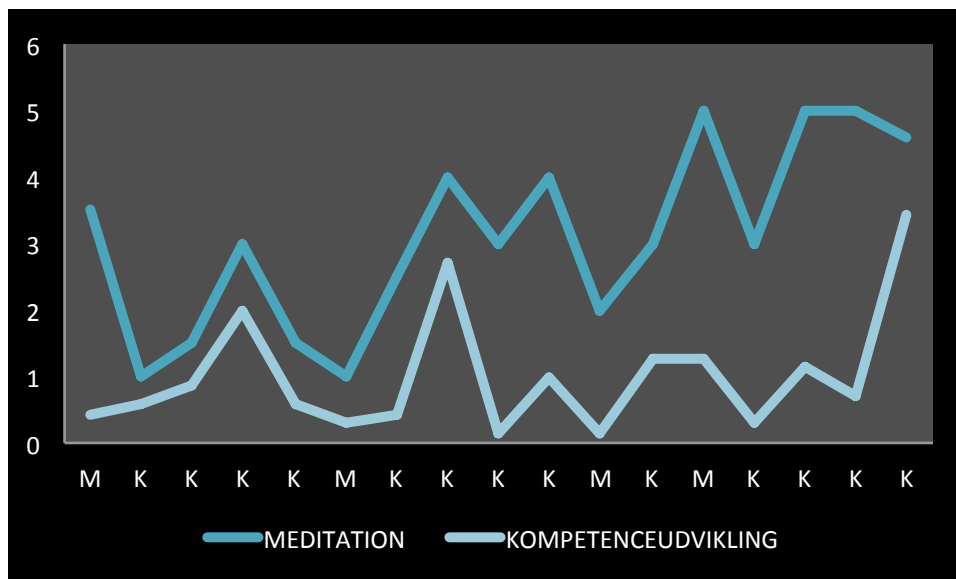
Hvor godt kender du dig selv, både positivt og negativt? Fx dine værdier, dine negative tankemønstre, dine drømme, din frygt?

MINDFUL COMPANY INDSATS OG UDBYTTE

MINDFUL COMPANY er et program, der afvikles internt i virksomheder over en periode på 8-10 uger. Programmet indeholder et begyndelses- og afslutningsseminar, samt 6-7 ugentlige 2 timers seancer. Visse programmer har haft lidt flere timer. Deltagerne lærer 3 forskellige meditationsteknikker, 2 åndedrætsteknikker og 7 mindfulnessprincipper. De forventes at træne 15 minutter dagligt, hvilket i gennemsnit bliver til 3-4 gange om ugen for de fleste, mens for en lille del, bliver det slet ikke.

Vi har tre typer data; sammenhæng mellem meditation og udbytte, udvikling på relevante kompetencer, samt personlige kommentarer. På denne side viser den første slags data, de andre to slags vises på de følgende sider.

Diagrammet illustrerer den velkendte sammenhæng mellem indsats og udbytte. Dette forhold ligner hinanden fra program til program. Vi kan med ret stor sikkerhed konkludere, at der er meget stor sammenhæng mellem hvor ofte man mediterer og hvor stort et kompetenceløft man får. Diagrammet viser antallet af ugentlige meditationer og det gennemsnitlige kompetenceløft (gennemsnittet af de 7 kompetencer vi spørger ind til) for 17 mænd og kvinder (M og K).



Det er altså som med fysisk træning, at den konkrete ændring i muskler, væv og led kræver en fysisk indsats. På samme vis, kræves en konkret fysisk og mental indsats for at ændre de fysiske sammenhænge i hjernen der får os til at bevare og skifte fokus.

