



# ACHTSAMKEIT IN DER FÜHRUNG

by Hanne Fritz



---

Categories: [LCC](#), [Leadership](#)

Tag: [Achtsamkeit](#)

**Blogbeitrag Leadership Coaching Challenge**

In der Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber finden wir Zufriedenheit, gestalten gute Beziehungen und sind erfolgreich in unserem Tun. Insbesondere in Zeiten, wo viele Veränderungen stattfinden, ist eine achtsame Haltung besonders gewinnbringend.

## Der Sonntagsausflug

Klaus P., Führungskraft in einem mittelständigen Unternehmen, besuchte bei mir ein Resilienztraining. Zum Thema Achtsamkeit erzählte er uns folgende Geschichte.

*„Ich war mit meinem Sohn an einem schönen Sonntag auf einer Mountainbike-Tour durch das Hohenloher Land. Keine besonders schwierige Tour, aber nach den letzten arbeitsintensiven Wochen und mangelndem Training seit über einem halben Jahr, doch ein wenig anstrengend. Ausgepowert auf dem Einkorn mit seiner schönen Aussicht angekommen, standen wir beide nebeneinander und schauten über das Land. Plötzlich sagt mein Sohn zu mir: ‚Papa, wenn du mir nicht zuhörst, dann brauche ich dir auch nichts zu erzählen.‘ Sprach's, stieg ohne eine Antwort abzuwarten auf sein Bike und fuhr davon. Ich war sprachlos und so bestürzt, dass ich mich nicht in der Lage sah, zu reagieren. Ich kann es nur schwer Worte, wie es mir in diesem Moment erging. Geschockt, betroffen, durcheinander, verärgert über mich selbst, hilflos – um nur einige Attribute zu nennen. Er war einfach weggefahren. Hat mich praktisch stehen gelassen.*

*Nach der Schockstarre versuchte ich zu reflektieren, was da gerade passiert war. Er hatte recht. Ich hatte tatsächlich nicht zugehört. Das wurde mir jetzt erst bewusst. Ich war in Gedanken bei einem Problem in der Firma, das mich schon eine Weile verfolgt. Zwar körperlich anwesend, aber geistig saß ich in meinem Büro und suchte nach einer Lösung. Dieses Erlebnis mit meinem Sohn hat mich emotional extrem betroffen gemacht und auch aufgerüttelt, so dass ich mir vorgenommen habe, hier ganz konkret etwas zu ändern.“* Dies war auch der Grund, weshalb er in mein Seminar kam.



Klaus P. schilderte dann noch, dass ihm die fehlende Achtsamkeit nicht nur bei seinem Sohn auffiel, sondern auch in seinem Umgang mit seiner Frau, seinen Kolleg\*innen, Mitarbeiter\*innen und Kunden. Ihm fielen immer mehr Situationen ein, bei denen er in Gesprächen geistig anderweitig beschäftigt war. Interessanterweise wurde ihm dieses Verhalten auch schon öfter gespiegelt. Aber so wirklich ernst und wichtig hat er dieses Feedback nicht genommen. Andere Dinge waren viel wichtiger und für solche Trivialitäten hatte keine Zeit (war seine Aussage).

## Stress und Achtsamkeit

Schauen wir uns die Geschichte doch einmal genauer an. Zunächst einmal war Klaus P. aufgrund seines hohen Stresslevels nicht mehr in der Lage, achtsam mit sich selbst umzugehen. D.h.

wahrzunehmen, was gerade – also im Augenblick – bei und mit ihm geschieht. Gefühle wie Hunger, Durst, Herzrasen, Müdigkeit und Erschöpfung nahm er entweder gar nicht, nur kurzfristig oder wie durch einen Nebel wahr. Seinen Hunger befriedigte er mit Süßigkeiten und die Müdigkeit mit einem starken schwarzen Kaffee.

