



ACHTSAMKEIT & GELASSENHEIT

MIT MENTALER STÄRKE ERFOLGREICH IN DER
DIGITALISIERTEN WIRTSCHAFT

Die Digitalisierung aller Gesellschaftsbereiche und die wachsende Volatilität der Wirtschaft stellen Unternehmen vor immer neue Herausforderungen. Insbesondere Führungskräfte müssen mit ständiger Erreichbarkeit, Innovationsdruck und dem Anspruch täglicher Top-Performance umgehen. Gregor Jonescu hat mit „focus-your-mind“ ein wirksames Konzept entwickelt, um diesen Anforderungen optimal gerecht zu werden: Das achtsame Führen.

von Gregor Jonescu

aut einer Studie der Unternehmensberatung Detecon wird sich der Anteil agiler Strukturen in Unternehmen im Vergleich zu heute zukünftig verdreifachen. Das bedeutet, Unternehmen müssen zukünftig in zwei „Betriebsmodi“ gleichzeitig agieren.

Auf der einen Seite müssen sie Start-Up-Qualitäten entwickeln, also innovativ sein und schnell handeln können, um dem stetigen Wandel von Geschäftsmodellen und Kundenanforderungen gerecht zu werden. Auf der anderen Seite müssen Unternehmen weiterhin langfristig planen und stan-

dardisiert vorgehen, damit im Kerngeschäft Zuverlässigkeit und Qualität garantiert werden können.

Mitarbeiter und Führungskräfte sind heute mehr denn je gefordert. Entscheidungen müssen unter hohem Zeitdruck getroffen werden, Erreichbarkeit rund um die Uhr, Kreativität auf Knopfdruck und innovative Konzepte werden erwartet. Ein Arbeitstag muss heute in allen Abteilungen wohl durchdacht, geplant und strukturiert werden, um all diese Aufgaben gut abzuliefern.

»Nur wer mit sich selbst verantwortlich umgeht, kann für andere offen sein.«

Mehr Druck, mehr Fehlzeiten

Ein Resultat dieser Entwicklung: In den letzten Jahren wurde ein drastischer Anstieg von Burnout-bedingten Fehlzeiten im betrieblichen Kontext verzeichnet. Entsprechend des Fehlzeitenreports 2013 des Wissenschaftlichen Institutes der AOK (WIdO) hat sich die Anzahl der Arbeitsunfähigkeitstage im Zeitraum von 2004 bis 2012 von 8,1 Tagen auf 92,2 Tage erhöht und damit um mehr als 1100 Prozent vervielfacht.

Die Folgen sind hohe Krankheits- und Fluktuationsraten sowie eine immens hohe Anzahl an inneren Kündigungen. Prävention ist ein möglicher Weg, um solche Situationen anzugehen und in den Griff zu bekommen.

Wege aus dem mentalen Hamsterrad

Am Markt werden verschiedenste Trainingsmethoden angeboten (etwa Tai Chi, QiGong, Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung), die helfen sollen, die Ruhe im Berufsalltag zu bewahren. Diese reichen jedoch nicht aus. Tiefergehende Meditations-Methoden, die nicht nur den Mitarbeiter, sondern auch den Menschen fördern, sind erforderlich.

Das Praktizieren von Achtsamkeit, welches auch umgangssprachlich als „Meditation“ bezeichnet wird, ist eine der ältesten kulturellen Errungenschaften. Ihre Anfänge können auf 2500 bis 3000 Jahre vor unserer Zeit (im indo-tibetischen Raum und später auch in China und Japan) zurückdatiert werden. Das Wort Meditation korrespondiert in Sanskrit mit dem Begriff „bhavana“, was wörtlich übersetzt „Kultivierung“ bedeutet. Es handelt sich dabei um die Kultivierung einer beobachtenden, nichtwertenden, akzeptierenden Geisteshaltung gegenüber allen Phänomena, die in einem Moment bewusst werden (Gedanken, Emotionen, körperliche Empfindungen).

