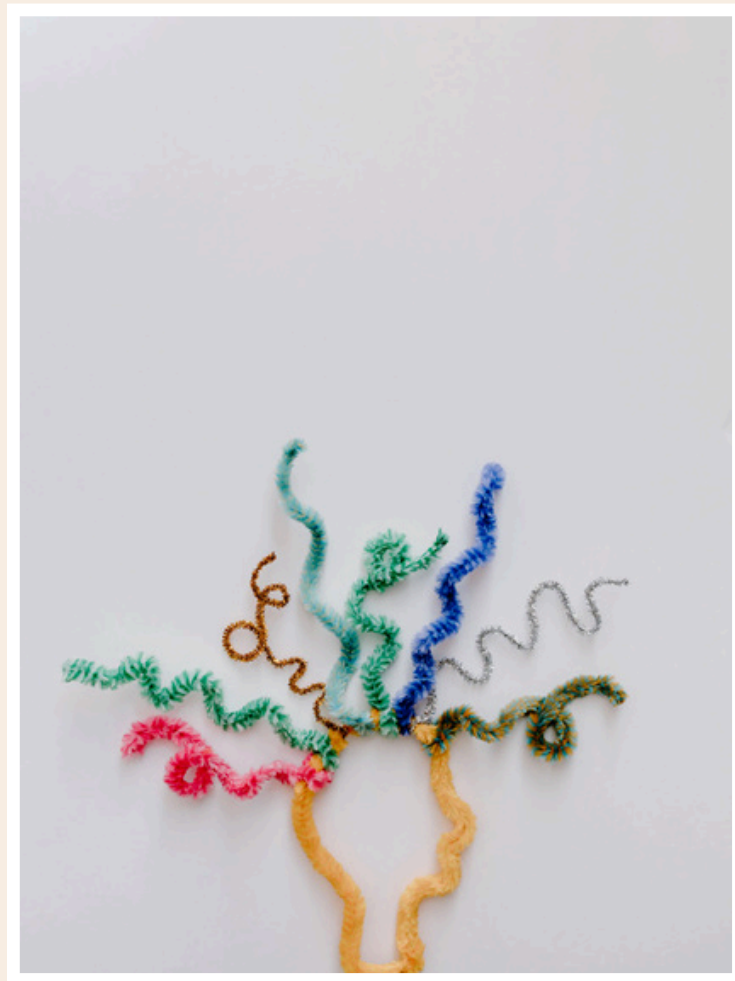


Achtsam führen

BEWUSSTSEIN, SELBSTFÜHRUNG
UND WIRKSAMKEIT IN MODERNEN
ORGANISATIONEN



INHALT



- Einführung: Warum achtsam führen?
- Die Wurzeln der Achtsamkeit im Leadership-Kontext
- Neurowissenschaftliche und psychologische Grundlagen
- Achtsame Selbstführung als Voraussetzung für Führung anderer
- Achtsame Kommunikation: Präsenz, Resonanz, Empathie
- Praxisbeispiele aus Organisationen
- Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung in der Führungsrolle
- Stress, Resilienz und Selbstfürsorge im Führungsalltag
- Zeit- und Energiemanagement achtsam gestalten
- Übungen und Reflexionen für den Führungsalltag
- Achtsames Führen in VUCA- und Krisenzeiten
- Achtsame Führung als Kulturwandel in Organisationen
- Fazit: Achtsamkeit als Leadership-Kompetenz der Zukunft



EINFÜHRUNG

Führung bedeutet heute weit mehr als Zielerreichung und Effizienzsteigerung. In einer VUCA-Welt (volatil, unsicher, komplex, ambig) brauchen Organisationen Führungskräfte, die nicht nur steuern, sondern auch Orientierung, Stabilität und Sicherheit vermitteln.

Achtsames Führen adressiert genau diese Anforderungen:

Es ermöglicht, innere Klarheit zu bewahren, Komplexität bewusst wahrzunehmen und dabei die menschliche Dimension nicht aus den Augen zu verlieren.

Studien (z. B. Hülshager 2015, Reb & Atkins 2015) zeigen, dass achtsam geführte Teams resilienter, innovativer und leistungsfähiger sind.



DIE WURZELN DER ACHTSAMKEIT IM LEADERSHIP-KONTEXT

Achtsamkeit ist kein Modetrend, sondern basiert auf jahrtausendealten Praktiken, v. a. im Buddhismus. In westlichen Organisationen wurde sie u. a. durch Jon Kabat-Zinns Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) populär. Im Führungskontext verbinden sich diese Prinzipien mit Theorien aus:

- Transformational Leadership (Bass & Avolio): Führung durch Vorbild und Sinnvermittlung.
- Servant Leadership (Greenleaf): Führung im Dienst der Menschen.
- Emotional Intelligence (Goleman): Selbstwahrnehmung, Selbstregulation, Empathie.
- Achtsames Führen integriert diese Ansätze, indem es innere Haltung und äußeres Handeln verbindet.




