



# Gympass

**Wie wird man eine achtsame  
Führungskraft am Arbeitsplatz?**

# Übersicht

1. Einführung .....	03
2. Warum spielt Achtsamkeit am Arbeitsplatz eine so wichtige Rolle? .....	04
3. Wie kann Achtsamkeit am Arbeitsplatz gefördert werden? .....	11
4. Fazit .....	15
5. Gympass Partner werden .....	16

# 1. Einführung

Achtsamkeit ist zu einem der meistbenutzten Trendwörter des Jahrzehnts geworden und das aus gutem Grund. Es sollte nicht überraschen, dass der Stress, dem wir bei der Arbeit, in der Familie oder aufgrund persönlicher Verantwortlichkeiten ausgesetzt sind, durch COVID-19 um ein Vielfaches zugenommen hat. Diese Ungewissheit ist die Antriebskraft, die Menschen dazu motiviert, nach verschiedenen Strategien für ihr Wohlbefinden zu suchen.

Achtsamkeit stammt ursprünglich aus der buddhistischen Philosophie und gewann dank ihres Potenzials zur Förderung einer verantwortungsvolleren, aufmerksameren und einfühlsameren Beziehung zur Arbeit in der Unternehmenswelt an Bedeutung. Niemals war es so wichtig, die Grundsätze der achtsamen Führungsfunktion umzusetzen. Ob es sich darum handelt gegen chronische Angstzustände vorzugehen oder darum, eine kreativere und

innovativere Arbeitsumgebung zu schaffen – achtsame Führungskräfte können sowohl in sich selbst als auch in ihrem ganzen Team positive Veränderungen hervorrufen. Es wird kein Wert mehr auf überkommene Führungsstile gelegt, wie beispielsweise das Stereotyp eines autoritären, gestressten, arroganten und arbeitssüchtigen Managers. Da sich die Merkmale einer guten Führungskraft im Laufe der letzten Jahre weiterentwickelt haben, sollte es keine Überraschung sein, dass die Entwicklung neuer Fähigkeiten ausschlaggebend ist. Achtsamkeit kann eine erhebliche Veränderung am Arbeitsplatz bewirken sowie die Produktivität und Belastbarkeit auf gesunde Art und Weise steigern.

Dieses eBook beabsichtigt einen einfachen, doch effektiven Überblick darüber zu geben, wie Sie Achtsamkeit in Ihren Führungsstil integrieren können und Ihren Mitarbeitern dabei helfen, die sich daraus ergebenden Vorteile am Arbeitsplatz wahrzunehmen.

## 2. Warum spielt Achtsamkeit am Arbeitsplatz eine so wichtige Rolle?

Achtsamkeit ist die aktive Wahrnehmung des Bewusstseins, ohne dabei zu urteilen. Es handelt sich dabei um einen Zustand, nicht um einen Charakterzug; Achtsamkeit wird häufig durch bestimmte Praktiken oder Aktivitäten gefördert, wie beispielsweise durch Meditation, jedoch ist sie damit nicht gleichbedeutend. Es geht um die Aufmerksamkeit, die dem gegenwärtigen Augenblick gewidmet wird – mit einem Ziel, aber ohne Urteilsbildung.

Warum scheint es so, als würden sich gerade alle damit beschäftigen? Und warum ist Achtsamkeit für Unternehmen zu so einem wichtigen Thema geworden? Obwohl der Ursprung von Achtsamkeit fest im Buddhismus verankert ist, scheint die wachsende Beliebtheit das Ergebnis der vielen praktischen Vorteile zu sein, die die Leute bei der Anwendung erleben. Insbesondere in herausfordernden Situationen kann Achtsamkeit dabei helfen Stress und Angstzustände zu reduzieren und gleichzeitig sowohl die emotionale Intelligenz als auch die Kommunikation am Arbeitsplatz zu verbessern.





Berufstätige im Gesundheitswesen, im Bildungswesen oder im Finanzsektor, die Achtsamkeitspraktiken anwenden, verfolgen alle dieselben Vorteile: das Bewusstsein und die Konzentration auf Alltagsaufgaben und wichtige Entscheidungen zu steigern. Wenn dies geschieht, achten Mitarbeiter auf schädliche Verhaltensmuster und helfen dabei überall einfühlsame Umgebungen zu schaffen. Bei achtsamer Führung geht es nicht darum individualistische Führung zu begünstigen, sondern vielmehr darum, einen Sinn für das Gemeinsame zu entwickeln und die Beziehung zu den Mitmenschen zu schätzen.

Anstatt einfach achtsame Gewohnheiten am Arbeitsplatz zu fördern, sollten wir einen Schritt zurück gehen, um zu verstehen, ab wann Achtsamkeit schon mehr eine Notwendigkeit als nur einen bloßen Wunsch darstellt. Die psychische Gesundheit ist ein Thema, das schon seit einiger Zeit viel diskutiert wird – insbesondere im Unternehmensbereich. Doch wenn es in der Unternehmenswelt um etwas so Übliches wie Angstzustände geht, müssen sich Führungskräfte rücksichtsvoller verhalten, um Achtsamkeitspraktiken zu identifizieren, entsprechend vorzuschlagen und umzusetzen.

