

Mindful Leadership – Der Weg zu exzellenter Führungskompetenz

von Doris Kirch

Mindful Leadership ist derzeit ein viel diskutiertes Thema in Unternehmen. Ist Achtsamkeitstraining nur wieder eine neue Modeerscheinung im Business? Erfahre mehr über das Potenzial von Achtsamkeit für die dringend notwendigen fundamentalen Veränderungen von Führungsqualitäten in der Wirtschaft.



Doris Kirch, Achtsamkeitslehrerin,
Ausbilderin für Achtsamkeitstrainer und MBSR-Lehrer,
Dozentin, Trainerin und Autorin mehrerer Sachbücher.

Diese Themen erwarten dich:

- Was ist Mindful Leadership?
- Mindful Leadership: Eintagsfliege oder fundamentale Veränderung von Führung?
- Was ist ein Mindful Leader?
- Sind die Wirkungen von Mindful Leadership wissenschaftlich erforscht?
- Welche Unternehmen setzen auf Mindful Leadership?
- Warum Organisationen achtsame Führung brauchen
- Artikel über Mindful Leadership
- Videos über Mindful Leadership
- Bücher über Mindful Leadership

**Achtsam zu führen bedeutet,
Klarheit, Konzentration, Kreativität
und Mitgefühl zu verkörpern
und es zum Wohle
des großen Ganzen einzusetzen.**

Doris Kirch
Zitat Mindful Leadership

Was ist Mindful Leadership?

Mindful Leadership ist eine besondere Führungskompetenz zur Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung durch die Praxis der [Achtsamkeit](#). Während in gewöhnlichen Führungskräfte-trainings vorwiegend kognitiv-mentale Kompetenzen vermittelt werden, geht es beim **Mindful Leadership** vor allem um eine auf Erkenntnis basierende Entwicklung von Bewusstsein und in-trinsischer Motivation.

Achtsame Führung ist **Führungskompetenz** auf der Basis eines klaren, starken Geistes, der durch ein [spezielles Achtsamkeitstraining](#) systematisch geschult wurde.

Win-Win-Win: Das Besondere an Mindful Leadership

Ein Unterschied zwischen Mindful Leadership und gewöhnlichen Führungskräftefortbildungen liegt in der Zielsetzung. Die "Old School" klassischer Führung verfolgt vor allem monetäre Un-ternehmensziele wie Gewinnmaximierung und Ausbau bzw. Sicherung der Marktposition. Mit-arbeiterpflege ist eher durch das Interesse an der Werterhaltung des "Humankapitals" Mensch motiviert.

Natürlich ist das Mindful Leadership ebenfalls den wirtschaftlichen Zielen eines Unternehmens verpflichtet. Es hat jedoch gleichermaßen das Wohlergehen der Mitarbeiter sowie das Umfeld (Nachhaltigkeit, Ressourcenschonung, Umweltschutz) im Fokus und strebt eine *Win-Win-Win-Situation* an:

Gut für das Unternehmen, gut für die Mitarbeiter, gut für das Umfeld.

Die Maßnahmen zur Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden der Mitarbeiter sind durch eine mitfühlende innere Haltung und ein aufrichtiges Interesse am anderen inspiriert. In den Bestrebungen zum Schutz der Umwelt wird eine wahrhaftige innere Ethik zum Ausdruck ge-bracht.

Praxistauglich im Führungsalltag

In einem Mindful Leadership Training wird das geistige und emotionale Potenzial auf eine noch nicht dagewesene und zeitgemäße Weise gefördert. Ihre Wurzeln haben die angewendeten Übungen, Vorgehensweisen und Meditationen in der buddhistischen Tradition.

Dennoch sind [Achtsamkeitstrainings für Führungskräfte](#) weltanschauungsfrei. Bei professionel-len achtsamkeitsbasierten Führungskräftefortbildungen braucht man "Esoterik" deshalb nicht zu fürchten. In Organisationen ist Mindful Leadership vor allem ein pragmatisches Tool mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen für den konkreten Alltagsgebrauch.