MINDFUL COMPANY KOMPETENCEUDVIKLING

UDVIKLING OVER 10-UGERS UNDERVISNINGSFORLØB			
	FØR	EFTER	ÆNDRING
	gnst. score	gnst. score	procentuel forbedring
Skala, hvor 1 = lavest, 6 = højest			
KONCENTRATION			
Hvordan er din evne til at koncentrere dig om det, du beskæftiger dig med lige nu? Fx ikke lade dig distrahere af uløst arbejde, af fortid eller fremtid.	3,4	4,6	36%
FØLELSERMÆSSIG KONTROL			
Hvordan er din evne til at beherske dine reaktioner, når du er presset, travlt, vred, ked af det?	3,2	4,3	35%
EFFEKTIVITET			
Hvordan er din evne til at være effektiv? Fx skabe kvalitet, overholde deadlines, styre arbejdsmængde.	3,9	4,6	18%
MENTAL SPÆNDSTIGHED			
Hvordan er din mentale spændstighed? Fx hurtig omstilling fra forskellige emner, færre overspringshandling.	3,4	4,5	31%
PRÆSTATIONSKLARHED			
Hvordan er din præstationsklarhed? Fx sætte dig op til en stor præstation, fokusere på det væsentlige og glemme resten, gøre dig selv mentalt klar?	3,5	4,6	34%
NÆRVÆR			
Hvordan er din evne til at være nærværende? Fx over for familien, slappe af i weekenden, interessere dig for den, du taler med.	3,2	4,5	40%
SELVINDSIGT			
Hvor godt kender du dig selv, både positivt og negativt? Fx dine værdier, dine negative tankemønstre, dine drømme, din frygt?	4,4	4,9	12%

STOR, DANSK PENSIONS VIRKSOMHED
25 deltagere, gnst. alder 36 år, mellemlang udd., 75% kvinder

UDVIKLING OVER 10-UGERS UNDERVISNINGSFORLØB			
	FØR	EFTER	ÆNDRING
	gnst. score	gnst. score	procentuel forbedring
Skala, hvor 1 = lavest, 6 = højest			
KONCENTRATION			
Hvordan er din evne til at koncentrere dig om det, du beskæftiger dig med lige nu? Fx ikke lade dig distrahere af uløst arbejde, af fortid eller fremtid.	3,2	4,2	33%
FØLELSERMÆSSIG KONTROL			
Hvordan er din evne til at beherske dine reaktioner, når du er presset, travlt, vred, ked af det?	3,4	4,1	23%
EFFEKTIVITET			
Hvordan er din evne til at være effektiv? Fx skabe kvalitet, overholde deadlines, styre arbejdsmængde.	3,8	4,4	16%
MENTAL SPÆNDSTIGHED			
Hvordan er din mentale spændstighed? Fx hurtig omstilling fra forskellige emner, færre overspringshandling.	3,5	3,8	10%
PRÆSTATIONSKLARHED			
Hvordan er din præstationsklarhed? Fx sætte dig op til en stor præstation, fokusere på det væsentlige og glemme resten, gøre dig selv mentalt klar?	3,6	3,9	8%
NÆRVÆR			
Hvordan er din evne til at være nærværende? Fx over for familien, slappe af i weekenden, interessere dig for den, du taler med.	3,6	4,4	23%
SELVINDSIGT			
Hvor godt kender du dig selv, både positivt og negativt? Fx dine værdier, dine negative tankemønstre, dine drømme, din frygt?	4,0	4,8	19%

STOR, DANSK MEDICINAL VIRKSOMHED
24 deltagere, gnst. alder 35 år, mellemlang til lang udd., 60% kvinder

UDVIKLING OVER 10-UGERS UNDERVISNINGSFORLØB			
	FØR	EFTER	ÆNDRING
	gnst. score	gnst. score	procentuel forbedring
Skala, hvor 1 = lavest, 6 = højest			
KONCENTRATION			
Hvordan er din evne til at koncentrere dig om det, du beskæftiger dig med lige nu? Fx ikke lade dig distrahere af uløst arbejde, af fortid eller fremtid.	3,6	4,5	23%
FØLELSERMÆSSIG KONTROL			
Hvordan er din evne til at beherske dine reaktioner, når du er presset, travlt, vred, ked af det?	3,3	4,5	36%
EFFEKTIVITET			
Hvordan er din evne til at være effektiv? Fx skabe kvalitet, overholde deadlines, styre arbejdsmængde.	4,2	4,5	7%
MENTAL SPÆNDSTIGHED			
Hvordan er din mentale spændstighed? Fx hurtig omstilling fra forskellige emner, færre overspringshandling.	4,3	4,7	11%
PRÆSTATIONSKLARHED			
Hvordan er din præstationsklarhed? Fx sætte dig op til en stor præstation, fokusere på det væsentlige og glemme resten, gøre dig selv mentalt klar?	4,3	4,8	13%
NÆRVÆR			
Hvordan er din evne til at være nærværende? Fx over for familien, slappe af i weekenden, interessere dig for den, du taler med.	3,5	4,6	31%
SELVINDSIGT			
Hvor godt kender du dig selv, både positivt og negativt? Fx dine værdier, dine negative tankemønstre, dine drømme, din frygt?	4,5	4,9	10%