NEUROWISSENSCHAFTLICHE UND PSYCHOLOGISCHE GRUNDLAGEN

Neurowissenschaftliche Studien zeigen:


- Regelmäßige Achtsamkeitspraxis reduziert Aktivität in der Amygdala (Stress- und Angstzentrum).
- Der präfrontale Cortex, zuständig für rationales Entscheiden und Selbstkontrolle, wird gestärkt.
- Spiegelneuronen fördern Empathie und Resonanzfähigkeit.

Psychologisch bedeutet dies: Achtsamkeit verbessert Selbstregulation, Aufmerksamkeit und emotionale Stabilität – alles Schlüsselkompetenzen für Führungskräfte.



Achtsame Selbstführung als Voraussetzung für Führung anderer

Führung beginnt immer bei der Selbstführung. Wer die eigenen Emotionen, Gedanken und Reaktionen nicht reflektieren kann, agiert reaktiv statt bewusst.
Elemente achtsamer Selbstführung:

- Innere Klarheit: Wahrnehmen, wann Stress oder Ego das Handeln beeinflussen.
 - Werteorientierung: Entscheidungen an inneren Prinzipien ausrichten, nicht nur an kurzfristigen Zielen.
 - Selbstmitgefühl: Fehler akzeptieren, statt sich in Selbstkritik zu verlieren.
- 

ACHTSAMER KOMMUNIKATION: PRÄSENZ, RESONANZ, EMPATHIE

Kommunikation ist das Herzstück von Führung. Achtsame Kommunikation bedeutet:

- Präsenz: 100 % beim Gesprächspartner, nicht bei den eigenen To-Do-Listen.
- Resonanz: Zwischen den Zeilen hören – Stimmung, Emotion, Körpersprache.
- Empathie: Sich in die Perspektive des anderen hineinversetzen.

Methoden:

- Active Listening mit Paraphrasieren.
- Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Rosenberg.
- Dialogische Gesprächsführung (Bohm): Zuhören, ohne sofort zu urteilen.






ACHTSAMKEIT UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG IN DER FÜHRUNGSROLLE

Achtsamkeit stärkt die Entwicklung hin zu:

- Authentizität: Kongruenz zwischen innerem Erleben und äußerem Verhalten.
- Integrität: Entscheidungen im Einklang mit Werten.
- Resilienz: Gelassen mit Druck und Unsicherheit umgehen.
- Damit wird Führung nicht nur funktional, sondern auch menschlich wirksam.



Stress, Resilienz und Selbstfürsorge im Führungsalltag

Führungskräfte sind
oft Risikogruppe für
Burnout.

Achtsamkeit wirkt
hier als Prävention:

- Reduktion
physiologischer
Stressreaktionen
- Stärkung der
Selbstfürsorge
- Entwicklung von
Resilienzstrategi
en (z. B.
kognitive
Neubewertung,
Achtsamkeitsme
ditation)

Self-Care-Ideen:

- Microbreaks (3–5
Minuten
Atemfokus).
- Regelmäßige
digitale Pausen.
- Mentale Hygiene
durch Journaling.





ZEIT - UND ENERGIEMANAGEMENT ACHTSAM GESTALTEN

Achtsames Zeitmanagement =
bewusste Steuerung von
Aufmerksamkeit, nicht nur
Kalendereinträgen.

Methoden:

- Eisenhower-Matrix: Wichtig vs. dringend.
- Pomodoro-Technik mit bewussten Pausen.
- Energy Management: Wann habe ich hohe kognitive Energie, wann brauche ich Pausen?



ÜBUNGEN UND REFLEXIONEN FÜR DEN FÜHRUNGSALLTAG

- 3-Minuten-Atemraum (nach Kabat-Zinn):
innehalten, atmen, bewusst weitermachen.
- Meeting-Ritual: Check-in mit einer
Reflexionsfrage („Was bringst du heute mit?“).
- Abend-Reflexion:
 - Wo war ich heute achtsam?
 - Wo war ich im Autopilot?
 - Was nehme ich mir für morgen vor?

Achtsames Führen in VUCA- und Krisenzeiten

Gerade in Krisen ist
Achtsamkeit ein
strategischer Vorteil:

- Verhindert Panikentscheidungen.
- Fördert Klarheit und Transparenz in der Kommunikation.
- Stärkt Vertrauen, weil Mitarbeiter spüren: „Mein Leader ist präsent und geerdet.“

Die vier Elemente der VUCA-Welt

Volatilität:

- Beschreibt die hohe Geschwindigkeit und die häufigen, plötzlichen Veränderungen, die zu Instabilität führen. Ein Beispiel ist die COVID-19-Pandemie, die zu unvorhersehbaren Marktschwankungen führte.

Unsicherheit:

- Bezeichnet die Unvorhersehbarkeit der Zukunft und die mangelnde Planbarkeit von Ereignissen, was strategisches Denken erschwert.

