

# Achtsamkeit und achtsame Führung

**Marc Aeschbacher Volker B. Schulte**

**Institut für Unternehmensführung**



# Achtsamkeit und achtsame Führung



# Literatur

Kabat-Zinn, J. (2015). Im Alltag Ruhe finden. München: Knauer

Kabat-Zinn, J. (2013). Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR. OW Barth eBook.

Kabat-Zinn, J. (2003). Achtsamkeitsbasierte Intervention im Kontext: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. In: Heidenreich, T. & Michalak, J. (Hg.), Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie – Ein Handbuch. Tübingen: dgvt-Verlag, (S. 103–142)

Kabat-Zinn, J. (2003). „Mindfulness Based Interventions in Context: Past, Present and Future“. Clinical Psychology: Science and Practice, V10, N2, Summer

# Achtsamkeit



Die Achtsamkeit ist eine geistige Grundfunktion, die maßgeblich dazu beiträgt, die geistigen Fähigkeiten zu stärken.

Sie ist auf größtmögliche Bewusstheit und Aufmerksamkeit, Klarheit und Einsichtsfähigkeit gerichtet.

Sie fördert die geistige Sammlung und Ruhe.

***Konzentration auf das was jetzt ist***

---

## **Ethisches Verhalten**

**Die Achtsamkeit richtet sich auf das ethisch-moralische Verhalten.**

**Sie misst der Achtung des Anderen eine zentrale Bedeutung bei, fordert zum einfühlsamen und massvollen Umgang mit anderen auf und leitet zum gewissenhaften Handeln an.**



## **Spirituelles Prinzip**



**Die Achtsamkeit ist ein in ihrem Ursprung ein spirituelles Prinzip und Heilmittel. Sie richtet sich auf das harmonische Zusammenwirken von Körper, Seele und Geist und mobilisiert die Vision des Ganz-Seins und der allseitigen Verbundenheit.**

---

# **Achtsamkeit ist ein praktisches Prinzip**

**Ich führe mich selbst als Vorbild**

**Die Aufgaben zur achtsamen Führung anderer erwachsen aus der Selbstführung.**

---

# Der gegenwärtige Moment

**Ich übe ich mich darin, meine Aufmerksamkeit voll und ganz auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren und nur auf das zu achten, was gerade zu tun ansteht. *Das Gegenwärtige bewusst erleben.***





**n** | *w*

# **Nichtwertend wahrnehmen**

**Ich bewerte und urteile praktisch permanent**

**Versuch unvoreingenommen zu sein**

**Ich stelle meine Bewertungen zurück, lasse meine Vorurteile los und verurteile nicht**

**Ich lasse mich weder von Sehnsüchten noch von Ängsten oder Aggressionen überwältigen**

---

# Das Problem vom Festhalten und Loslassen

**Wir neigen dazu, an allem Möglichen festzuhalten: An Gedanken und Ansprüchen, Zielen und Sehnsüchten, Angst und Ablehnung, schlechten Gewohnheiten und Lastern.**

**Ich werfe geistigen Ballast ab und löse meine Verspannungen.**

**Was mir wichtig ist, halte ich gut fest. Indem ich mich ausgeglichen zwischen Festhalten und Loslassen hin und her bewege, wird es möglich, meinen inneren Halt vor allem im Loslassen zu finden.**