Frei von Ethik ist es jedoch nicht, denn die vermittelte Praxis der Achtsamkeit ist gekennzeich-net von bestimmten [inneren Haltungen](#). Dabei handelt es sich um Qualitäten des menschlichen Geistes, die auf [Mitgefühl](#) und dem Leben verpflichteten Werten beruhen.

Mindful-Leadership hat das [transformative Potenzial](#), Wesentliches im Leben von Menschen und Unternehmen zu bewegen und dadurch die Welt zu verändern.

Um Führungspräsenz zu entwickeln, müssen wir niemand anderer werden,
sondern wir wachsen in die Größe des Menschen hinein, der wir bereits sind.

Doris Kirch
Zitat Mindful Leadership

Mindful Leadership: Eintagsfliege oder fundamentale Veränderung von Führung?

Wer schon lange Unternehmer oder Führungskraft ist, hat bereits viele Trends in Sachen Führung kommen und gehen sehen. Wird mit Achtsamkeit nur schon wieder "eine neue Sau durch's Dorf getrieben"? Wissenschaftler Darren Good und Christopher Lyddy sind anderer Ansicht.

Im Rahmen eines Forschungsprojektes haben sie über 4.000 wissenschaftliche Arbeiten zum Thema Achtsamkeit zusammengetragen und die Ergebnisse im Journal of Management unter dem Titel "[Untersuchungen zur Achtsamkeit am Arbeitsplatz: Ein umfassender Überblick](#)" veröffentlicht.

Ihr Fazit: Mindful Leadership ist mehr als ein "Trend". Die Wissenschaftler begründen das mit den direkten Auswirkungen der Effekte von Achtsamkeit auf Kognition, Emotion, Verhalten und Physiologie, die wiederum Leistung, Beziehungsqualität und Wohlbefinden am Arbeitsplatz direkt beeinflussen.

Laut Good, Lyddy und Kollegen stellen die Ergebnisse der Studie bisherige Grundannahmen in der Managementwissenschaft in Frage. Nach ihrer Einschätzung scheinen wir erst am Beginn eines tiefgreifenden Transformationsprozesses in der Wirtschaft zu stehen, der durch die Praxis der Achtsamkeit in Bewegung gekommen ist.

Was ist ein Mindful Leader?

Ein Mindful Leader zeichnet sich durch eine besondere Exzellenz aus. Neben einer guten fachlichen Expertise, verfügt er über Fähigkeiten, die sowohl dem Geist als auch dem Herzen entspringen und die durch ein [Leadership Training](#) gezielt gestärkt und verfeinert wurden.

Als fundamentale Qualitäten von exzellentem Leadership gelten: **Konzentration**, **Klarheit**, **Kreativität** und **Mitgefühl**. Eine achtsame Führungskraft verfügt deshalb über einen wachen Verstand, ist leidenschaftlich bei ihren Aufgaben, hat warmherzige Verbindungen zu ihren Kollegen und einen feinfühligem Gemeinschaftssinn.

Der täglichen Komplexität begegnet sie auf eine ebenso kreative wie produktive und mitfühlende Weise. Mindful Leader sind in der Lage für eine Arbeitsatmosphäre zu sorgen, in der Aufgeschlossenheit und Flexibilität zu Wegbereitern für bedeutungsvolle Innovationen werden.

Wenn Ihre Handlungen andere dazu inspirieren,
mehr zu träumen, mehr zu lernen, mehr zu tun
und mehr zu werden, dann führen Sie.

John Quincy Adams
Zitat Mindful Leadership

Ein Mindful Leader behält das große Ganze im Blick

Bei all seinen Aufgaben hat ein Mindful Leader nicht nur die monetären Unternehmensziele im Fokus. Er fühlt sich dem Wohlergehen der Mitarbeiter ebenso verpflichtet, wie dem Umfeld bzw. der Umwelt.