STATSLIG VIRKSOMHED
18 deltagere, gnst. alder 38 år, mellemlang til lang udd., 60% mænd

UDVIKLING OVER 10-UGERS UNDERVISNINGSFORLØB			
	FØR	EFTER	ÆNDRING
	gnst. score	gnst. score	procentuel forbedring
Skala, hvor 1 = lavest, 6 = højest			
KONCENTRATION			
Hvordan er din evne til at koncentrere dig om det, du beskæftiger dig med lige nu? Fx ikke lade dig distrahere af uløst arbejde, af fortid eller fremtid.	3,8	5,1	34%
FØLELSERMÆSSIG KONTROL			
Hvordan er din evne til at beherske dine reaktioner, når du er presset, travlt, vred, ked af det?	4,2	4,9	17%
EFFEKTIVITET			
Hvordan er din evne til at være effektiv? Fx skabe kvalitet, overholde deadlines, styre arbejdsmængde.	4,9	5,3	8%
MENTAL SPÆNDSTIGHED			
Hvordan er din mentale spændstighed? Fx hurtig omstilling fra forskellige emner, færre overspringshandling.	4,1	5,4	32%
PRÆSTATIONSKLARHED			
Hvordan er din præstationsklarhed? Fx sætte dig op til en stor præstation, fokusere på det væsentlige og glemme resten, gøre dig selv mentalt klar?	4,6	5,0	9%
NÆRVÆR			
Hvordan er din evne til at være nærværende? Fx over for familien, slappe af i weekenden, interessere dig for den, du taler med.	4,7	5,3	13%
SELVINDSIGT			
Hvor godt kender du dig selv, både positivt og negativt? Fx dine værdier, dine negative tankemønstre, dine drømme, din frygt?	4,4	5,3	20%

UDDANNELSESENHED I FORSVARET
9 deltagere, gnst. alder 33, lang udd., 90% mænd

MANDRUP & CO

Havnegade 39 1058 København K tlf. 45 35425628 www.mandrupco.dk

MINDFUL COMPANY

PERSONLIGE UDSAGN

Vi mener ikke der er nogen tvivl om at mindfulness-teknikkerne virker. Men præcist hvordan de virker, kan vi i lighed med neurovidenskaben, ikke sige noget om. Bliver vi mere effektive fordi centralnervesystemet ikke lader sig ophidse af forstyrrelser så nemt og vi derfor skal bruge mindre energi på ikke-relevante følelser? Eller fordi vi bliver bedre til at gøre én ting ad gangen, gøre den godt og færdig? Bliver vi mere effektive i vores kommunikation med andre, fordi vi bedre kan koncentrere os om at høre efter? Eller fordi vi har lært hvordan vi parkerer vores utålmodighed? Bliver vi bedre til at slappe af, fordi vi har lært at lade være med at tænke på arbejdet når vi har fri? Eller fordi vi bliver mere effektive mens vi er på jobbet?

Vi ved det ikke. Men vi ved, at der kommer nogle styrkede mennesker ud af programmerne. I deres egne ord:

"... har givet mig en indre ro i min ellers meget travle hverdag samt skærpet min opmærksomhed på at være i nuet."

"... har givet mig en ro og en indsigt i mig selv som menneske, samt en forståelse for mine reaktioner. "

"Mindfulness har givet mig mere overskud til at løse opgaverne. Jeg har lært at bevare roen og er bedre til at håndtere larm og afbrydelser i hverdagen. Jeg går gladere fra arbejde og har ikke længere kaos i tankerne, når jeg skal sove. Min livsindstilling har ændret sig."

"Jeg har haft aha-oplevelser omkring mit temperament som klart er blevet 'ikke så hidsigt'..."

