

# Vom Ich und Du zum Wir – Kompetenz in der Führung

*Unterlagen für die Teilnehmenden*

## **Inhalt**

Startworkshop

Erfahrungen, ohne zu bewerten (1. Woche)

Wahrnehmung – ein aktiver Prozess (2. Woche)

Agieren statt reagieren (3. Woche)

Achtsam miteinander kommunizieren (4. Woche)

Abschlusssitzung



**Zentrum für Achtsamkeit  
und Mitgefühl Heppenheim**

*Thomas Bormuth*

Bahnhofstraße 9, 64646 Heppenheim

Tel.: +49 (1525) 3629141

E-Mail: [info@achtsamkeit-heppenheim.de](mailto:info@achtsamkeit-heppenheim.de)

Internet: [www.achtsamkeit-heppenheim.de](http://www.achtsamkeit-heppenheim.de)

Sitzung	Thema	Tagebuch	Meditation	Übung im Alltag
	Startworkshop			
<b>Woche 1</b>	Grundlagen der Achtsamkeit & eigene Ressourcen entdecken  Im Kontakt mit dem Körper sein	Welche Erfahrungen mache ich mit den Übungen? Was gelingt mir gut? Was macht mir eventuell Schwierigkeiten?	Angeleitete Körperreise (Bodyscan)  „Es gibt nichts zu tun“ oder „Wer führt?“	Eine Mahlzeit in dieser Woche achtsam essen oder zumindest einige Bissen während einer Mahlzeit
<b>Woche 2</b>	Wahrnehmung schärfen & Ressourcen kultivieren  Dem Stress zuwenden	Welche angenehmen Führungserfahrungen mache ich?	Achtsame Körperbewegungen  „Das Wesentliche erkennen“ oder „Als Mensch führen“	Bei einer Tätigkeit im Alltag (z.B. Zähne putzen, den Müll wegbringen, duschen, das Haustier füttern usw.) besonders achtsam sein.
<b>Woche 3</b>	Unsere Wahlmöglichkeit erfahren  Was nehme ich zu mir und mein Platz im Leben?	Welche unangenehmen Führungserfahrungen mache ich?	Sitzmeditation  „Was motiviert mich“ oder „Im ‘Flow’ sein“	Nimm achtsam wahr, was passiert, wenn Du festgefahren bist, wenn Du abblockst oder Dich innerlich verschließt.
<b>Woche 4</b>	Achtsame Kommunikation  In Eigenregie weiter praktizieren	Welche stressige zwischenmenschliche Situationen erlebe ich?	Freie Auswahl (Körperreise, achtsame Bewegungen, Sitzmeditation)  „Sich führen lassen“ oder „Es gibt nichts zu tun“	Richte die Aufmerksamkeit auf Momente, in denen Du reagierst, und erkunde, ob Du Möglichkeiten entdeckst, achtsamer darauf zu antworten.
	Einzel-Coaching: Abschlussitzung			

# 4-Wochen-Programm zur Schärfung der Führungspersönlichkeit

Die Schulung der Achtsamkeit  
führt ... zu einer neuen Sicht- und Seinsweise,  
weil sie dem Meditierenden die Kraft und Bedeutung des gegenwärtigen Augenblicks  
erschließt. Der gegenwärtige Augenblick, das Jetzt, ist der einzige Augenblick, in dem wir  
wirklich leben. Vergangenes ist vorüber, Zukünftiges noch nicht geschehen.  
Nur die Gegenwart steht uns zum Leben zur Verfügung. Das Jetzt  
ist die einzige Möglichkeit, die wir haben,  
um wirklich zu sehen, wirklich heil  
und gesund zu werden.

