

# Achtsam Führen

## WARUM ACHTSAM FÜHREN?

In turbulenten Zeiten, in denen einfach nichts mehr einfach, vorhersehbar und sicher zu sein scheint, ändert sich auch die Bedeutung von Führung. Die vernetzte Welt ist zu komplex geworden, um sie zu kontrollieren. Um nachhaltig erfolgreich zu sein, brauchen Führungspersonen für die neuen Anforderungen sehr viel Flexibilität, Stressresistenz und innere Stärke. Es bringt nicht mehr viel, ein Set von herkömmlichen Führungstools zu lernen. Führungspersonen brauchen Meta-Fähigkeiten, die es ihnen möglich machen, sich kontinuierlich selbst weiter zu entwickeln. Das Ziel ist, fokussiert, nicht wertend anwesend sein und tun, was hilfreich und unterstützend ist. Genau das wird im Programm Achtsam Führen unterrichtet und trainiert.

Achtsamkeit steigert Konzentrationsfähigkeit und Empathie, reduziert Stress, verbessert die Grundstimmung und insgesamt die Fähigkeit, sich selbst und andere zu führen.

## DAS PROGRAMM IM ÜBERBLICK

Gruppengröße: max. 8 Personen

Anmeldung sowohl für Einzelpersonen als auch für Gruppen möglich (etwa mehrere Führungskräfte aus einer Organisation)

### 3 Module:

jeweils Samstag 9:00 bis Sonntag 17:00

1. Achtsame Selbstführung	2. Achtsame Mitarbeiterführung	3. Achtsamkeit in der Organisation
---------------------------	--------------------------------	------------------------------------

10 Übungsabende: jeweils Montag Abend 18:00 bis 20:30

**Persönliches Coaching:** jede\* Teilnehmer\*in bekommt 6 Einzelcoachings (individuelle Terminvereinbarung), um ganz dem individuellen Prozess jedes Einzelnen entsprechend voranzukommen

### Modul 1: Achtsame Selbstführung

Achtsamkeit beginnt bei der eigenen Person. So achtsam, wie jemand mit sich selbst umgeht, kann jemand auch mit anderen Menschen umgehen. Die Achtsamkeit für sich selbst ist daher die Grundlage für alles Weitere.

#### Inhalte:

- Selbstreflexion /Selbstgewahrsein
- Einige theoretische Hintergründe von Achtsamkeit und Wahrnehmung und der Zusammenhang von Achtsamkeit mit Gesundheit, Stress und Burnout
- praktische Übungen für mehr Achtsamkeit im Alltag
- Bodyscan,
- Atemübungen
- Aufmerksamkeitsfokussierungsübungen

## Modul 2: Achtsame Mitarbeiterführung

Der nächste Schritt ist die achtsame Gestaltung der Beziehungen. Dafür gibt es keine pauschalen Empfehlungen, jeder Mensch und jede Beziehung ist anders. Im Fokus steht dabei achtsame Kommunikation und den Umgang mit den eigenen Emotionen.

- Inhalte:**
- achtsame Kommunikation
  - Beobachten / Reframing
  - Umgang mit negativen Emotionen
  - Tiefes Zuhören
  - Empathie / Abgrenzung zu Mitleid
  - praktische Übungen dazu

---

## Modul 3: Achtsamkeit in der Organisation

Eine Führungskraft ist ja immer auch Teil einer Organisation und kann diese direkt oder indirekt beeinflussen. In diesem Modul werden wir gemeinsam die Möglichkeiten dazu untersuchen.

- Inhalte:**
- Einflussmöglichkeiten für mehr Achtsamkeit in der Organisation
  - Perspektivenwechsel
  - Üben an eigenen Fallbeispielen

---

## Üben

Achtsamkeit lernt man nicht wie Musikgeschichte, sondern wie Klavier spielen, durch tägliches Üben.

Zwischen den Modulen üben die Teilnehmer\*innen täglich im Alltag. Diese Übungen werden im Einzelcoaching individuell angepasst. Im Rahmen der zweiwöchentlich stattfindenden Übungsabende wird das Gelernte gemeinsam geübt und vertieft. Dort können auch eigene Anliegen bearbeitet werden.



Trainerin

**Dr. Veronika Wolschlager**

- Medizinerin, Trainerin, systemische Beraterin und Coach
- seit 20 Jahren tägliche Achtsamkeits- und Meditationspraxis
- jährlich 2-3 Meditationswochen