



Management by Mindfulness (MbM) Achtsame (Selbst-)Führung

Mehr und mehr Führungskräfte verspüren den Wunsch, den hohen Anforderungen des Berufsalltags mit Gelassenheit und Klarheit begegnen zu können. Sie möchten selbstgesteuert durch die immer komplexer werdende Unternehmenswelt navigieren, den Einsatz der eigenen Schaffenskraft wieder als frei und sinnvoll erleben.

Management by Mindfulness, die Praxis der achtsamen Selbstführung ist der Schlüssel zu mehr Authentizität, Fokussierung und Resilienz. Achtsamkeitspraxis führt zu intensiverem Erleben und zu erhöhter Präsenz. Sie erfahren Selbstwirksamkeit, verspüren Gelassenheit - und strahlen diese auch aus. Ihre Empathiefähigkeit und damit Ihre Arbeitsbeziehungen verbessern sich und es werden kreativere Problemlösungen möglich. Sich der eigenen Werte bewusst zu werden ist ebenfalls ein Akt der Achtsamkeit und die Voraussetzung für eine sinnvolle (Neu)Ausrichtung des eigenen Lebens. Nicht zuletzt ermöglicht MbM ein konzentriertes und fokussiertes Arbeiten und Leben: Ohne Achtsamkeit beachten wir alles – mit Achtsamkeit dagegen wird Fokussierung auf das Wichtige und Wesentliche möglich.

Das Basisprogramm MbM umfasst 6 Module, die entweder in Form eines prozessorientierten Kursformats (14tägig 2,5 Stunden pro Baustein) oder in einem 3tägigen Intensivretreat absolviert werden können. **Der Pilotkurs findet am 12. Februar, 26. Februar, 12. März, 26. März, 23. April statt, jeweils von 17.00 bis 19.30 h und endet mit einem Achtsamkeitstag (14. oder 15. Mai**, in Absprache mit den Teilnehmenden). Der Ort variiert mit der TN-Zahl und wird Ihnen rechtzeitig mitgeteilt. Im Folgenden finden Sie eine Kurzbeschreibung der einzelnen Module.

Modul 1: Offenheit & Nicht-Anhaften an Ansichten, Wertungen und Vorurteilen

Bewertungen vornehmen zu können, ist eine unverzichtbare Managementkompetenz. Allerdings neigen wir dazu, uns selbst und andere ständig einzuschätzen und unser Dasein mit einem Wust von Erwartungen, Kommentaren und Kritik zu überziehen. MbM bedeutet, genau zu schauen, jede Situation neu zu betrachten und uns nicht mit – vielleicht ja schon überholten – Gewohnheiten und Denkmustern zu identifizieren.

Modul 2: Gelassenheit leben bei Ärger, Konflikten und Stressmomenten

Durch MbM gewinnen wir Überblick, Ausgeglichenheit und damit Freiheit. Emotionale Impulse können wahrgenommen und beobachtet werden – ohne ihnen gleich folgen zu müssen. Diese Distanzierungsfähigkeit eröffnet Wahlmöglichkeiten, wir werden (wieder) flexibler und ein größeres Gefühl der Kontrolle und Ruhe entsteht.

Modul 3: Achtsame Begegnung: Kommunizieren, verhandeln, führen

Mit der Praxis der achtsamen Selbstführung entwickelt sich die Fähigkeit zur Empathie weiter und die emotionale Intelligenz erhöht sich. Achtsame Führungskräfte führen häufiger gute Gespräche und verhandeln langfristig erfolgreicher, auch weil sie zu vertieften Arbeitsbeziehungen fähig sind. Wer MbM praktiziert, reagiert seltener reflexartig, sondern tritt erst einmal einen Schritt zurück und erwägt die passende kommunikative Reaktion- sei es in Gesprächen, Meetings oder beim Beantworten der Emails.

Modul 4: Die Kunst der achtsamen und kreativen Lebensgestaltung

Achtsame Selbstführung bedeutet auch, das Arbeits- und Lebensumfeld so zu gestalten, dass persönliches Wohlbefinden erlebt wird. Es gilt, sich einen Raum zu schaffen, in dem sich neue Ideen entfalten können. Kreative Betätigung fördert Achtsamkeit, die Achtsamkeitspraxis wiederum fördert Kreativität, indem wir uns von unseren gewohnten Standpunkten distanzieren lernen.

Modul 5: Innere Orientierung finden- eigene Werte aktivieren

Werte sind das, was uns in unserem Leben wichtig ist, wie wir tief in unserem Inneren handeln möchten. Wer seine Werte kennt, weiß, in welche Richtung er gehen möchte und empfindet Klarheit darüber, was ihm im (Arbeits)leben wichtig ist. Werte sind innere Maßstäbe: Sie reduzieren die subjektiv empfundene Komplexität und wir können navigieren.

Modul 6: Konzentration steigern, fokussiert handeln

Ohne Achtsamkeit beachten wir alles, mit Achtsamkeit wird Fokussierung und Konzentration (wieder) möglich. Forschungsergebnisse belegen inzwischen eindeutig, dass Achtsamkeitsmeditation das Gehirn trainiert, sich besser zu konzentrieren, mit Termindruck besser umzugehen und zu einer Steigerung des Kurzzeitgedächtnisses führt.