*Jon Kabat-Zinn*

Bei der Entwicklung von Führungskräften in Organisationen werden Soft Skills eher vernachlässigt und fachliche inhaltliche Themen bekommen mehr Aufmerksamkeit. Wissen lässt sich schließlich schneller aneignen und die Lernerfolge besser überprüfen. Offenheit und Empathie sind zwar im Alltag von Führungskräften wichtig, sie sind aber schwierig in einem standardisierten Schema zu bewerten. Dafür muss die Führungskraft sich mit sich selbst auseinandersetzen und das kann auch mal weh tun, braucht Zeit und kann sogar mit viel grundlegenden Veränderungen im Leben einhergehen. Aber gerade die "weichen Themen" sind die Herausforderungen, die Führungskräfte heute annehmen sollten. Dazu gehört es auch, die eigenen Gedanken und Glaubenssätze zu hinterfragen, die eigenen Verhaltensmuster zu erkennen und zu lernen, wie man andere mit seiner Selbstwirksamkeit inspirieren kann. Dafür muss man mit sich selbst, seinen Zielen und Werten in Kontakt sein und andere von außen suggerierten Bedürfnisse davon unterscheiden lernen. Was ist mir persönlich wirklich wichtig im Leben? Nur wenn man diese Frage für sich ehrlich beantworten kann, kann man auch in einem hilfreichen, respektvollen und gegenseitig inspirierenden Kontakt zu anderen stehen. Was für den Kontakt mit sich selbst gilt, gilt auch für das Verhalten gegenüber anderen. Heute müssen sich Führungskräfte ganz anders auf den Einzelnen einstellen, Mitarbeitende wollen eingebunden sein und mitentscheiden. Dafür ist ein ehrliches Interesse am Menschen nötig. Offenheit für Feedback und Experimente sowie der Mut, Entscheidungen abzugeben. Das fällt nicht jeder Führungskraft leicht. Da braucht es häufig mehr Entspannung und Lockerheit und das ist etwas, was man lernen kann.

Die Schulung der Achtsamkeit ist die Grundlage des hier vorliegenden Trainings. Achtsamkeit bedeutet die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu bringen und die innere und äußere Wirklichkeit direkt wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Es ist das offene und nicht-wertende Gewahrsein all dessen, was gerade ist, sei es angenehm oder unangenehm. Durch die Anwendung der Achtsamkeit, auch in Situationen, die mit Stress und unangenehmen Gefühlen verbunden sind, hört der Geist auf automatisch gegen alle Unannehmlichkeiten

anzukämpfen, wird ruhiger und gelassener und gewinnt eine neue Perspektive. So kommen nicht nur die Dinge in den Blick, die schwierig und schmerzhaft sind, sondern auch die vielen Dinge, die in Ordnung sind. Achtsamkeit gewinnen heißt, in jedem Augenblick des Lebens „voll da zu sein“, um so den Herausforderungen des Alltags heiter und angemessen begegnen zu können.

## Was ist das Programm?

Das Programm ist ein einfaches und gerade deshalb sehr wirksames Führungskräfte-Training, um die benötigten Kompetenzen zu stärken und das eigene Wohlbefinden zu fördern. Es wurde von Thomas Bormuth auf Basis unterschiedlicher Theorien und Erkenntnissen aus seinen eigenen Führungserfahrungen zusammengestellt und weiterentwickelt.

Im Mittelpunkt des Programms steht die intensive Praxis der Achtsamkeit und die Befähigung, auch inmitten von Stress-Situationen oder auch anderen Herausforderungen des täglichen Lebens aus einem wachen Bewusstsein heraus *achtsam agieren* zu können, anstatt *automatisch* zu *reagieren*.

## Essenz des Programms

Vom Ich und Du zum Wir ist ein Programm, mit dem Akzeptanz, Selbstverantwortung und Freundlichkeit im Umgang mit sich selbst und anderen erlernt werden kann.

Folgende Aspekte stellen die Essenz des Programms dar:

1. Es vereint die Ergebnisse und den Forschungsstand aus unterschiedlichsten Fachgebieten.
2. Es ist eine aktive Selbsthilfe, indem die Teilnehmenden sich selbst begegnen. Das Wachstum geschieht durch aktives Tun und eigene Erfahrungen und nicht durch passives Zuhören der Ausführungen eines Lehrenden.
3. Es stärkt die Selbstverantwortung, denn indem wir uns selbst erforschen, lernen wir, uns so zu sehen, wie wir wirklich sind. Es gibt an uns nichts zu verändern, außer der Wahrnehmung unserer selbst.
4. Es hilft die eigenen Grenzen zu erweitern, so können neben den unerfreulichen Dingen des Lebens auch die erfreulichen Aspekte wahrgenommen werden.
5. Es kultiviert Achtsamkeit und Akzeptanz bezüglich der eigenen Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken,
6. Es fördert die Balance. Der in Organisationen vorherrschende „Tun- Modus“ wird durch den vernachlässigten „Nicht-Tun-Modus“ in Balance gebracht.