Er fühlte sich permanent getrieben von seinen To do's, Zielen, Ängsten, dass etwas schiefgehen könnte, Sorgen, ob die nächsten Aufträge auch eingehen werden. Für seine Mitarbeiter\*innen hatte er selten Zeit und wenn, dann waren die Gespräche oftmals ermüdend und lästig. Insbesondere bei Menschen, die nicht sofort auf den Punkt kamen, die ausführlich und umständlich ihre Themen vortrugen, war er genervt und schaltete ganz schnell ab. Das Ergebnis seiner fehlenden Achtsamkeit zeigte sich in mangelnder Motivation seines Teams und einer erhöhten Fehlerquote. Wäre er achtsamer und aufmerksamer in Bezug auf das Geschehen in seinem Team, könnte alles leichter sein.

## **Wo bin ich mit meiner Achtsamkeit?**

Achtsamkeit in der Führung bedeutet zunächst, achtsam mit sich selbst zu sein. Die eigenen Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche wahrzunehmen. Seine Werte zu kennen. Was ist mir wichtig bei meiner Arbeit, meiner Führung? Seine Einstellungen, Glaubenssätze, Antreiber, sein Verhalten zu reflektieren. Es geht nicht darum, sich zu kritisieren, sondern offen und ehrlich mit und zu sich selbst zu sein. Was triggert mich im Alltag dazu an, mich so zu verhalten, wie ich dies gerade tue? Was treibt mich dazu, meine Entscheidungen zu treffen.

Es geht darum, in sich hineinzuspüren, sich selbst zu entdecken. Ich bringe gerne mein Waldbeispiel. Wenn ich in der Dunkelheit durch einen Wald laufe, wird es schwierig sein, mich zu orientieren. Stolpere ich jetzt über einen Ast oder eine dicke Wurzel? Nehme ich ein gefährliches Tier zu spät wahr und werde vielleicht angegriffen und verletzt? Gibt es da vielleicht auch steile Böschungen, an denen ich runterstürzen könnte oder trete in ein Fuchsloch und breche mir vielleicht den Fuß? Es kann sehr viel geschehen, dadurch, dass ich nicht sehe, wohin ich gehe. Habe ich jedoch eine Taschenlampe dabei, sieht die Situation ganz anders aus. Ich kann mir die Umgebung anschauen und dann entscheiden, wo ich hingehen möchte und was ich besser meiden sollte. Helligkeit schafft mir also eine Auswahlmöglichkeit. In der Dunkelheit habe ich keine Wahl.



## Licht ins Dunkel bringen

Viele unserer Verhaltensweisen sind automatisiert. Wir machen uns dies häufig nicht bewusst. Routiniert läuft das entsprechende Programm für eine bestimmte Situation ab. Denn: Routinen sind im Alltag ausgesprochen hilfreich. Wir müssen nicht immer überlegen, wie wir in einer bestimmten Situation reagieren sollten. Allerdings haben wir eben auch Routinen, die uns eher Schwierigkeiten bereiten, denn Erfolg bringen. Achtsamkeit hilft, Routinen zu hinterfragen und neue Strategien zu entwickeln. Durch Achtsamkeit gewinnen wir mehr Wahlmöglichkeiten in unserem Verhalten und können hinderliche Verhaltensweisen ablegen.

Wenn ich weiß, welche Muster mich in im Alltag begleiten, wenn ich diese aufspüre und beleuchte, dann habe ich die Möglichkeit, diese auch zu verändern. Manches, was da beleuchtet wird, ist vielleicht auf den ersten Blick nicht angenehm, kann jedoch ein großer Schritt in der persönlichen Entwicklung sein. Dies wirkt sich nicht nur positiv auf mich selbst aus, sondern auch auf mein

gesamtes Umfeld.

## Achtsame Selbstführung

Klaus P. geht den Weg der Selbstreflexion und Achtsamkeit. Seine Achtsamkeit verbesserte sich innerhalb weniger Monate. Dies hatte große Auswirkungen auf seine Selbstorganisation und vor allem sein Wohlbefinden. Er setzt nun andere Prioritäten, hat sich von unnötigen Meetings verabschiedet, nimmt sich Zeit für Mitarbeitergespräche, sagt auch öfter mal Nein und hat wieder angefangen, regelmäßig Sport zu treiben.

