



Liebe Leserinnen und Leser,

gehen die Menschen in der Politik hinreichend achtsam miteinander und mit ihrer Verantwortung um? Gehen wir achtsam genug mit unserem Planeten um? Wie gehen wir im privaten und beruflichen Alltag miteinander um?

Am Institut für Systemische Führung beschäftigen wir uns intensiv mit Themen, die erfolgreiche Unternehmenskultur und gute Führung ausmachen. Falls dieses Email nicht korrekt angezeigt wird, ist es [hier](#) nochmal als pdf-Dokument verfügbar.

Wir sind sehr dankbar für eine Weiterleitung dieses Newsletters bzw. der Seminarhinweise an Kollegen, Mitarbeitende, Freunde und weitere Interessierte.

„Achtsamkeit und Bewusstsein“ – Warum ist das für unsere Führungsarbeit so wichtig?

1. Zusammenfassung

Ein Zen-Mönch wurde einmal gefragt, was er für eine Meditationspraxis habe. Er antwortete: „Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich.“ Da meinte der Frager: „Das ist doch nichts besonderes. Das tun wir doch alle.“ Da sagt der Mönch: „Nein, wenn Du sitzt, dann stehst Du schon. Wenn Du stehst, dann bist Du schon auf dem Weg.“

2. Mehr dazu lesen (Lesedauer: ca. 5 Minuten)

Erfolgreiche Führungsarbeit ist zu einem großen Teil von der Bindung zwischen mir als Führungskraft zu jedem meiner Mitarbeitenden oder KollegInnen oder auch Vorgesetzten abhängig. Wir wissen schon seit über 100 Jahren (bis heute nicht widerlegt und spätestens seit Freud), dass der Kontakt zwischen uns Menschen nur zu 10 bis 20 % auf der sogenannten kognitiven Ebene abläuft. Vielmehr hängen meine Gedanken und auch mein Handeln zu 80 bis 90 % von den Emotionen ab, die mein Unterbewusstsein produziert. Im Unterbewusstsein laufen alle vegetativen Prozesse ab. Dort sind meine Erlebnisse aus meinem Leben vor der Geburt sowie meiner Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter bis heute gespeichert. Im Unterbewusstsein sind auch als Produkt des Vorgenannten mein Selbstbild und mein Menschenbild anderen gegenüber gespeichert.

Neuropsychologen gehen heute davon aus, dass ca. 90 % unserer Emotionen erinnert sind. Das tragische ist nur, dass wir diese Emotionen zwar bemerken, uns aber im Falle von belastenden Emotionen leider nicht an ihren Ursprung erinnern können, weil dieser ja tief im Unterbewusstsein verborgen ist. Belastenden Emotionen liegen oft sogar kleinere oder manchmal auch schwerwiegende Blockaden zu Grunde.





Also, egal was ich gerade tue oder wo ich mich befinde: Ich habe mich und somit auch mein Unterbewusstsein immer dabei. Mit sich selbst gut klar zu kommen, ist für viele Menschen schon eine große Herausforderung und lebenslange Übungsaufgabe.

Nun kommt noch hinzu, dass ja alle Menschen diese Art Rucksack mit den im Unterbewusstsein gespeicherten Inhalten mit sich herumtragen. Für manche Menschen und leider auch Führungskräften ist das Leben anstrengend und fühlt sich schwer an. Nur mit viel Disziplin und Aufwand schaffen sie es, dies hinter einer Fassade zu verstecken. Die Mitmenschen spüren dies aber in der Regel und wundern sich also nur über nicht authentisches Führungsverhalten dieser Führungskräfte. Einige Menschen haben den Mut, in ihren Rucksack hineinzuschauen und anzufangen, ihr Leben aufzuräumen und ggfs. auch Ballast abzuwerfen. Je besser ich als Führungskraft aufgeräumt bin, desto besser bin ich auch in der Lage, auf die Besonderheiten meiner Mitarbeitenden und deren Rucksäcke eingehen zu können. Schließlich ist es ja mein Anliegen als Führungskraft, andere Menschen zu entwickeln und ihnen dabei zu dienen, gemeinsame ehrgeizige Ziele mit Freude und hoher Wirksamkeit zu erreichen.

Was hat das denn nun mit Achtsamkeit zu tun?

Manchmal merken wir gar nicht, was wir tun und zum Teil auch an Unheil anrichten. Wir leben dann von Illusionen und sind nicht in Berührung mit dem wirklichen Leben.

Achtsamkeit kommt von achten, beachten, hochachten, wertschätzen, aufmerksam bei etwas zu sein. Die Achtsamkeit möchte uns mit den Dingen und den Menschen in Kontakt bringen. Das einzige, was wir als Führungskräfte nicht delegieren können, ist unsere Führungsaufgabe. In unseren Seminaren wird uns oft von Führungskräften berichtet, die eher im sogenannten Mikromanagement tätig sind, als sich um die wirklich wichtigen Themen ihrer Führungsaufgabe zu kümmern: nämlich mit hoher Achtsamkeit und Wertschätzung für ihre Mitarbeitenden die Rahmenbedingungen zu schaffen, damit diese sich im Hinblick auf die gemeinsamen Anliegen möglichst voll entfalten und wirksam sein können.