"Jeg mediterer stort set hver dag og veksler mellem koncentrationsmeditation og mindfulness meditation. Det giver øget koncentrationsevne og fokus."

"...er blevet mere rolig/tager tingene mere afslappet."

"...jeg har opnået større evne til at fokusere og koncentrere mig i dagligdage n."

"Jeg har lært at stoppe op, når jeg er på autopilot, og være mere tilstede i nuet.."

"Kvaliteten i mit arbejde er blevet bedre. Jeg er mere fokuseret og går ikke glip af vigtig information fra kunderne. Meditationen er fantastisk og giver mig ro og klarhed. Jeg kan helt klart mærke en forskel. I dag har jeg meget mere overskud til at klare de krævende opgaver."

MINDFUL LEADERSHIP KOMPETENCEUDVIKLING

MINDFUL LEADERSHIP er et program, der afvikles som et åbent ledelseskursus over en periode på 8-10 uger. Programmet indeholder 3 moduler á 2 internat-dage. Deltagerne lærer 3 forskellige meditationsteknikker, 2 åndedrætsteknikker og 7 mindfulnessprincipper. Derudover er der dybe og mere filosofiske drøftelser om de grundlæggende antagelser vi gør os om lederrollen, jobbet, eksistensen samt undervisning i enkle psykologiske teorier om kognition og grundfølelser. Mellem moduler forventes deltagerne at læse om og undersøge de 7 principper i deres professionelle liv, samt at træne 15 minutter dagligt.

Vi har to typer data; udvikling på relevante kompetencer, samt personlige kommentarer. Nedenfor er resultater fra to forskellige hold, på næste side er en række personlige udsagn.

UDVIKLING OVER 10-UGERS UNDERVISNINGSFORLØB			
	FØR	EFTER	ÆNDRING
Skala, hvor 1 = lavest, 6 = højest	gnst. score	gnst. score	procentuel forbedring
KONCENTRATION			
Hvordan er din evne til at koncentrere dig om det, du beskæftiger dig med lige nu? Fx ikke lade dig distrahere af uløst arbejde, af fortid eller fremtid.	2,9	4,0	39%
FØLELSMÆSSIG KONTROL			
Hvordan er din evne til at beherske dine reaktioner, når du er presset, travlt, vred, ked af det?	2,6	3,6	38%
EFFEKTIVITET			
Hvordan er din evne til at være effektiv? Fx skabe kvalitet, overholde deadlines, styre arbejds mængde.	3,5	3,8	7%
MENTAL SPÆNDSTIGHED			
Hvordan er din mentale spændstighed? Fx hurtig omstilling fra forskellige emner, færre oversprings handlinger.	2,6	3,5	33%
PRÆSTATIONSKLARHED			
Hvordan er din præstationsklarhed? Fx sætte dig op til en stor præstation, fokusere på det væsentlige og glemme resten, gøre dig selv mentalt klar?	3,6	4,0	10%
NÆRVÆR			
Hvordan er din evne til at være nærværende? Fx over for familien, slappe af i weekenden, interessere dig for den, du taler med.	3,3	3,9	19%
SELVINDSIGT			
Hvor godt kender du dig selv, både positivt og negativt? Fx dine værdier, dine negative tankemønstre, dine drømme, din frygt?	3,5	4,0	14%

SOMMER 2013

UDVIKLING OVER 10-UGERS UNDERVISNINGSFORLØB			
	FØR	EFTER	ÆNDRING
Skala, hvor 1 = lavest, 6 = højest	gnst. score	gnst. score	procentuel forbedring
KONCENTRATION			
Hvordan er din evne til at koncentrere dig om det, du beskæftiger dig med lige nu? Fx ikke lade dig distrahere af uløst arbejde, af fortid eller fremtid.	3,2	4,7	47%
FØLELSMÆSSIG KONTROL			
Hvordan er din evne til at beherske dine reaktioner, når du er presset, travlt, vred, ked af det?	3,2	4,6	44%
EFFEKTIVITET			
Hvordan er din evne til at være effektiv? Fx skabe kvalitet, overholde deadlines, styre arbejds mængde.	3,7	4,3	16%
MENTAL SPÆNDSTIGHED			
Hvordan er din mentale spændstighed? Fx hurtig omstilling fra forskellige emner, færre oversprings handlinger.	3,9	4,7	21%
PRÆSTATIONSKLARHED			
Hvordan er din præstationsklarhed? Fx sætte dig op til en stor præstation, fokusere på det væsentlige og glemme resten, gøre dig selv mentalt klar?	3,7	4,3	16%
NÆRVÆR			
Hvordan er din evne til at være nærværende? Fx over for familien, slappe af i weekenden, interessere dig for den, du taler med.	3,1	4,3	39%
SELVINDSIGT			
Hvor godt kender du dig selv, både positivt og negativt? Fx dine værdier, dine negative tankemønstre, dine drømme, din frygt?	4,1	4,8	17%