In seiner Veränderungsphase bezog er sowohl seine Familie wie auch seine Mitarbeiter\*innen mit ein und bat diese, ihm sofort Rückmeldung zu geben, wenn sie das Gefühl haben, dass er nicht mehr „achtsam“ ist. Der Schritt in diese Offenheit fiel ihm zunächst nicht leicht, weshalb er in kleinen Schritten im privaten Umfeld begann und dies nach und nach auf das berufliche Umfeld übertrug. Interessanterweise machte er nach einigen Monaten die Erfahrung, dass sich sein achtsames Verhalten auf die anderen übertragen hat. Sein Umfeld lernt nun durch seine neue Haltung und das Vorleben der Achtsamkeit selbst achtsamer zu werden.

## Für die Praxis

Starten Sie Ihr Achtsamkeitsprogramm heute noch mit einer kurzen Atemübung. Über unseren Atem können wir leicht zu einer achtsamen Haltung gelangen. Diese Übung können Sie jederzeit und im Prinzip überall machen. Wenn Sie an einer Ampel warten oder vor dem Büro eines Gesprächspartners, vor einem schwierigen Telefonat oder Gespräch oder einfach nur so zum Entspannen.

## Eine schnelle Übung zum achtsamen Atmen

- Setzen Sie sich gerade hin oder machen Sie die Übung stehend vor einem geöffneten Fenster.
- Sie können dazu die Augen schließen oder offenlassen.
- Richten Sie Ihre Wahrnehmung auf Ihren Atem.
- Nehmen Sie wahr, wie die Luft durch Ihre Nase in die Lungen strömt und sich dabei der Brustkorb hebt und beim Ausatmen senkt.
- Nehmen Sie jeden einzelnen Einatmen- und Ausatemzug ganz bewusst wahr.
- Atmen Sie immer tiefer ein – bis in den Bauch.
- Der Bauch hebt und senkt sich beim Ein- und Ausatmen.
- Machen Sie 5 bis 10 bewusste Atemzüge.
- Ihre gesamte Wahrnehmung bleibt während der Übung beim Atemvorgang.
- Wenn andere Gedanken auftauchen oder Sie etwas ablenkt, kehren Sie mit Ihrer

Aufmerksamkeit wieder zum Atmen zurück.

- Beim letzten Einatmen atmen Sie noch einmal ganz tief in die Brust und öffnen oder strecken die Arme.

Brustatmung wirkt übrigens aktivierend, Bauchatmung entspannend. Nach der Bauchatmung also noch einen tiefen Atemzug in der Brustatmung und sich am besten strecken und ein wenig dehnen. Spüren Sie nach, wie Sie sich jetzt fühlen. Diese Übung können Sie mehrmals täglich durchführen. Ein bis zwei Minuten genügen schon. Sie tut auch gut, wenn man gerade vor dem Rechner sitzt und merkt, dass man sich nicht mehr konzentrieren kann.

Machen Sie es sich zur Aufgabe, täglich mindestens fünf Mal diese Atemübung durchzuführen. Unter Quellen finden Sie auch geführte Atemübungen.

Gerne können Sie auch unsere LCC "Mindful-Leader – Achtsame Führung" starten. Dort lernen Sie in 12 Wochen, einen achtsamen Weg zu gehen und für sich, Ihre Familie, Ihre Aufgabe im Job neue Perspektiven im Zusammenleben und -arbeiten zu gewinnen.

## Weitere Informationen

Wer sich für die LCC "Mindful-Leader - Achtsame Führung" interessiert, findet [hier](#) weitere Informationen.



13 Lektionen

# Mindful Leader – Achtsame Führung



Hanne

## Quellen/Links

AOK- Der Gesundheitskanal <https://www.youtube.com/watch?v=6dIm64za5U>

fritz!COACHING 8-Minuten Entspannung <https://youtu.be/54rXcmjVhWs>, 4-Minuten Entspannung <https://youtu.be/NskAkk-X2Dw>

Jon Kabat-Zinn, Begründer der modernen Achtsamkeit,  
<https://www.7mind.de/magazin/jon-kabat-zinn>

## Bildquellen

Canva Pro, privat

**There are no comments yet.**