Tun muss durch Nicht-Tun in Balance gebracht werden. Wir sind aufgefordert, unser Bestes zu geben und dann im Mysterium des Lebens zu ruhen. (Saki Santorelli)

7. Es ist ein Weg, der die Lebensenergie wachsen lässt, anstatt die Energie mit automatischen, unreflektierten Reaktionen und dem Grübeln über die Vergangenheit oder die Zukunft zu vergeuden.
8. Es führt zur Leichtigkeit, da für die Führung förderliche Haltungen entwickelt werden: Nicht-Beurteilen, Geduld, Anfänger-Geist, Vertrauen, Nicht-Greifen, Akzeptanz und Loslassen.

## Arbeitsheft - Tagebuch

Wer die achtsame Haltung erlernen will, braucht weder eine spezielle oder aufwendige Ausstattung noch eine langwierige Anleitung, denn es geht im Grunde um nicht mehr, aber auch um nicht weniger als um die Einübung der zwei wesentlichen Dinge menschlichen Daseins: Achtsames Tun und achtsames Nicht-Tun.

Sie haben sich für die Teilnahme an dem Kurs entschieden. Wer sich auf den Weg der Achtsamkeit begibt, lässt sich auf eine lebenslange Abenteuerreise ein. Jon Kabat-Zinn schreibt in seinem Grundlagenwerk *Gesund durch Meditation*: „Meditation ist ein Abenteuer, weil man sich selbst zum Forschungsobjekt macht.“ Vielleicht mögen Sie ein Arbeitsheft verwenden, in dem Sie Ihre persönlichen Erlebnisse, Eindrücke und Entwicklungsprozesse auf Ihrem Weg aufschreiben, um auf diese Weise Ihre Erfahrungen und Veränderungen bewusster zu erleben und zu vertiefen. Schreiben Sie alles auf, was Ihnen jeweils wichtig ist: Ihre Entdeckungen, Ihre Schwierigkeiten, Ihre Fragen, Ihre Widerstände, Ihre Überlegungen.

Als Basis des Arbeitsheftes können die vielfältigen Fragen und Übungen der jeweiligen Übungswochen dienen. Diese können unterstützen, um sich im Alltag in Achtsamkeit selbst zu begegnen, sich tiefer wahrzunehmen, sich anzunehmen und sich verstehen zu lernen. Denn: „Wenn Sie die innere Einstellung der Achtsamkeit in jedem Augenblick Ihres Lebens kultivieren, gibt es nichts, keine Handlung und keine Erfahrung, die Ihnen nicht etwas Wesentliches über sich selbst offenbart, einfach dadurch, dass sie Ihnen das Spiegelbild Ihres Geistes und Körpers vorhält.“

### Welche Literatur gibt es?

Mindful Leader; Ester Narbeshuber, Johannes Narbeshuber; O.W.Barth, München 2019

(Selbst-) Führen in der Arbeitswelt 4.0 (ebook); Peter Creutzfeldt; Frankfurter Allgemeine Buch, Frankfurt 2018

Die 7 Wege zur Effektivität; Stephen R. Covey; Gabal, Offenbach 2018

Der 8. Weg; Stephen R. Covey; Gabal, Offenbach 2018

Gesund durch Meditation; Jon Kabat-Zinn; O.W. Barth, München 2013

Schnelles Denken, Langsames Denken; Daniel Kahneman; Siedler, München 2012

Reinventing Organizations; Frederic Laloux; Vahlen, München 2015

Mit Wertschätzung Wert schöpfen (ebook); Claudia Härtl-Kasulke, et al.; Belz, Weinheim 2017

Organisationale Achtsamkeit (ebook); Guido Becke, et al.; Schäffer-Poeschel, Stuttgart 2013

Gelassen und sicher im Stress; Gert Kaluza; Springer, Berlin Heidelberg 2015

Gelassen Arbeiten; Anja Siepmann; Scorpio, München 2016