FORÅR 2011

MINDFUL LEADERSHIP

PERSONLIGE UDSAGN

Nedenfor følger nogle udsagn som vi har valgt blandt mange. Vi har forsøgt at finde nogle der er repræsentative. Generelt peger Mindful Leadership deltagerne på at være blevet "bedre ledere" (mere nærværende, mindre utålmodig, mindre selvoptaget) og mindre pressede (mindre stress, bedre kontakt derhjemme, større glæde).

"Jeg syntes, at anvendelsen af principperne har gjort mig til en mere nærværende leder for mine medarbejdere. Jeg er blevet en bedre lytter og sparringspartner – syntes faktisk også at mit arbejde (og mine medarbejdere) er blevet mere interessante. Når man sanser det som sker lige nu, hører det som bliver sagt og ikke det som man tror bliver sagt, så træder nuancerne frem og ens egne tanker hopper op af rillen og begiver sig af nye veje og der opstår nye ideer og løsninger."

"Meditationen er nu en fast del af min hverdag og jeg er stolt over, at jeg endnu ikke har misset en eneste dag, ligesom det har været en fantastisk god helle ift min turbulente private situation som heldigvis er i klar bedring. Mindfulness principperne er noget som jeg både bevidst og ubevidst arbejder med og der er ingen tvivl om at det er noget jeg vil holde fast i fremover, så jeg forhåbentligt kan ende op med at blive rigtig mindful"

"Jeg har meget mindre stress – tidligere var jeg typisk den type som gik og lavede lister inde i hovedet om, hvad jeg skulle og hele tiden den der som sagde ubevidst "jeg skal", "jeg skal lige nå det her" og så snart jeg er færdig her, så skal jeg – det er jeg holdt op med på det ubevidste plan – jeg når det jo nok og opgaven bliver alligevel ikke lavet ved, at jeg går og tænker på den derhjemme sammen med mine børn – så hellere blot lægge det bag mig og fokusere på opgaven, når jeg når sætter mig ved skrivebordet, til mødet eller hvad det nu er."

"Jeg har registreret en større indre ro, mere overskud og arbejdsglæde og et øget mentalt beredskab til at koble af, selv om jeg ofte arbejder med kognitivt og affektivt krævende processer. Det har allerede på nuværende tidspunkt gjort det lettere for mig at etablere frirum, hvor jeg kan restituere, og mit drive er vendt tilbage. Jeg oplever, at mit mentale "immunforsvar" er blevet genopbygget."

"Jeg mener at mindfulness kan anvendes til bevidst og opmærksom planlægning og udførelse af opgaver (præsentationer, møder, daglig kommunikation) og personligt har jeg oplevet en ændring af min attitude, når jeg står i "sådan-plejer-jeg-at-gøre situationer"

*"Jeg føler til tider jeg har fået trukket en brynje ned over kroppen, som gør jeg ikke tager det så meget ind og at jeg så ud gennem denne brynje kan se ting jeg ikke før kunne se. Jeg føler mig mindre træt og mindre stresset, min kone siger hun har fået en ny mand, og hun synes også om den nye mand :-)
vores børn har fået en ny far."*

"Jeg er blevet bedre til at fokusere og være nærværende i højere grad end tidligere – gælder i alle sammenhænge – på arbejdet, sammen med mine børn og min familie eller i hvert fald evnen til at konstatere, når jeg ikke er nærværende – og så forsøge at trække mig selv tilbage til at blive nærværende og fokuseret."