Achtsamkeit im Beruf auf dem Vormarsch

Selbstregulierung ist in der Achtsamkeit ein großes Thema. Es geht hierbei darum, das eigene Ich besser kennenzulernen und sein Fühlen und Verhalten zu reflektieren. Nur wer mit sich selbst verantwortlich umgeht, kann für andere offen sein, so die Logik. Achtsamkeit ermöglicht, all das anzunehmen, was ist, ohne es unmittelbar als gut oder schlecht zu bewer-

ten und abzutun. Führungskompetenz kann in diesem Sinne durch achtsame Selbstwahrnehmung und Selbstführung ergänzt werden. Das bewusste Lenken von Aufmerksamkeit bildet das methodische Fundament aller meditativen Ansätze.

Achtsamkeit, Intuition, „Mindful Leadership“, „Search inside yourself“, „Mindfulness-Based Stress Reduction“ – das Angebot an Seminaren, Ratgebern und Coachings zu empathischer Führung ist in den vergangenen Jahren rasant gewachsen. Und wie es scheint auch die Nachfrage: Die „Mind Conference“, die Ende April in Berlin stattfand, war schon nach wenigen Tagen ausgebucht. Vorreiter in diesem Umfeld ist seit ein paar Jahren Google und in Deutschland SAP. Das Programm „search inside yourself“ haben bei Google schon über 2000 Mitarbeiter absolviert. Eine neue Richtung in der Führungskompetenz ist also stark gefragt. Die achtsame Führung ist eine Antwort darauf.

»Allein im Jahr 2012 wurden ca. 140.000 Menschen mit insgesamt knapp 3 Millionen Fehltagen aufgrund von Burnout krankgeschrieben.«

Wirksamkeit wissenschaftlich nachweisbar

Der Nutzen von Achtsamkeit als Praxis wurde in den letzten dreißig Jahren in zahlreichen Studien erfolgreich evaluiert. Dabei konnte festgestellt werden, dass das Praktizieren von Achtsamkeit die Selbstregulationsfähigkeit des Körpers fördert und auf den unterschiedlichsten Bereichen des Arbeits- und Privatlebens eine positive Wirkung entfaltet.

Neurowissenschaftliche Untersuchungen ergaben, dass das regelmäßige Üben von Achtsamkeit sich auch auf die Struktur des Gehirns auswirkt, man spricht hierbei von Neuroplastizität. In seinem Buch „Du bist das Placebo - Bewusstsein wird Materie“ beschreibt der Neurowissenschaftler Dr. Joe Dispenza sehr anschaulich den Einfluss des fokussierten Gedankens

nicht nur auf das Gehirn, sondern auch auf die Mechanismen des Körpers.

Pro Tag hat der Mensch im Durchschnitt:

3%
aufbauende, hilfreiche Gedanken, die einem selbst oder anderen nützen

25%
destruktive Gedanken, die einem selbst oder anderen schaden

72%
flüchtige, unbedeutende Gedanken, die nur vergeudete Zeit und Energie sind

Neueste neurowissenschaftliche Erkenntnisse legen nahe, dass das Praktizieren einer Gedankenhygiene sehr notwendig und sinnvoll ist. Doch wie kann diese im Alltag integriert werden?

Was Achtsamkeit wirklich ausmacht

Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein. Das bedeutet auch, dass man im Moment nur mit dem beschäftigt ist, was in und um einen selbst existiert. Das führt automatisch zur Tatsache, dass man zu dem Zeitpunkt keine anderen Gedanken hat. Dieser Zustand ist die beste Voraussetzung für Entspannung. Dadurch erreicht man einen Zustand der inneren Ruhe, der der beste Boden für die Generierung von neuen Ideen sowie Intuition und Kreativität darstellt.

Mit den Gedanken umgehen zu können, uns nicht mehr von ihnen ablenken zu lassen, die Gedanken zu beherrschen, zu bändigen, mit ihnen spielen zu können, „der Dompteur der eigenen Gedanken zu sein“ - das sind sehr wertvolle Fähigkeiten.

5 x 3 - Das focus-your-mind-Konzept

Wir von „focus-your-mind“ meinen, dass



Gregor Jonescu
Experte für mentale Fitness,
Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit

Der Diplomphilologe Jonescu war 30 Jahre in IT-Abteilungen namhafter Firmen als Softwareentwickler, Seminar-, Workshop-, Projektleiter und Scrum-Master tätig. Soziale Kompetenz und Einfühlungsvermögen wurden hierbei zu seinen absoluten Stärken.

