

Sit happens!

Achtsamkeitstraining für Führungskräfte



Achtsamkeitstraining erfreut sich immer grösserer Beliebtheit in Unternehmen. Es ist ein an Bedeutung gewinnender Weg, im hektischen Berufsalltag rasch abzuschalten und die inneren Batterien wieder aufzutanken. Mehr noch: Mitarbeitende können sich während der Arbeit besser auf das Wesentliche konzentrieren und arbeiten dadurch fokussierter und effizienter das hohe Arbeitsvolumen ab. Die Wertschätzung für sich und ihr Umfeld (Kunden, Teamkollegen, Vorgesetzte) wächst und erlaubt ein produktives Wir-Gefühl in Teams.

So viele Vorteile mit nur einer Technik. In diesem Ratgeber erfahren Sie, wie Sie sie für sich nutzen können.

Achtsame Führungskräfte, Projektleitende und Teams unterscheiden sich von anderen durch ihre Widerstandsfähigkeit und ihre Flexibilität. Sie schaffen es, selbst in turbulenten Zeiten und Krisen, entschlossen und zuversichtlich zu handeln. Sie verstehen es, mit Druck und Rückschlägen gelassener umzugehen und können dadurch ihre Energie für Lösungen einsetzen. Alles in allem leben sie gesünder, zufriedener und selbstbestimmter.

Achtsamkeit als Führungsinstrument

Eine gute Stresskompetenz zu entwickeln und in sich selbst verankert zu sein, ist lernbar. Die Achtsamkeitspraxis ist ein wirkungsvolles Tool, das in Amerika bereits seit vielen Jahren zum normalen Arbeitsalltag von Führungspersonen zählt und in betrieblichen Gesundheitsmanagements verankert ist. Man gewinnt ein hohes Mass an Persönlichkeitsstärke und kann in Schwierigkeiten erfolgreich wachsen. Wenn Herausforderungen als Lerngeschenke erkannt werden, können sie als Wachstumschancen genutzt werden.

Dabei unterstützt eine geistige Stabilität, sich im Spannungsbogen von Erfolg und Scheitern zuversichtlich weiter entwickeln zu können. Das ist für Führungskräfte, Projektleitende und das ganze Team wirksam. Achtsamkeit ist ein entschleunigendes Tool, um die eigene Selbstwirksamkeit zu verstärken und trotz ausgeprägten Druck und hohem Arbeitsvolumen gesund zu bleiben und sich von Geschehnissen rasch zu erholen, während andere unter vergleichbaren Bedingungen anfällig auf Stress sind. Denn das Ziel ist: Gesündere Angestellte, die sich mit Motivation und Teamgeist ins Unternehmen bringen.

Definition: Achtsamkeit bedeutet

- voll bewusst, aufmerksam und konzentriert zu sein
- geistig gesammelt und innerlich gelassen zu sein
- ganz in der Gegenwart zu stehen, im Jetzt.
- sich nicht an Meinungen und Überzeugungen zu klammern
- Werturteile zurückzustellen und Vorurteile loszulassen
- sich von Emotionen nicht überwältigen zu lassen
- den Umgang mit anderen von Wertschätzung, Mäßigung und Wohlwollen leiten zu lassen

Mehr Selbstbestimmung durch weniger Multitasking

Gary Small, Neurowissenschaftler von der University of California wies nach, dass intensives Surfen im Internet die Kommandozentrale im präfrontalen Cortex des Gehirns schwächt. Die permanente Datenflut sorgt für rege Tätigkeit im Gehirn, aber die Kontrolle geht verloren. Die Fähigkeit zu selektiver Aufmerksamkeit, also zur Fähigkeit, langfristige Ziele zu verfolgen, ganz bei sich zu bleiben und bei dem, was man eigentlich will, diese Fähigkeit geht immer mehr verloren, je mehr wir uns mit vielen Dingen gleichzeitig befassen und je länger wir uns nicht auf EINE Sache fokussieren. Immer mehr reaktive Aufmerksamkeit, immer weniger proaktive Aufmerksamkeit. Multitasking und Informationsüberflutung machen fremdbestimmt. Oder andersherum: Wer sich stets auf eine Sache konzentriert, wird immer selbstbestimmter und verfügt über mehr Energie im Tag. Und genau das erreicht man durch Achtsamkeitstraining.