Dazu gehört viel Achtsamkeit mir selbst als Führungskraft als auch meinen Mitarbeitenden gegenüber. Das schafft dann auch die für gelingende Führung nötige Bindung.

3. Aus der Praxis für die Praxis:

Beginn einer Tätigkeit oder z.B. vor einer Sitzung oder vor einem Mitarbeitergespräch:

Für 30 Sekunden (auch gemeinsam) schweigen, alles loslassen, was gerade war und / oder jetzt nicht unmittelbar wichtig ist. Das hilft mir, mich voll und ganz sowie mit hoher Achtsamkeit auf das bevorstehende einlassen zu können. Dieses kleine Ritual ist zusätzlich für den Abschluss einer Tätigkeit zu empfehlen.

Meditation

Die Übung der Meditation besteht darin, einfach auf das zu achten, was ich gerade tue. Dies ist im Führungsalltag besonders im Umgang mit meinen Mitarbeitenden wichtig. Im Umgang mit meinen Mitarbeitenden ist es wichtig, ausschließlich bei ihm/ihr zu sein. Dann habe ich das Gefühl zu leben, anstatt gelebt zu werden. Wenn ich dabei befürchte, Dinge zu vergessen, die mir gerade durch den Kopf gehen, kann ich darauf vertrauen, dass sie wiederkommen, wenn sie wirklich wichtig sind und lasse sie vorbeifließen.





Die einfachste Form der Meditation ist die Atemmeditation: Ich konzentriere mich dabei auf meinen Atem. Damit ich nicht abschweife, zähle ich dabei die Atemzüge. Wichtig dabei ist etwas länger auszuatmen als einzuatmen, was zur Beruhigung beiträgt. Dafür suche ich mir einen ruhigen ungestörten Ort. Ich kann dabei sitzen, stehen, liegen oder auch gehen. Im Anfang stelle ich mir meinen Smartphone Timer auf 5 Minuten und dann zähle ich bis 10 und fange wieder von vorne an, bis die Zeit abgelaufen ist. Idealerweise kann ich 1-2 Mal täglich 15 Minuten lang meditieren und jeweils bis 72 zählen (9 x 8 wie ying und yang).

Meditation ist besonders wirksam, wenn ich regelmäßig übe und das Üben in meinen Tagesablauf fest einbaue wie z.B. Zähneputzen. Diese Meditation lässt sich für Geübte in vielen unterschiedlichen Lebenslagen praktizieren.

Wissenschaftler haben festgestellt, dass regelmäßige Meditation unsere Achtsamkeit deutlich erhöht und psychische Gesundheit verbessert.

Aufstellungen

Mit systemischen Aufstellungen machen wir Zusammenhänge von Situationen sichtbar, die zu komplex sind, als dass wir sie mit unseren Hirnkapazitäten erfassen können. So können wir Blockaden identifizieren und diese lösen. Außerdem können wir auch Dinge simulieren wie z.B. Gesprächssituationen oder z.B. die Wirkung von Strategien oder Produkten auf Kunden. Auch diese Erfahrung schult die Achtsamkeit besonders im Hinblick auf Phänomene, die nicht ausgesprochen werden können oder sichtbar sind.

4. Zur Vertiefung des Themas ...

... empfehlen wir die Teilnahme

an unserem nächsten offenen [Aufstellungsabend](#) am Fr. 21.06.2019 in Hamburg.

Hier können wir in geschütztem Raum Ihre konkreten Führungsthemen visualisieren, bearbeiten und lösen.

5. Unsere nächsten Seminare:

Curriculum Führen mit Werten (Kloster Nütschau)

Modul 3: [Umgang mit schwierigen Emotionen](#)

Mi. 06.11. bis Fr. 08.11.2019

Seminare Kommunikation (Hamburg)

[Besser Miteinander Reden](#) (nach C. Rogers) in Hamburg

Fr. 15.11. bis Sa. 16.11.2019 (Fr. 19:00 bis 22:00 und Sa. 09:30 bis 17:00 Uhr)

Seminare Systemisches Aufstellen (Hamburg)

[Ausbildung zum Systemaufsteller](#)

Das Besondere an den Seminaren ist, dass wir neben theoretischen Impulsen und praktischen Übungen vor allem auch die Bearbeitung konkreter Anliegen der Teilnehmer z.B. mit Hilfe von [Aufstellungen](#) oder [wingwave®](#) anbieten.





Ich wünsche Ihnen und Euch samt den Liebsten eine gute Zeit!

Mit herzlichen Grüßen
Sven Wanser



Prof. Dr. Sven Wanser *ISF* Institut für systemische Führung



Unternehmensberatung, Führungskräfte- und Business- und Life-Coaching
Wertebasierte Führung und Systemische Aufstellungen
wingwave – Erfolge bewegen. Blockaden lösen. Spitzenleistung erzielen

Partner bei Klein & Köpfe Personalberatung:



Timms Hege 7
D-22397 Hamburg
info@sven-wanser.de
www.sven-wanser.de
+49-160-8954289

PS. [Hier](#) finden Sie weitere Newsletter und Veröffentlichungen von mir.
Sie möchten künftig keine Emails dieser Art mehr erhalten: [abbestellen](#).