Was bei einer achtsamen Führungskraft sofort auffällt, ist ihr hohes Maß an Mitgefühl – eine menschliche Qualität, die vor allem in der Wirtschaft bislang verkannt, belächelt und nicht gefördert wurde. Hier wird klar, wie überholt das Bild von Führungsqualitäten heute vielfach immer noch ist.

Recht verstanden und gelebt, verleiht Mitgefühl machtvolle Stärke. Jenseits von Weichgespültheit, Beliebigkeit oder gar Führungsschwäche, erlaubt es Mitgefühl, sich in einer umsichtigen, freundlichen und verständnisvollen, von Weisheit getragenen Haltung in der Welt der Wirtschaft zu bewegen.

Das Menschliche macht den Unterschied

Solch eine Haltung kann in vielen Situationen einen bedeutungsvollen Unterschied machen – den Unterschied zwischen dem stumpfen Abarbeiten täglicher To-Do-Listen und exzellentem Leadership.

Vor einigen Jahren erzählte mir eine Führungskraft (nennen wir sie hier Martin) eine besondere Begebenheit. Sein Unternehmen machte das erste Mal Geschäfte in Saudi Arabien und als Vertreter seiner Firma reiste er nach Dubai. Der Geschäftstermin mit den Scheichs hatte den Charakter eines "erweiterten Familientreffens".

Völlig irritiert suchte Martin anfangs angestrengt nach einem passenden Moment, um das Geschäftliche zur Sprache zu bringen – immerhin war er mit der Hoffnung auf einen großen Auftrag angereist. Irgendwann erkannte er, dass der Rahmen dafür einfach unpassend war. So entschied er sich, seine Absichten loszulassen und genoss den außergewöhnlichen und schönen Abend in der Gesellschaft seiner Gastgeber.

Als er am nächsten Morgen enttäuscht und mit sorgenvollen Gedanken seine Rückreise antreten wollte, überreichte ihm ein Hotelbote einen Umschlag. Er enthielt den Auftrag mit der Akzeptanz aller Bedingungen.

Mindful Leadership ist eine Haltung, keine Mentaltechnik

Wahrscheinlich kennt jeder von uns zahllose Beispiele von Situationen im Job, wo der menschliche Faktor den Unterschied machte. Aus diesem Grund stehen bei einem Mindful Leader *Authentizität, Ethik* und *Mitgefühl* im Mittelpunkt. Und zwar auf eine besondere Weise, die als "verkörpert" (Corporate Leadership) bezeichnet wird.

Wir sprechen in diesem Zusammenhang von **Führungspräsenz**. Das bedeutet, die Qualitäten eines Mindful Leader sind nicht das Ergebnis äußerlich antrainierter sozialverträglicher Verhaltensweisen, sondern sie bringen sich aus der Tiefe einer ethischen inneren Haltung selbst hervor. Um so etwas zu kultivieren, muss man in Kontakt mit sich selbst kommen. Wer dazu nicht bereit ist, kann kein authentischer Mindful Leader sein.

"It's not a trick. It's a sony".
(Werbung des Unternehmens Sony)

Achtsame Führungspräsenz ist eine machvolle Eigenschaft, die auch für andere sichtbar und fühlbar ist. Sie erfordert eine vollständige, klare, nicht-urteilende Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment – und genau das wird in einem [Mindful-Leadership-Training](#) gefördert.

Sind die Wirkungen von Mindful Leadership wissenschaftlich erforscht?

Zum Mindful Leadership gibt es bislang kein systematisches wissenschaftliches Forschungsprogramm, das untersucht, wie sich [Achtsamkeitstraining](#) auf Mitarbeiter, Unternehmen und wirtschaftliche Faktoren auswirkt. Die Achtsamkeitspraxis als solches hingegen wurde in den letzten dreißig Jahren umfassend erforscht.