Komplexität:

- Steht für die Vielzahl miteinander verbundener Probleme und Systeme, die eine genaue Analyse und das Verständnis der Zusammenhänge erfordern.

Mehrdeutigkeit:

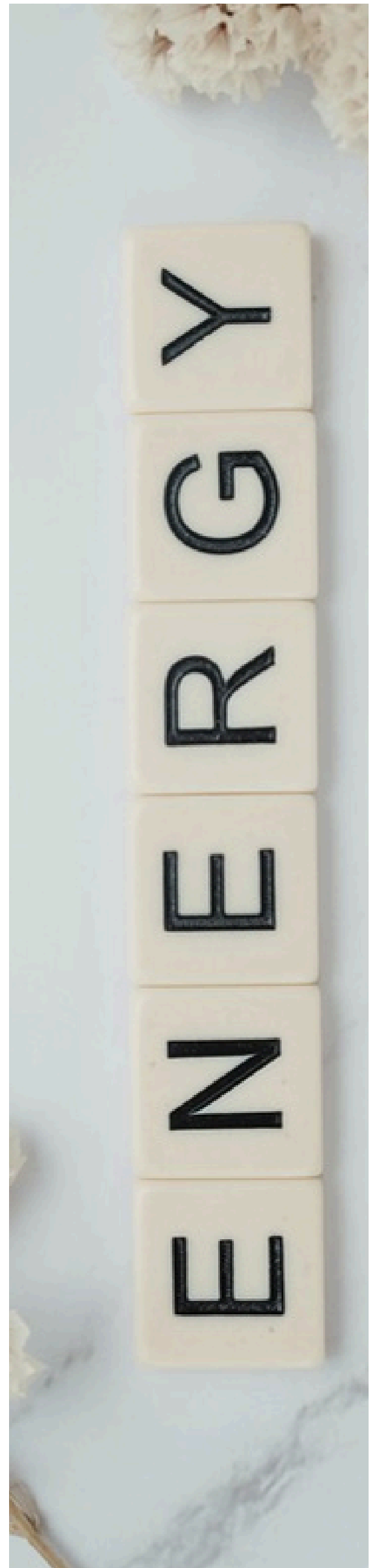
- Bezieht sich auf die Vielfalt an Interpretationsmöglichkeiten und die oft widersprüchlichen Informationen, die das Treffen klarer Entscheidungen erschwere

ACHTSAME FÜHRUNG ALS KULTURWANDEL IN ORGANISATIONEN

Achtsamkeit darf **kein**
Einzelprojekt bleiben.

Als Kultur bedeutet es:

- Strukturelle Verankerung:
Trainings, Routinen, Räume.
- Führungskräfte als Vorbilder.
- Langfristige Integration: Nicht
nur „Tool“, sondern Haltung.





FAZIT: ACHTSAMKEIT ALS LEADERSHIP-KOMPETENZ DER ZUKUNFT

- Achtsam führen ist kein „Soft Skill“, sondern ein Core Skill moderner Leadership.
- Es verbindet Wissenschaft, Praxis und innere Haltung. Wer achtsam führt, schafft Räume für Leistung und Menschlichkeit und damit eine neue Form von nachhaltiger Wirksamkeit.

ÜBER MICH

Lara Lindgens -> Ihre Expertin für nachhaltige und qualitativ hochwertige Pflege.

Mit über 20 Jahren Erfahrung in der stationären sowie ambulanten Pflege bringe ich ein umfassendes Fachwissen mit. Ich bin seit 16 Jahren erfolgreich in verantwortungsvollen Führungspositionen in Pflegeeinrichtungen tätig, darunter als Stationsleitung, Pflegedienstleitung und Einrichtungsleitung. Meine Expertise wird durch eine fundierte Qualifikation als Qualitätsmanagerin ergänzt.

Als Mutter von zwei Kindern weiß ich aus eigener Erfahrung, wie wichtig Struktur, Verlässlichkeit und Menschlichkeit im Alltag sind. Diese Werte lebe ich jeden Tag in meiner Arbeit und sie sind der Schlüssel zum Erfolg meiner Beratung. Mit meinem Beratungsunternehmen Lindgens – Cura Ratio (lat. für "Pflege mit Vernunft") unterstütze ich Pflegeeinrichtungen dabei, ihre Abläufe nachhaltig zu optimieren.

Unser Ziel ist klar: Wir optimieren, stärken Teams und sichern die Pflegequalität – und zwar langfristig.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der professionellen Vorbereitung von MDK-Prüfungen. Ich analysiere bestehende Prozesse, erkenne Risiken frühzeitig und begleite Ihre Einrichtung individuell und praxisnah durch die Prüfungsanforderungen. Dabei bin ich stets strukturiert, zielführend und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Ich bin überzeugt: Pflege kann wieder mehr Sicherheit, Klarheit und Stabilität bieten, wenn sie mit Herz, Verstand und Professionalität gestaltet wird.



Kontakt

Telefon
01732994550

E-Mail
info@lindgenscuraratio.de

Website
www.lindgenscuraratio.de