Seit über 25 Jahren hat er theoretische und praktische Erfahrung mit kontemplativen, achtsamkeitsbasierten Methoden („MBSR“ Kabat-Zinn). Intensive Auseinandersetzung mit buddhistischen und tibetischen Studien (Thich Nhat Hanh, Anagarika Govinda) und Spiritualität (Eckart Tolle) ergänzen sein Profil.

Jonescu und sein „focus-your-mind“ bieten für Unternehmen und Führungskräfte Trainings und Coachings für folgende Prinzipien der achtsamen Führung: Selbstwahrnehmung und -Management, Präsenz und Zuhören, Ausgeglichenheit, Empathie, Gelassenheit und Wertschätzung.

www.focus-your-mind.de



Gregor Jonescu ist am gelassensten

»Wertschätzung bedeutet, dem Anderen zuhören, ohne sofort ein Werturteil zu fällen.«

über einen längeren Zeitraum ein stark fokussierter Gedanke, begleitet von einem starken Gefühl und einer starken Absicht sehr machtvoll ist und eine große Chance hat, sich in der Realität zu manifestieren. Das wird erreicht durch eine Stärkung des Bewusstseins, der Aufmerksamkeit und der Konzentration. Dafür bieten wir Unterstützung in Form von Training und Coaching. Präsenz- und E-Learning-Angebote werden dabei kombiniert.

Unsere Trainingseinheiten sind so gestaltet, dass sie fast zu jeder Zeit und an jedem Ort praktiziert werden können. Sie orientieren sich alle um die Formel „Nimm 5 x 3 pro Tag - und das jeden Tag“.

Das bedeutet, es braucht nur 5 Minuten, die man sich pro Tag reservieren sollte. Die 5 Minuten sind eingeteilt in 3 Phasen.

1.: Die Vorbereitung
(mentale und körperliche Entspannung)

2.: Die Vertiefung
Mentale Entspannung

3.: Die Neuorientierung
Nicht das Alte bekämpfen, sondern Neues gestalten.

In der dritten Phase kann alles gewählt werden, was man umsetzen bzw. verändern möchte. Etwa jedes beliebige angenehme Gefühl, Freude oder Ruhe oder was immer gerade sowohl im privaten als auch beruflichen Leben hilfreich ist. Jederzeit und überall.

Als Ergebnis von regelmäßig durchgeführten Übungen können Führungskräfte ihre Führungskompetenz durch folgende Leitlinien der achtsamen Führung ergänzen:

Selbstwahrnehmung und -management, Ausgeglichenheit:
Die grundlegende achtsame Führungskompetenz ist die Selbstwahrnehmung, auf ihr baut alles auf. Anstatt Gefühle existenziell werden zu lassen („Ich bin wütend!“), sollte man ihre

»Wer seine eigenen Gefühle kennt, kann sich auch auf Andere einlassen und einfühlsam sein«

Auswirkungen beobachten („Ich spüre Wut in meinem Körper“).

Präsenz, Zuhören und zentriert sein:

Die Aufmerksamkeit sollte auf den gegenwärtigen Moment ausgerichtet werden. So kann man anderen aufmerksam zuhören und sich fokussieren.

Empathie:

Wer seine eigenen Gefühle kennt, kann sich auch auf Andere einlassen und einfühlsam sein. Für Führungskräfte bedeutet das, Verständnis zu zeigen und den Mitarbeiter auch in schwierigen Situationen zu unterstützen.

Wertschätzung und Offenheit:

Wertschätzung bedeutet, dem Anderen zuhören, ohne sofort ein Werturteil zu fällen. Dazu gehört es auch, auf Feinheiten in Tonfall und Körpersprache zu achten.

Gelassenheit:

Insbesondere für Führungskräfte ist es wichtig, einen starken inneren Halt zu haben. Wer sich klar artikuliert, die eigenen Emotionen im Blick behält und mit Anderen über diese spricht, kann auch in herausfordernden Situationen ruhig bleiben.

Diese Leitlinien der achtsamen Führung können gezielt in den Trainings und Coachings von „focus-your-mind“ vertieft werden. Mit achtsamer Führung sind Sie und ihre Mitarbeiter gerüstet für die Herausforderungen der Zukunft.

Gregor Jonescu