Der Nutzen im Führungsalltag

Achtsamkeit stellt ein ausgezeichnetes Mittel dar zur täglichen **Wiederherstellung der Balance** zwischen unserem hektischen Tätigsein und unserer inneren Ruhe. Als würde man einen «Reset»-Knopf drücken, entspannen sich Körper und Geist in einer «Business-Meditation», und die inneren Batterien werden wieder aufgeladen. Nach nur wenigen Minuten Training fühlt man sich energetisiert, das Weiterarbeiten fällt einem einfacher.

Darüber hinaus fördert Achtsamkeitstraining die Führungs-, Selbst- (wie Arbeitsorganisation und Zeitmanagement), Kommunikations-, Sozial- und Gesundheitskompetenzen. Konkret bedeutet das:

- Verbesserung der **Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit des Gehirns.**
- **Scharfer Durchblick und effiziente Arbeitsweise im Führungsalltag:** Man tut dann mehr worauf es ankommt (weil man den Fokus seiner Aufmerksamkeit auf die wesentlichen Dinge richtet) und weniger, worauf es nicht ankommt (erkennt Zeitfresser, schlechte Lösungswege bevor man sie geht). Man entschleunigt (achtsames Gewahr) und erreicht mehr (effizient). Das ist das Prinzip der Achtsamkeit. Einsatzmöglichkeiten: grosse Arbeitsvolumen, Führung Team/Projekte, Jahresziele, rasche Lösungsfindung, Meetings und Kundengespräche.

- **Besseres Zeitmanagement:** Eine gute Organisation und Planung ist nur so gut, wie sie abgearbeitet werden kann. In Grossraumbüros ist Ablenkung durch Lärm und Unterbrechungen ein arger Zeitfresser, der Unternehmen viel Geld kostet. Achtsamkeitstraining hilft, die to-do-Liste in den gesetzten Zeitfenstern zu erledigen. Man ist präsent, wach und zielfokussiert.
- **Sensibilisierung der Wahrnehmung.** In Meetings erkennt man rasch, worum es geht, auch was zwischen den Zeilen gesagt wird, und kann den Verlauf zielführend steuern. Man vergeudet keine Zeit. Durch die wertfreie Haltung – nicht nach Fehlern und Schuldigen suchen, sondern nach Lösungen – verbessert sich auch
- die **Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit.** Auch das führt zu effizienter Arbeitsweise, die Stress wegräumt oder gar nicht aufkommen lässt.
- **Fördert rasche Lösungsfindung,** da linke und rechte Gehirnhälften einwandfrei zusammenarbeiten können, das heisst in einem kohärenten Zustand sind. Für die rasche Problemlösung benötigt es Logik und Kreativität. Bei Stress unterdrückt jedoch die linke die rechte Gehirnhälfte. Und deshalb fällt es uns dann schwer, die richtigen Entscheidungen zu treffen.
- **Verbesserung von Atmung und Gesundheitszustand.** Körper, Zellen und Geist werden mit genügend Sauerstoff versorgt. Dadurch hat man einerseits mehr Energie und andererseits kann Belastungen, Ärger, Stress rasch wieder ausatmen und zurück in eine handlungsfähige Haltung kommen. Atemübungen, wie Meditation und andere Achtsamkeitsübungen, helfen dabei.
- **Positive Veränderung von Körper, Geist und Seele.** Über ausführliche Veränderungen, die Ausübende von Achtsamkeitstraining erreichten, wurde bereits in mehreren Studien berichtet. Zum Beispiel zeigten die Forschungsergebnisse von US-Forscher Richard Davidson, dass sich bereits nach 10 Minuten Meditation die Produktion der Immunzellen um 30 Prozent erhöhen. Testpersonen wiesen eine um 50 Prozent erhöhte Aktivität im Frontallappen der linken Gehirnhälfte auf, der Region, die für unsere gute Stimmung und Ausgeglichenheit verantwortlich ist.