Hervorzuheben sind hier besonders die Forschungen, die von Prof. em. [Jon-Kabat-Zinn](#) und seinen Kollegen an der [University of Massachusetts](#) im Zusammenhang mit [MBSR](#) durchgeführt wurden.

Mittlerweile gibt es zahlreiche Metastudien, die einen guten Überblick über die Wirkungsweise von Achtsamkeit geben. Sie belegen eine ermutigende Vielzahl von Auswirkungen auf Kognition, Emotion und [körperliche Gesundheit](#). Auf diesen Erkenntnissen basierend kann man die [Achtsamkeitspraxis als ein wissenschaftlich bestens untersuchtes Instrument](#) zum Entwickeln der Fähigkeiten bezeichnen, die maßgeblich für die Führungsqualitäten eines Mindful Leader sind.

Kritik an den bisherigen Forschungsarbeiten

Die Ergebnisse dieser Untersuchungen sind jedoch mit Vorsicht zu genießen. Zum einen ist die Qualität einiger Forschungsprojekte in die Kritik geraten. Kritisiert werden tendenziöse Fragestellungen, die Größen der Versuchsgruppen und die Versuchsanordnungen als solches. Von [McMindfulness](#) ist mancherorts die Rede.

Zum anderen wird eine objektive Bewertung erschwert, da die Ergebnisse bisweilen in verschiedene Richtungen gedeutet werden können. Zum Beispiel zeigten die Resultate eines Achtsamkeitstrainings eine Zunahme von [Arbeitserschöpfung](#) und Rückzug. Hat nun das Achtsamkeitstraining diese Ermüdung hervorgebracht? Oder hat es dafür gesorgt, dass den Mitarbeitern ihre Erschöpfung erstmals in ganzer Bandbreite bewusst wurde – woraufhin sie sich distanzieren und zur Regeneration zurückzogen?

Keine zuverlässigen wissenschaftlichen Studien über Mindful Leadership

Über solche Erkenntnisse wird in der vorhandenen Literatur selten berichtet und in Verkaufs- und Marketingmaterialien schon gar nicht. Forschern und Beratern für unternehmerische Achtsamkeit wurde schon unterstellt, sie klängen wie "christliche Cheerleader", die die Gebote der "Gehirnfitness" predigen.

Ein fundierter kritischer Beitrag dazu ist in der Huffingtonpost zu lesen (engl.):
["Cutting Through the Corporate Mindfulness Hype"](#).

Dass es bislang keine zuverlässigen Studien gibt, die die Auswirkungen von Achtsamkeit auf Führung wissenschaftlich belegen, bedeutet jedoch nicht, dass diese Auswirkungen nicht gäbe. Vielleicht liegt das Problem für die Wissenschaftler in der Tatsache, dass es sich bei der Achtsamkeitspraxis um einen *subjektiven* geistigen Prozess handelt, der *objektiv* weder erfasst noch bewertet werden kann.

Der Wert von Empirie und gesundem Menschenverstand

Und vielleicht ist das auch gar nicht so schlecht. Denn auch hier erweist sich die Achtsamkeit wieder einmal als etwas Besonderes. Sie fordert uns heraus, indem sie sagt: "Komm und sieh selbst." Du willst wissen, ob und wie Achtsamkeit sich auf dich, dein Führungsverhalten und dein Leben im Allgemeinen auswirkt? Dann finde es heraus, **indem du sie praktizierst und lebst**.

Starten wir also eine wissenschaftliche Untersuchung, indem wir selbst Achtsamkeit praktizieren und die Ergebnisse beobachten. Verlassen wir uns auf Empirie. Und auf die Erfahrungen derer, die diesen Weg schon lange gehen. Folgen wir auf diese Weise einfach einer viel zu unterschätzten geistigen Tugend: dem gesunden Menschenverstand.

