

## **Bewusste Führung: Den „Autopiloten“ abschalten und durch eine bewusste Reaktion persönliche Entwicklung fördern**



Zu unserem „Impulse für moderne Führung“ Thema Achtsamkeit in Unternehmen haben wir uns angeschaut, wie sich Achtsamkeit in Zeiten von Homeoffice und Remote Arbeit in den Unternehmensalltag einbinden lässt und welche Rolle das achtsame Handeln auch in der klassischen Arbeitssituation im Büro spielen kann.

Achtsamkeit stärkt die Gesundheit und fördert das Arbeitsklima. In vielen Unternehmen wird dieses Wissen genutzt und in das Portfolio des Betrieblichen Gesundheitsmanagement aufgenommen. Es gibt neben Rückentrainings extra Kurse für Achtsamkeit. Doch nicht alle Mitarbeitende lassen sich von Techniken zur Achtsamkeit, wie Meditation erreichen. Hinderlich in der Umsetzung sind Bewertungen wie „Das ist mir zu esoterisch.“ oder der fehlenden Rahmen, um loszulegen. Wie schafft ein Unternehmen es trotzdem, achtsamkeitsbasierte Methoden in den Unternehmensalltag zu integrieren?

Die Robert Bosch GmbH hat hierzu eine Lösung gefunden. Seit knapp einem Jahr kennzeichnet das Arbeiten aus dem Homeoffice für viele Menschen in vielen Unternehmen auf der ganzen Welt den Berufsalltag. Homeoffice mit mehr oder weniger funktionierender Technik, mit mehr oder weniger Ruhe Zuhause für ein konzentriertes Arbeiten, mit mehr oder weniger gefühlter Belastung.

„Guten Morgen“ ... „Guten Morgen“ ... „Könnte ihr mich hören?“ ... „Meine Kamera geht nicht.“ ... So oder ähnlich beginnt für viele der Arbeitstag seit dem Frühjahr 2020. Die Robert Bosch GmbH hat ein Konzept entwickelt, was Herausforderungen abseits der Technik im Homeoffice aufgreift und angeht. Einmal pro Woche wird nach der Begrüßung eine zehnmütige Meditation gestartet: Jeder und jede Teilnehmende schließt die Augen und konzentriert sich auf das Atmen. Das gemeinsame Meditieren vor dem Bildschirm ist Teil eines Trainingsprogramm bei Bosch.

Vielleicht erscheinen Ihnen zehn Minuten sehr lang. Starten Sie einfach mit einer oder zwei Minuten, wenn Sie diese Methode ausprobieren wollen. Und erst danach starten Sie mit dem Austausch zu den Inhalten des Video Calls. Was passiert in dieser Zeit der Ruhe?

Sie schließen die Augen, achten auch Ihre Atmung und stelle sich folgende Fragen:

- Was passiert gerade in mir?
- Was denke, fühle, sehe, tue und spüre ich körperlich – jetzt!

Diese Übungen sind nicht nur für die Homeoffice Situation, sondern auch für die direkte Interaktion miteinander im Büro geeignet. Es geht darum, die Aufmerksamkeit bewusst auf das zu lenken, was Sie gerade wahrnehmen, in diesem Augenblick – in diesem Moment! Sie begegnen Ihrer Wahrnehmung mit einem inneren Nicken: Aha, so ist das im Augenblick oder stellen fest: „Ein Gedanke“ – „Ein Gefühl“ – mehr nicht! Nicht werten! Das ist Achtsamkeitsmeditation.

Im Büro stehen Sie als Führungskraft immer im direkten Kontakt mit den Mitarbeitenden, werden mit unangenehmen Gefühlen konfrontiert, erleben Unsicherheiten oder stehen wegen Termindruck unter Stress. Wenn Sie hier den „Autopiloten“ ans Steuer lassen, dann könnte manche Situation aus dem Ruder laufen. Entweder Sie vergreifen sich in der Wortwahl, zeigen körperliche Reaktionen, die als Bedrohung wahrgenommen werden oder verlieren das Vertrauen Ihrer Mitarbeitenden. Durch gezielte Achtsamkeitsübungen können Sie versuchen Achtsamkeit als einen Hebel zwischen die körperliche Reaktion und die verbale Äußerung zu setzen. In dem Sie sich bewusst machen, was gerade in Ihnen passiert und sich im Moment befinden, nutzen Sie den Raum zwischen Reiz und Reaktion optimal und verhindern, dass Sie etwas machen, was Sie im Nachgang bereuen. Das führt dazu, dass am Ende die Zufriedenheit aller Beteiligten zu nimmt und die Bindung zu Ihnen als Führungskraft und zum Unternehmen steigt.

Als Führungskraft stehen Sie in der Verantwortung, Ihre Mitarbeitenden zu fördern, aber auch einen konstruktiven Umgang mit Konflikten aufzuzeigen, um zu einem gesunden Betriebsklima beizutragen. Achtsamkeit in Unternehmen kann den Menschen Möglichkeiten aufzeigen, wie eine Verbesserung von Zufriedenheit und kooperativer Zusammenarbeit umgesetzt werden kann. Wie genau Sie das machen können und welche Erfahrungen es hierzu aus der Unternehmenspraxis gibt, erfahren Sie in unserem Online-Meeting mit Franziska Wulff. Teilen auch Sie gern Ihre Fragen und Erfahrungen und melden sich gleich [hier](#) an.