7 Tipps für achtsame Manager

1. Vermeiden Sie zu viele eigene Überstunden.
2. Holen Sie klare Ziele und Erwartungen bei Ihren Vorgesetzten ein.
3. Geben Sie konstruktive Rückmeldungen zur realistischen Erreichbarkeit von Unternehmenszielen und argumentieren Sie diese.
4. Kommunizieren Sie klar mit Ihren Mitarbeitenden.
5. Machen Sie Teamerfolge sichtbar und gehen Sie wertschätzend mit sich und Ihren Mitarbeitenden um.
6. Räumen Sie sich Zeitfenster für den Austausch und das Erleben mit Ihrer Familie/Partner/Freunde ein.
7. Vereinbaren Sie regelmässig ein «Date mit sich selbst».

Versuchen Sie's mal mit dieser **einfachen Achtsamkeitsübung**

Warten Sie manchmal draussen auf Tram, Bus oder Zug? Dann haben Sie wunderbar Zeit für diese Achtsamkeitsübung.

Stehen Sie aufrecht hin, lockern Sie sich etwas, legen Sie dann eine Hand auf den Bauch.

Atmen Sie langsam tief ein und aus und zählen Sie gedanklich die Atemstösse «ein, aus, 1, ein, aus, 2, ein, aus...»

Blenden Sie dabei – mit offenem Blick – alles aus (Leute, Umgebung) und halten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem und Ihr Bauchzentrum. Nehmen Sie ganz natürlich wahr, wie sich Ihre Bauchdecke wölbt und senkt. Wie kalte Luft in Ihre Nase fliesst und warme Luft wieder raus.

Diese Übung stärkt die innere Mitte, man tankt in kurzer Zeit Energie auf, und sie hilft, sich besser abgrenzen zu können.

Resilienz stärken durch Achtsamkeitstraining

Im Vergleich zu früheren Ansätzen ist es heute erwiesen, dass Resilienz kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal ist, sondern von jedem entwickelt werden kann. Achtsamkeitstraining ist die einfache Technik, mit der die Seele entspannt und Stress abgebaut wird – effizient, denn für diesen «Reset» benötigt es nur wenige Minuten. Wenn Führungskräfte mit positivem Beispiel vorangehen und selbst Achtsamkeitstraining praktizieren und darüber reden, kann sich die natürliche Akzeptanz für Kurz-Meditationen im Unternehmen durchsetzen und für jeden ein Gewinn werden.



«Es macht Freude und erleichtert das Leben, in einem gesunden persönlichen Büro unterwegs zu sein – unabhängig davon, wie sich die äusseren und inneren Bürowelten laufend verändern.»

Diese Fähigkeit, sich den Veränderungen anzupassen, fördern die Selbst- und Stresskompetenz und ermöglichen ein nachhaltig gesundes Arbeiten, bis ins hohe Alter.»

Autorin dieses Artikels

Evi Giannakopoulos | Inhaberin von stress away® in Zürich.

dipl. Stressregulationstrainerin | Ausbilderin mit eidg. Fachausweis,
dipl. Ayurveda-Gesundheitsberaterin BYVG | dipl. Aerobic-Instruktorin SAFS
25 Jahre Berufserfahrung und Spezialisierung auf Stressbewältigung und
Burnout-Prävention. In **Seminaren, Vorträgen und Personal Trainings** vermittelt
Sie Firmen und Einzelpersonen Ihr Wissen und begleitet Menschen durch
nachhaltige Veränderungsprozesse.