Welche Unternehmen setzen auf Mindful Leadership?

Neben zahllosen kleinen und mittelständischen Unternehmen sind es vor allem Globalplayer wie Google, SAP, Bosch, RWE, Beiersdorf und Continental, die in Bezug auf Mindful Leadership von sich reden gemacht haben. In vielen dieser Unternehmen gibt es mittlerweile einen "Raum der Stille", in den die Mitarbeiter sich zum Meditieren zurückziehen können.

SAP lässt sich von fehlenden tragfähigen Forschungsergebnissen nicht irritieren. Dort hat man die Wirkungen selbst untersucht und ist zu der Feststellung gelangt, dass Achtsamkeit sich lohnt. Das Unternehmen verweist auf eine ermutigende Mitarbeiterbefragung mit folgenden Ergebnissen:

Das Stressempfinden von Teilnehmern eines 16-stündigen Achtsamkeitsintensivkurses sei um 5,2 Prozent gesunken, ein halbes Jahr nach dem Kurs sogar um sechs Prozent. Die Konzentrationsfähigkeit steige der Untersuchung zufolge auf lange Sicht um zwölf Prozent. Auch Sinnerleben und Kreativität nähmen zu, Mitarbeiter seien produktiver, würden besser arbeiten und seltener fehlen. Peter Bostelmann, Achtsamkeitschef bei SAP, spricht von einem Return of Investment von 200 %!

Peter Bostelmann, Achtsamkeitschef bei SAP

- SAP-News: "Mit Achtsamkeit den digitalen Wandel meistern" Warum die SAP bei ihren Mitarbeitern und inzwischen auch bei ihren Kunden Achtsamkeit kultiviert.
- Kulturwandel: Interview mit Peter Bostelmann "Ich hätte in meinen wildesten Träumen nicht gedacht, wo wir heute stehen."
- Handelsblatt: Meditation für Manager. "Der Software-Konzern SAP hat einen Posten mit dem Titel „Director Global Mindfulness Practice“ geschaffen".

[Video anschauen →](#)

Einführung von Achtsamkeit bei Google

Ein interessanter Vortrag von Chade-Meng Tan über das Search Inside Yourself-Programm, das er bei Google einführte. Meng nennt sich selbst "Googles Jolly good Fellow" und ist stolz auf seine einstellige Personalnummer, denn er war einer der ersten Ingenieure bei Google.

In seinem Vortrag zeigt Meng sehr anschaulich, auf welche Weise Achtsamkeit am Arbeitsplatz wirkt und wie sie im Arbeitsalltag eingesetzt werden kann. Er tut das auf seine unvergleichlich kompetente, freundliche und humorvolle Weise.

[Video anschauen →](#)

Jon Kabat-Zinn bei Google

Zur Implementierung von Achtsamkeit ins Unternehmen hat sich Google keinen Geringeren als Jon-Kabat-Zinn ins Haus geholt. In seinem brillanten Vortrag erläutert er vor Google-Mitarbeitern und Führungskräften die Hintergründe der Achtsamkeitspraxis, spricht über Forschungsergebnisse und über die Chancen und Möglichkeiten von Mindfulness in Unternehmen.

[Video anschauen →](#)

Warum Organisationen achtsame Führung brauchen

Unternehmen brauchen Mindful Leadership, weil sie überleben wollen. In einer Welt, deren Märkte immer globaler und Ressourcen immer knapper werden, verlieren bisherige Vorgehensweisen, Strategien und Paradigmen rapide an Bedeutung und Wirksamkeit. Der Wind wird rauer.

Der Blick auf die Wirtschaft zeigt, dass die bisherigen Strategien, mit den sich verändernden Bedingungen einer globalisierten Welt fertig zu werden, an ihre Grenzen stoßen. Diese Grenzen sind nicht gottgegeben, sie bestehen im Bewusstsein einzelner.

