

Gympass

Wissenswertes zum Thema "achtsame Führungskräfte"

WAS IST DARUNTER ZU VERSTEHEN?

Achtsamkeit ist ein geistiger Zustand, kein Charakterzug. Es geht dabei um die Aufmerksamkeit, die dem gegenwärtigen Augenblick gewidmet wird, ohne dabei zu urteilen. Achtsam zu sein ist sowohl im Beruf als auch im Privatleben extrem hilfreich, um Ihre täglichen Aufgaben ruhig und verantwortungsvoll anzugehen. Achtsamkeit hilft Stress und innere Unruhe zu reduzieren, steigert die emotionale Intelligenz und verbessert die Kommunikation.



DIE KONSEQUENZEN GESTRESSTER FÜHRUNGSKRÄFTE

7%

aller Angestellten sind der Meinung, dass gestresste Führungskräfte Teams wirkungsvoll führen können

11%

aller Angestellten mit gestressten Führungskräften fühlen sich bei der Arbeit gut beschäftigt

50%

aller Angestellten nehmen gestresste Führungskräfte bei der Arbeit als schädlich oder ineffektiv wahr

Fehlendes Stressmanagement führt dazu, dass sich die Mitarbeiter im Unternehmen nicht weiterentwickeln

ACHTSAME FÜHRUNGSKRÄFTE BEHERRSCHEN DIE FÄHIGKEIT

1

von Ereignissen Abstand zu nehmen und Situationen von einem neutralen Standpunkt aus mit Empathie zu betrachten.

2

ihre Reaktionen auf Bedrohungen oder schwierige Situationen zu kontrollieren, anstatt gedankenlos zu handeln.

3

in den betrieblichen Entscheidungen präsenter und umsichtiger zu sein



KÖNNEN SIE EINE ACHTSAME FÜHRUNGSKRAFT WERDEN?

Als Führungskraft ist es Ihre Aufgabe, eine Verbindung zu anderen aufzubauen und Veränderungen anzuregen. Dazu ist eine Mischung aus rationaler und emotionaler Intelligenz erforderlich. Um eine achtsame Führungskraft zu werden, müssen Sie:

- 1 Selbstwahrnehmung entwickeln.** Man kann seine Achtsamkeit nur verbessern, indem man auf sein eigenes Verhalten achtet und darauf, welche Gefühle und Reaktionen andere in einem hervorrufen.
- 2 Ihre geistige Aufmerksamkeit verbessern.** Bereits fünfminütige Atemübungen am Tag reichen aus, um Ihre Emotionen besser reflektieren zu können.
- 3 Im Gehen meditieren.** Nehmen Sie sich im Laufe des Tages etwas Zeit, um ganz einfach zu gehen, ohne spezifischen Grund bzw. Ziel, um Ihren Körper zu bewegen und sich ausschließlich mit Ihren Gedanken auseinander zu setzen.
- 4 Offline gehen.** Niemandem gelingt es Emotionen und Gefühle zu begreifen, wenn man keine Zeit hat abzuschalten. Schalten Sie ab von Ihrer Arbeit, vom Internet oder sonstiger Ablenkung, so dass sich Ihr Körper und Ihr Geist erholen können und Sie die Änderungen vornehmen können, die Sie in Ihrer Meditation für sich erkannt haben.
- 5 Dranbleiben.** Auch wenn Sie sich darüber bewusst sind, dass Sie eine Pause brauchen, denken Sie daran, dass Ihrem Team das vielleicht nicht so klar ist. Bleiben Sie dran und ermutigen Sie Ihre Mitarbeitern zu Selbstwahrnehmungs-Übungen und dem aktiven Wahrnehmen von Emotionen.

UNTERNEHMEN, DIE MIT WELLNESS-PROGRAMMEN GROSSEN ERFOLG HABEN



Gympass Partner werden.

Kontaktieren Sie uns,
indem Sie [HIER](#) klicken.