Hier trainieren Sie Achtsamkeit

- **SKO-TrendShop «Entschleunigen und durch Achtsamkeit mehr erreichen» für Führungskräfte:**

Sie erlernen drei wirkungsvolle Achtsamkeits- und Meditationsübungen und können sie in Ihrem hektischen Berufsalltag einsetzen.

Sie lernen abzuschalten – Ihren Atem fließen und ablenkende Gedanken an Ihrem Geist vorbeiziehen zu lassen. Dadurch können Sie nach einem Arbeitstag gut abschalten und entspannen.

Sie sensibilisieren Ihre Wahrnehmung und steigern Ihre Konzentrations- und Kommunikationsfähigkeiten.

10.5.16 (Zürich) | 6.6.16 (Olten) | 16.8.16 (Burgdorf) | 18.00-21.00 Uhr

- **Personal Swiss-Messe**

20 minütige, kostenlose Spezialberatungen zu Achtsamkeit am
12.April 2016 | 9.30 – 17.00 Uhr | SKO-Stand Nr. A.13, Halle 5

- **Ihr stress away®-Personal Trainings**

Ob Zeitmanagement, Mentaltraining oder Achtsamkeit – in unseren umsetzungsstarken stress away®-Personal Trainings trainieren Sie in nur vier Wochen Ihren Stress weg. Finden Sie zurück ins Gleichgewicht und entdecken Sie ein neues Lebensgefühl. Wir unterstützen Sie dabei.

Mo – Fr: 10.00 - 20.00 Uhr, nach Terminvereinbarung

- **firmeninterne Seminare, Workshops und Vorträge**

zu Achtsamkeit können unter www.stressaway.ch gebucht werden.
Fordern Sie eine unverbindliche Offerte an.

Weitere Infos unter **sko.ch und stressaway.ch**

stress away®-Seminare für Führungskräfte und Mitarbeitende

Nutzen Sie **unsere langjährige Erfahrung und Spezialisierung** auf Stressmanagement, Work-Life-Balance und Burnout-Prävention für Ihren Unternehmenserfolg. Wir unterstützen Sie bei der wirkungsvollen Förderung Ihres Human Capitals.

In **Seminaren, Vorträgen und Einzelcoachings** zeigen wir Ihnen konkret auf, wie Sie **Stressphasen besser bewältigen und dadurch leistungsfähiger werden** können. Wir setzen effiziente Methoden und praxiserprobte Strategien aus der Stressforschung und Neurowissenschaft ein, die sich leicht in den Berufsalltag einbauen lassen.



Die von stress away® entwickelte Trainingsmethode vereinigt das Wissen anerkannter Gesundheitskonzepte wie Stressforschung, Quantenphysik und Neurowissenschaft, Ayurveda, HUNA und Jin Shin Jyutsu.

Dieses Wissen fokussiert ganzheitlich auf Stressabbau, fördert die Stressresistenz und beugt Burnout vor. Die erfolgreich eingesetzte **stress away®-Methode** ist umfassend auf die Bedürfnisse von Berufstätigen zugeschnitten.

Die Trainerin, Evi Giannakopoulos, ist in diesen Bereichen vielseitig ausgebildet. Profitieren Sie von diesem **umfassenden Wissen aus einer Hand**.

Die stress away® -Methode steigert:

- ✓ Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit
- ✓ Fähigkeit, abzuschalten und Energie aufzutanken
- ✓ Teamgeist, Wir-Gefühl, Kommunikationsfähigkeit
- ✓ Fähigkeit, sich selber und andere zu motivieren
- ✓ Organisationsfähigkeit und Zeitmanagement
- ✓ Selbstkompetenzen: Eigenverantwortung und Handlungsfähigkeit
- ✓ Fähigkeit zur Früherkennung von Problemen und Stressquellen
- ✓ Gesundheitskompetenz



Ausgeklügelte und aufeinander abgestimmte Seminarkonzepte zu folgenden Themen erwarten Sie:

stress away®-Seminarthemen und Gesundheitskonzepte

1. Erfolgreiche Stressbewältigung am Arbeitsplatz
2. Einstiegsseminar für Führungskräfte
3. Stressbewältigung durch mentale Stärke
4. Effizientes Zeit- und Organisationsmanagement
5. Achtsamkeit – Entschleunigen und mehr erreichen
6. Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz
7. Stress lass nach – dank effizientem Energiemanagement
8. Follow-up-Seminare oder Refresh-Meetings

Gerne beraten wir Sie. Kontaktieren Sie uns:
Evi Giannakopoulos
eg@stressaway.ch | www.stressaway.ch
043 542 34 41.



