

Mindful Leadership – das neue Heilmittel gegen Hektik

Präsent und gelassen sein in der Führung, mit uns selbst und in der Interaktion: dafür gibt es „neue“, nachhaltig wirksame mentale Trainings.

von Barbara Pamment

Mindfulness in aller Munde

Mindfulness wird zu einem zunehmend populären Thema im Kreise von Wirtschaftskapitänen, Führungskräften und Projektleiter/-innen. CEOs von internationalen Konzernen sprechen sich in der Presse aus für die Vorzüge von professionellen Achtsamkeitstrainings zur Stärkung einer beziehungsstarken Firmenkultur und Verbesserung der Leistungsfähigkeit.

Führung frei vom Getriebensein

Die enorme Informationsmenge sowie die hohe Anzahl zu erreichender Ziele und zu fällender Entscheide treibt erfolgreiche Manager zu immer neuen Höhenflügen und noch mehr Aktivität an. Obwohl wir unterdessen aus der Forschung wissen, dass unser Gehirn zu effektivem Multitasking nicht in der Lage ist, tun wir nichts lieber, als möglichst viele Dinge gleichzeitig zu erledigen. Hoch motivierte Leistungsträger sind stets in Gedanken bei der nächsten Lösungssuche. Partielle Anwesenheit führt zu Unaufmerksamkeit in Gesprächen, Sitzungen, Lektüre und in der Eigenwahrnehmung; das intuitive Bauchgefühl, das den Menschen im Treffen einer Wahl leitet, steht wenig zur Verfügung. Es entstehen Missverständnisse, gute Ideen werden überhört, Interessen gehen unter, Informationen werden vergessen. Entscheide werden unter Druck gefällt und ohne Berücksichtigung von verschiedenen Perspektiven. Das Umfeld reagiert darauf schnell mit Demotivation, Irritation und Misstrauen. In Zeiten, wo die Bindung der Mitarbeiter/-innen an die Organisation wie Schnee in der Sonne schmilzt, ist ein mutiges Heraustreten aus dieser automatisierten Pseudo-Effektivität des Führens notwendig.

Evidenz durch Neurowissenschaften

Mindfulness steigert Aufmerksamkeit, Konzentration und Gelassenheit. Ausgelöst wurde die „Mindfulness-Welle“ durch die steigende Zahl von neurowissenschaftlichen Studien, welche die Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten Trainings belegen. Mindfulness fördert erwiesenermassen Resilienz, Vitalität, Lebenszufriedenheit sowie interpersonale Beziehungsqualität und vermindert Stress, Angst und Depression. Das Üben von Achtsamkeit erlaubt eine objektivere und gelassener Haltung, die auch unter Druck zur Wahrnehmung mehrerer Perspektiven einlädt. Gedankliche, emotionale und physische Reaktivität kann besser reguliert werden. Mit grossem Interesse wurden in der Arbeitswelt die neuesten Studien wahrgenommen, die den Zusammenhang von Achtsamkeit und Urteilsgenauigkeit, einsichtsvoller Problemlösung und erhöhter Leistung aufzeigen.

Was ist Mindfulness?

Mindfulness ist das wache, weite, vorurteilsfreie Bewusstsein, das auftaucht durch absichtsvolle, neugierige und freundlich zugewandte Aufmerksamkeit in jedem Moment der inneren und äusseren Erfahrung. Probieren Sie es mit diesem kleinen Experiment: Setzen Sie sich aufrecht hin, stellen Sie Ihre Füsse flach auf den Boden und schliessen Sie einen Moment die Augen oder senken Sie den Blick. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem, spüren Sie, wie er in ihren Körper ein- und ausströmt. Beobachten Sie Ihren Atem ohne bestimmte Erwartungen. Was haben Sie bemerkt? Wahrscheinlich eine Fülle von Empfindungen im Körper und von Gedanken, die wiederholt Ihre Konzentration auf den Atem unterbrochen haben. Mindfulness meint nicht die Erreichung von Gedankenleere, sondern das Antrainieren einer neuen mentalen Gewohnheit: Sich immer wieder und wieder ganz auf das Erleben in diesem Moment zu fokussieren, ohne darin verloren zu gehen, ohne sich vom Gedachten einengen zu lassen – und so offen und frei bleiben für die Erfahrung in ganzer Frische.

Üben, Üben, Üben!

Wenn Sie diese oder ähnliche Übungen 20 Minuten täglich machen, trainieren Sie bereits nachhaltig und in Ihrer Gehirnstruktur sichtbar Ihren „Mindfulness Muskel“. Strategische Atempausen während des Tages bringen Sie wiederholt zurück zu Ihren Sinnen und damit zu neuen Perspektiven. Das nachhaltige Erlernen von Mindfulness-Fähigkeiten erfolgt sinnvollerweise unter kundiger Anleitung in einem Kurs konzipiert für Führungsleute.

Die Autorin dieses Fachartikels leitet das Seminar „Führung braucht Freiheit im Kopf“ für die BWI Management Weiterbildung. Diese Veranstaltung zeigt mögliche Wege auf, mit Mindfulness Fokus, Perspektiven und kreative Lösungen zu schaffen in der Hektik des Alltags.

Management Weiterbildung BWI AG
Technoparkstrasse 1
8005 Zürich

Web: www.bwi.ch
Tel: +41 44 277 70 40
Mail: info@bwi.ch