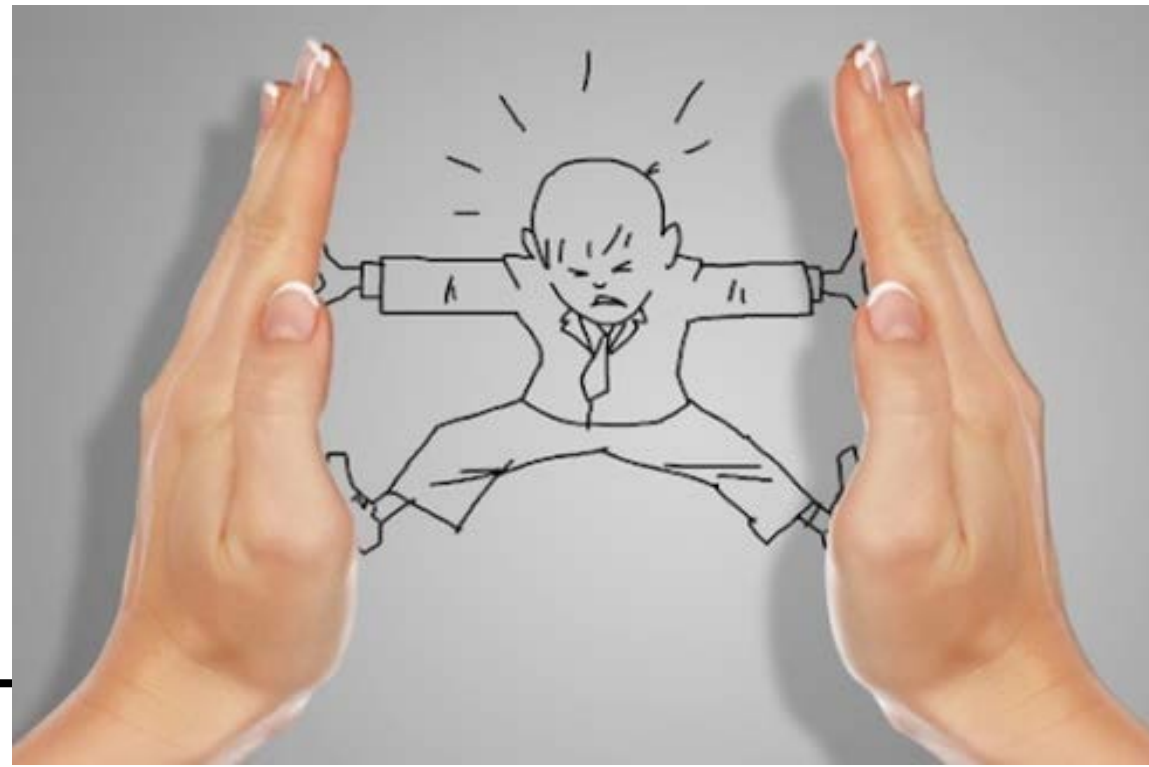


**n** | *w*

## Tun und Sein

**Ich achte darauf, regelmäßig innezuhalten, mich auf mich selbst zu besinnen, mich im "aktiven Nichtstun" zu üben und einfach nur zu sein.**

**Wenn ich mich zwischen Tun und Sein ausgeglichen hin und her bewege, wird es möglich, meine innere Mitte wahren.**



**n** | *w*

# Ich und Selbst

**Ständig bin ich mit meinem Ich beschäftigt**

**Sich selbst zurücknehmen können**

**demütig sein**



## Präsenz:

Wenn ich im *gegenwärtigen Moment* bin, dann bin ich imstande, mich ganz auf den Anderen einzulassen. Im Umgang mit ihm bin ich uneingeschränkt aufmerksam und zugewandt.

## Wertschätzung

Wenn ich *nichtwertend wahrnehme*, dann bin ich imstande, dem Anderen unbedingte Wertschätzung zu bekunden. Ich erachte ihn als gleichwertig. Ich löse mich von möglichen Vorbehalten und Vorurteilen und bemühe mich, ihn in seiner persönlichen Eigenart zu akzeptieren. Im Gespräch mit dem Anderen bringe ich eine wohlwollende und förderliche Haltung zum Ausdruck.

---

**n** | *w*

# Mässigung und Gelassenheit

## Mässigung

Ich rede zur rechten Zeit, übe mich in weiser Zurückhaltung und im enthaltsamen Schweigen.

## Gelassenheit

Wenn ich über einen stabilen inneren *Halt* verfüge, dann bin ich imstande, in Situationen großer Herausforderung und psychischer Konfrontation vergleichsweise ruhig und gelassen zu bleiben.





<https://www.youtube.com/watch?v=ngLEhVU1Ezk>