Schweizer Kader Organisation SKO

Erfolgsformel «K3» Kader + Kontakte = Karriere

Ob Sie ein starkes Bedürfnis nach Weiterentwicklung Ihrer Kompetenzen spüren, eine berufliche Veränderung anstreben oder sich grundsätzlich neu orientieren müssen: Der KarriereService unterstützt SKO-Mitglieder bei der Planung, Entwicklung und Sicherung ihrer Karriere mit einem individuellen und zielgruppengerechten Beratungsangebot.

Wir verbinden darin die Begriffe Kader – Kontakte – Karriere zu einem integrierten K3-Beratungsansatz. Im Fokus des «K3» steht das Kompetenzzentrum für Führungskräfte, also Ihre Kaderkompetenzen mit nachhaltigen Weiterbildungsmöglichkeiten und einem gezielten Wissenstransfer zu aktuellen Studien über Führung und Leadership – somit ein guter Nährboden für die Entwicklung Ihrer Führungskompetenzen und Ihr persönliches Wachstum.

Trotz Social Media ist ein persönliches Netzwerk auf allen Ebenen von immer grösserer Bedeutung.

Rund 12'000 Mitglieder umfasst das Kontaktnetzwerk der SKO. Mit den zahlreichen Netzwerkplattformen der regionalen Basisgruppen bieten wir Ihnen hervorragende Möglichkeiten für Ihr berufliches und persönliches Weiterkommen.

Ganz nach dem Motto **Stärken – Kompetenzen – Optimieren** tragen wir mit unserem Beratungsangebot zu Ihrer positiven und nachhaltigen Karriereentwicklung bei. Durch gezielte Potenzialentwicklung und Stressprävention findet dabei der eigene Energiehaushalt die nötige Beachtung – damit Sie auch morgen noch fit sind auf Ihrer beruflichen Laufbahn! Investieren Sie in Ihren Erfolg – mit dem SKO-KarriereService!

Kontakt: Markus Kaiser MBA
Ressortleiter m.kaiser@sko.ch
www.sko.ch/karriere





STRESS AWAY® AN DER PERSONAL SWISS

12. /13. April 2016 | 9.30 - 17.00 Uhr

Evi Giannakopoulos von stress away® wird am 12.4. an der Personal Swiss am SKO-Stand anwesend sein und Ihnen die Möglichkeit für eine 20-minütige, kostenlose Stressberatung bieten.

Was können HR-Mitarbeitende, Kader- und Führungskräfte in der betrieblichen Gesundheitsförderung unternehmen, um die Arbeitseffizienz zu erhöhen und ein positiveres Arbeitsklima zu schaffen?

Nutzen Sie diese Gelegenheit. Besprechen Sie Ihre Fragen rund um die betriebliche Gesundheitsförderung mit der Stress-Expertin Evi Giannakopoulos von stress away®.

Vereinbaren Sie gleich einen Beratungstermin oder kommen Sie spontan an unserem SKO-Stand vorbei (**Halle 5, Stand Nr. A.13**).

Schweizer Kader Organisation SKO

Das Kompetenzzentrum für
Führungskräfte

Schaffhauserstrasse 2, 8006 Zürich

T: 043 300 50 50

www.sko.ch | info@sko.ch

stress away®

Seminare & Trainings zur
Stressbewältigung

Schaffhauserstrasse 116, 8057 Zürich

T: 043 542 34 41

www.stressaway.ch | eg@stressaway.ch