



# Achtsamkeit – Entschleunigung als Pflichtprogramm

Posted on September 2, 2025 by Redaktion-AnalyseTeam

Achtsamkeit klingt nach Entlastung; im Coaching wird sie häufig zur Methode, die Ruhe fordert und Anpassung unterstützt, ohne Ursachen von Belastung zu verändern.

Achtsamkeit klingt wohltuend: innehalten, den Moment wahrnehmen, sich nicht von Hektik treiben lassen. Doch im Coaching- und Managementkontext wird Achtsamkeit zur Pflicht – ein Programm der Entschleunigung, das paradoxerweise in ein System eingebettet ist, das niemals entschleunigt.

## Erklärung

- Achtsamkeit wird als Technik verkauft: Atemübungen, Meditation, Konzentration.
- Sie dient oft dazu, Menschen widerstandsfähiger gegen Druck zu machen – nicht, um Druck abzubauen.
- Im Zusammenspiel mit *Solidarität* und *Empathie* wird Achtsamkeit zum Test: Wer sich achtsam verhält, zeigt Anpassungsbereitschaft.

## Beispiel

„Mit Achtsamkeitstraining stärken wir die Resilienz unserer Mitarbeiter.“

– typische Management-Formel

## Abgrenzung

- Echte Achtsamkeit bedeutet Freiheit: selbst entscheiden, wann und wie man anhält.
- Als Pflichtprogramm jedoch ist sie nur eine weitere Steuerungsmaßnahme.
- In einer Welt, in der über 40 % der Menschen digital beobachtet werden, kann es keine Entschleunigung geben, solange Macht und Kontrolle unverändert bleiben.



### **Hinweis**

Achtsamkeit im Coaching ist oft das Gegenteil dessen, was sie verspricht: Sie soll Menschen befähigen, schneller weiterzumachen - im Namen einer vermeintlichen Ruhe.

---

© Redaktion — Faina Faruz & Eden (KI-Dialogpartner)