Achtsamkeit: Neue Fähigkeiten, jenseits von "Wissen"

Vor allem im Bewusstsein der Führungskräfte. Sie sind Schlüsselfiguren, die maßgeblichen Anteil an Wachstum oder Untergang eines Unternehmen haben, wie das Beispiel der globalen Studie von Development Dimensions International (DDI) aus dem Jahr 2013 deutlich wird:

56 Prozent der Befragten gaben an, den **Mangel an zwischenmenschlichen Fähigkeiten** als Hauptgrund für das Versagen von Führungskräften sehen. An zweiter und dritter Stelle folgen **Defizite im Hinblick auf die strategischen Fähigkeiten** der Führungskraft (33 Prozent) und die **Vermeidung von Konflikten** (24 Prozent).

Hier werden Schwachstellen deutlich, denen mit gewöhnlichen Führungskräftetrainings nicht beizukommen ist. Weil sie versuchen, die dahinterliegenden Dynamiken durch *Denken* zu lösen. Mindful Leadership Trainings setzen jedoch auf einer viel tieferen Ebene an: Sie verändern das Bewusstsein selbst.

Führung mit mehr Bewusstsein

Will ein Unternehmen mit einem höheren Grad an Bewusstheit agieren, müssen also die Menschen, aus denen ein Unternehmen besteht, ermutigt werden, sich selbst und die ihnen innewohnenden Fähigkeiten genauer zu erkunden und zu entwickeln.

In einer Wirtschaft, in der die Märkte enger, die Produkte und Preise vergleichbarer und die Ressourcen knapper werden - was macht da den Unterschied?

Zur Zeit können wir beobachten, dass Unternehmen die Nase vorn haben, die sich bekanntermaßen für das Wohlergehen ihrer Mitarbeiter, für soziales Engagement und für die Umwelt einsetzen. Und zwar nicht als blutleeres Lippenbekenntnis einer verstaubten Unternehmensleitlinie, sondern in jedem Detail des unternehmerischen Wirkens.

Authentisches Mindful Leadership bedeutet,
jeden Tag einen entscheidenden Beitrag
zum Leben anderer Menschen zu leisten.

Doris Kirch
Zitat Mindful Leadership

Führungsqualitäten die bislang nur wenig Berücksichtigung finden

Um unternehmerische Ziele, Mitarbeiter und das Gemeinwohl gleichermaßen im Fokus zu haben, braucht es eine Änderung von Bewusstsein. Mindful Leadership kann das bewirken, weil es geistige und emotionale Führungsqualitäten trainiert, die bislang wenig bis gar nicht geschult wurden.

Die besonderen Herausforderungen, denen sich Führungskräfte derzeit gegenübersehen, macht deutlich, wie wichtig die Entwicklung von Achtsamkeit im Führungskontext ist. Der Weg der achtsamen Führung ist das bislang fehlende Element zur Entwicklung von Führungsexzellenz im 21. Jahrhundert.

Unsere Welt braucht achtsame Führungskräfte, Menschen, die **Führungspräsenz** verkörpern. Wir brauchen Führungskräfte, die sich selbst gut kennen, die den Mut haben, mit offenem Herzen zu leben und die die Charakterstärke besitzen, ethisch integre Entscheidungen zu treffen.

Die Probleme, die wir überall sehen, sind nicht unüberwindbar aber sie erfordern eine neue Führungskultur. Wir brauchen Achtsamkeit, um exzellent zu führen.

Artikel über Mindful Leadership in den Medien

- [Der fokussierte Manager →](#)
- [Megatrend Achtsamkeit →](#)
- [Achtsamkeit / Horx →](#)
- [Handelsblatt Achtsamkeit →](#)
- [Fokus: Die Kraft in uns →](#)
- [Human Resources: Führen im Lotussitz →](#)

Videos über Mindful Leadership (engl.)

