

Fachbeitrag
20.05.2019

„Mindfulness“: Vom esoterischen Nischenthema zum Dauerbrenner in Führungsetagen

Die positive Wirkung von Achtsamkeitsübungen ist schon seit Jahrzehnten bekannt, wurde aber lange in die Therapie- und Esoterik-Ecke geschoben. In den letzten Jahren hat sich das Thema Achtsamkeit unter dem Stichwort ‚Mindfulness‘ zu einem entscheidenden Faktor für ein erfolgreiches Berufsleben und für Mitarbeiterführung entwickelt. Woher kommt der Trend zur Selbstreflexion und bewusstem Verhalten in Unternehmen und Chefetagen?

Gmund am Tegernsee – Geprägt wurde das Thema Achtsamkeit insbesondere vom amerikanischen Professor Jon Kabat-Zinn. Er entwickelte das ‚Mindfulness Based Stress Reduction‘-Programm (MBSR) in den 70er Jahren, welches zunächst in der Psychotherapie Anwendung fand. Auch im Bereich Coaching findet das Thema achtsames Verhalten schon lange Beachtung. Die Aufmerksamkeit verdankt die Achtsamkeit jedoch besonders einer Entwicklung: In den vergangenen Jahren verändert sich die Arbeitswelt immer stärker und schneller. Der digitale Wandel wird nicht ohne Grund als vierte industrielle Revolution bezeichnet. Volatilität, also kontinuierliche Schwankungen, Unsicherheit, Komplexität und Ambiguität, kurz VUKA, sind hier die Stichwörter. Dieses veränderte Arbeitsumfeld stellt neue Anforderungen an MitarbeiterInnen, Chefs und ProjektleiterInnen. Die Entwicklung von ‚Mindfulness‘ zum Trend in der Persönlichkeits- und Führungskräfteentwicklung steht daher in direktem Zusammenhang: Wer einen souveränen, reflektierten und objektiven Umgang mit sich selbst und seinen MitarbeiterInnen pflegt, kann diesen Anforderungen gerecht werden und langfristig erfolgreich sein. Wie können Achtsamkeits-Trainings und Strategien hier helfen?

„Raus aus dem Autopilot“ – Maßnahmen zur achtsamen und erfolgreichen Mitarbeiterführung

Hohe Erwartungen, Unsicherheit, Stress, ständig neue Situationen und Entscheidungen prägen heute insbesondere den Alltag von Führungskräften. Umso wichtiger ist es, Strategien parat zu haben, die im Bedarfsfall zuverlässig abrufbar sind. Bettina Riedel, Beraterin bei ComTeam, beschäftigt sich als Coach seit vielen Jahren mit dem Thema Achtsamkeit und erklärt: „Wir nennen das ‚Raus aus dem Autopilot‘. In unserem ‚Mindful Leadership‘-Seminar der ComTeam Akademie geben wir Führungskräften Maßnahmen an die Hand, einen Schritt zurückzutreten und einen achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen zu lernen.“ Dazu gehört zum einen, seine eigenen Emotionen zu beobachten, zu regulieren und in diesem Zuge eine emotionale Balance zu schaffen. Auch das Erkennen eigener Stressmuster ist entscheidend. Wer nie Nein sagen kann, muss bei sich selbst anfangen. Zum anderen umfasst dieses Training auch Ratschläge, wie man stärker auf die Reaktionen und Gefühle der MitarbeiterInnen achtet.

Bei den Coaching-Experten der ComTeam Akademie war schon bei der Gründung des Unternehmens vor 45 Jahren klar, dass Moderations- und Konflikt-Coachings ohne die emotionale Ebene nicht zielführend sind. „Damals kannte noch niemand den Begriff ‚Achtsamkeit‘, geschweige denn ‚Mindfulness‘. Dass emotionale Intelligenz und die Selbstwahrnehmung sowohl in Konflikten als auch in Moderationssituationen wichtige Skills sind, lag schon immer auf der Hand“, resümiert Bettina Riedel. In der langjährigen Erfahrung mit Kultur- und Change-Projekten hat sich gezeigt, dass diese nur Erfolg haben, wenn die Menschen emotional mitgenommen werden. Das bedeutet, die Führungskraft oder Projektleitung muss Fragen, Ängste oder Ablehnung seitens der MitarbeiterInnen annehmen und souverän damit umgehen, ohne selbst emotional zu reagieren. Achtsame Führung ist die Voraussetzung für jede produktive Arbeits- und Führungsbeziehung. Dies haben in den letzten zehn Jahren auch die großen Konzerne für sich erkannt. Um die Anforderungen der heutigen Arbeitswelt zu meistern, bedarf es nicht mehr nur inhaltlicher Kompetenz. Die richtige Balance zwischen gesunder Forderung und emotionaler Intelligenz wird immer mehr zum entscheidenden Faktor erfolgreicher Führung.

Wohin geht die Reise? Die Zukunft von ‚Mindful Leadership‘

Experten sind überzeugt, dass Achtsamkeit mit den immer schnelleren Veränderungsprozessen, die der digitale Wandel unweigerlich mit sich bringt und der Forderung, sich diesen anzupassen, zur Notwendigkeit wird. Doch nicht nur die Digitalisierung allein erfordert ein Umdenken. Der Generationenwechsel in Unternehmen wird hier eine zunehmend große Rolle spielen. Der Generation Y sind eine gute Unternehmenskultur und souveräne und achtsame Führung sehr viel wichtiger als ihren VorgängerInnen.

Weitere Infos zum ‚Mindful Leadership‘-Seminar der ComTeam Akademie finden Sie hier:

<https://comteampgroup.com/de/akademie/fuehrungskompetenz/mindful-leadership/>

Über ComTeam:

ComTeam ist ein Consulting- und Trainingsunternehmen mit Hauptsitz in Gmund am Tegernsee; hier befinden sich die Akademie und das Tagungshotel. ComTeam Berater sind Spezialisten für Veränderungsprozesse, Führung und Zusammenarbeit. Sie arbeiten sowohl in der Beratung als auch im Training. Persönlichkeitsentwicklung, Führungskompetenz, Change-Management, Kulturentwicklung, Moderation und Coaching: In diesen Themenfeldern von ComTeam finden sich Konzepte und Methoden, die in der Moderationsmethode, in systemischen Beratungstechniken und im Projektmanagement ihren Ursprung haben. ComTeam wurde 1974 gegründet und arbeitet international. Neben den Standorten in Deutschland umfasst die ComTeamGroup Gesellschaften in Österreich, der Schweiz und Großbritannien. Zu den Kunden gehören öffentlich-rechtliche Organisationen ebenso wie viele führende mittelständische und große Wirtschaftsunternehmen. ComTeam steht für Erfolg durch Veränderung – auf Unternehmens- und persönlicher Ebene.

Pressekontakt:

ComTeam AG
Eva Zebisch
Tel.: +49 (0) 8022 966619
E-Mail: e.zebisch@comteamgroup.com

ROTWAND Digitale PR GmbH
Laura Zehentbauer
Tel.: +49 (0)89 7167223-12
E-Mail: laura.zehentbauer@rotwand.net