Huffingtonpost: Interview mit Janice Marturano

[Janice Marturano](#) hat maßgeblich zur Verbreitung des Mindful Leadership in Unternehmen und Organisationen beigetragen. Im Jahr 2013 leitete sie einen Mindful-Leadership-Workshop auf dem Weltwirtschaftsforum in Davos, Schweiz. Janice leitet das [Institute for Mindful Leadership](#).

[Welt: Wie Manager in Davos das Abschalten lernen →](#)

[Video anschauen →](#)

Warum achtsames Leadership exzellentes Leadership bedeutet

Janice Marturano auf der Konferenz [Wisdom 2.0 Business, 2013](#).

[Video anschauen →](#)

Search Yourself Leadership (SIY): Achtsamkeit am Arbeitsplatz made by Google

Search Inside Yourself ist ein Trainingsprogramm, das 2007 von führenden Experten für Achtsamkeit, Neurowissenschaften und emotionale Intelligenz entwickelt für die Mitarbeiter von Google entwickelt wurde. Der große Erfolg mündete im Jahr 2012 im [Search Inside Yourself Leadership Institute \(SIYLI\)](#), das von [Marc Lesser](#) mitbegründet wurde. Es gehört zu den weltweit bekanntesten Programmen für Achtsamkeit am Arbeitsplatz.

In diesem Vortrag spricht Marc Lesser über sieben einfache, kraftvolle Praktiken eines erfolgreichen Mindful Leadership, die Auswirkungen im Unternehmen und darüber hinaus für das ganze Leben haben.

[Video anschauen →](#)

Bücher über Mindful Leadership

Mindful Leadership | Janice Marturano

Ein Buch aus der Praxis von Mindful Leadership-Pionierin Janice Marturano. In diesem Buch zeigt sie anhand vieler Beispiele auf, wie es durch die Praxis der Achtsamkeit möglich ist, konzentrierte, klare, kreative und mitfühlende Führung zu leben.

Mindful Leader | Esther und Johannes Narbeshuber

Eine gute Einführung in Mindful Leadership: Fundiert, anschaulich mit netten Grafiken gestaltet, humorvoll und zugleich praxisrelevant. Auch wer bereits mit Achtsamkeit vertraut ist, wird hier noch den einen oder anderen guten Impuls finden.

Search Inside Yourself | Chade-Meng Tan

Chade-Meng Tan, Google's „Jolly good Fellow“ hat dieses Buch über das Google-Programm der Achtsamkeit am Arbeitsplatz geschrieben. Es gewährt interessante Einblicke in Inhalt und Ablauf des Search-Inside-Yourself-Leadership-Programms und regt zum Nachdenken über Möglichkeiten der Integration von Achtsamkeit in der eigenen Organisation an.

Mit Achtsamkeit in Führung: Was Meditation für Unternehmen bringt | Nadja Rosmann und Paul J. Kohtes

Deutlich trockener als die zuvor genannten Bücher bieten die Autoren einen Leitfaden, der Szenarien und Strategien für Achtsamkeit in Unternehmen entwickelt. Sie stellen Tools und erprobte Methoden vor, mit denen Unternehmen Meditation effektiv nutzen können. Zentral sind konkrete Implementierungsstrategien für das betriebliche Gesundheitsmanagement, Burnout-Prophylaxe, Führungskräfteentwicklung und persönliche Potentialentfaltung.



Achtsamkeit, Stressbewältigung und Bewusstseinsbildung: DFME Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit

- Ausbildung zum Achtsamkeitstrainer DFME
- MBSR-Ausbildung
- Achtsamkeitstag
- Wochenend-Auszeit mit Achtsamkeit und Schweigen
- Achtsamkeitsretreat im Schweigen mit Doris Kirch
- Mindful Leadership Training mit IHK-Zertifikat
- Fachartikel zu Achtsamkeit, Stressbewältigung und Bewusstseinsbildung in unserem Achtsamkeits-Blog