## Anzeichen eines Mitarbeiters mit Angstzuständen:

- ▶ Zeigt Schwierigkeiten sein Erscheinungsbild zu pflegen und sich bei der Arbeit angemessen zu kleiden
- ▶ Zeigt Stimmungsschwankungen und abnormales Verhalten
- ▶ Mehrere Vorfälle von Reizbarkeit, Ärger oder starker Frustration
- ▶ Braucht häufige Auszeiten
- ▶ Nimmt radikale Ernährungsänderungen vor
- ▶ Erwähnt ungesundes Schlafverhalten
- ▶ Zeigt Augenblicke von Verwirrung oder Unfähigkeit ein Problem zu lösen
- ▶ Macht sich unnötige Sorgen, sogar über belanglose Dinge
- ▶ Verringerung der Produktivität
- ▶ Vermeidet gesellschaftlichen Umgang
- ▶ Könnte Drogen- oder Alkoholmissbrauch begehen oder andere destruktive Gewohnheiten haben

Morra Aarons-Mele, Host von [The Anxious Achiever](#), einem Podcast über psychische Gesundheit am Arbeitsplatz, ist der Meinung, dass: *„die Angst und Verletzbarkeit, die wir erleben, normal sind. Der Schlüssel ist zu verstehen, was die Auslöser sind und wie man reagieren kann.“*

Es ist nicht leicht, Angstzustände zu kontrollieren, doch wir können lernen damit umzugehen, indem wir ein unterstützendes System aufbauen, das verfügbare Lösungen bereithält. Diese Technik erleichtert es dem Einzelnen, den Gedanken zu bekämpfen, dass Angstzustände stets eine Schwäche sind, und versetzt uns in die Lage, unsere Reaktionen zu beherrschen.

Aarons-Mele bekräftigt diese Aussage: *„Menschen, die verstehen, was sie motiviert und welche persönlichen Reaktionsauslöser es gibt, können effektivere Führungskräfte sein. Durch den Prozess des Umgangs mit Angstzuständen kann eine Führungskraft stärker und einfühlsamer werden.“*

Es kann schwierig sein Achtsamkeit im Unternehmensumfeld zu praktizieren, aber die Vorteile sind niemals so offensichtlich gewesen wie jetzt. *„Unsere Gedanken werden oft abgelenkt durch das, was als dringend angesehen wird, und wir machen uns so viele Sorgen bezüglich gestern und morgen, dass wir nicht mehr dazu in der Lage sind eine gute Führungsrolle in der Gegenwart auszuüben“*, so Janice Marturano, Gründerin und Geschäftsführerin des Instituts für Achtsame Führungskompetenz. Aufmerksam und neuen Informationen gegenüber offen zu sein, hilft uns Zusammenhänge besser zu verstehen und verschiedene Alternativen des Umgangs mit herausfordernden Situationen zu entwickeln. *„Als Führungskräfte sind wir dafür verantwortlich Umgebungen zu schaffen, in denen unsere Kollegen gefördert und gestärkt werden, unsere Unternehmen sich weiterentwickeln, und unser Umfeld respektiert und unterstützt wird“*, erläutert sie.

### Wie sieht achtsame Führungskompetenz aus:

- ▶ Authentisch, emotional intelligent, sich seiner selbst bewusst und intuitiv
- ▶ Versteht es, sowohl dem Herzen als auch dem Verstand zu folgen und ein Gleichgewicht zu erzielen.
- ▶ Ist zur effektiven Entscheidungsfindung fähig
- ▶ Ist bestrebt, sich selbst zu verstehen, um mit anderen umzugehen
- ▶ Bringt objektive und praktische Lösungen ein, sei es Mediation, Gruppendynamik oder autonome Projekte

### Untersuchungen zeigen, wie achtsame Führungskompetenz zu bedeutsamen Veränderungen

in psychischen Prozessen führt. Achtsamkeit bedeutet auf die heutigen Anforderungen eingestellt zu sein, um zukünftige Schwierigkeiten zu vermeiden; sie bedeutet dem näherzukommen, was die Führungskraft bereits darstellt und die Absicht zu haben, Verbesserungen anzustreben.

Derartige Anstrengungen zahlen sich aus. Einen achtsamen Führungsstil anzunehmen, wird Sie, Ihre Mitarbeiter und Ihr Unternehmen dazu antreiben emotionale Intelligenz und einfühlsame Beziehungen zu entwickeln und bietet viele weitere Vorteile:



## Mehr Klarheit

Sich seiner Gedanken bewusst zu sein und sich auf das zu fokussieren, worauf es zum jeweiligen Zeitpunkt ankommt, bringt größere Klarheit in alltäglichen Interaktionen. In vielen Situationen sind impulsiv getroffene Entscheidungen nicht so wirksam für ein Geschäft wie diejenigen, die von einem klareren Standpunkt aus durchdacht werden. Eine bedachte Führungskraft begegnet Herausforderungen mit Fassung, so dass klare Lösungen gefunden werden, unterstützt das Erreichen von effektiven Ergebnissen und erzeugt Vertrauen zwischen Mitarbeitern und ihrem Vorgesetzten.



## Mehr Kreativität

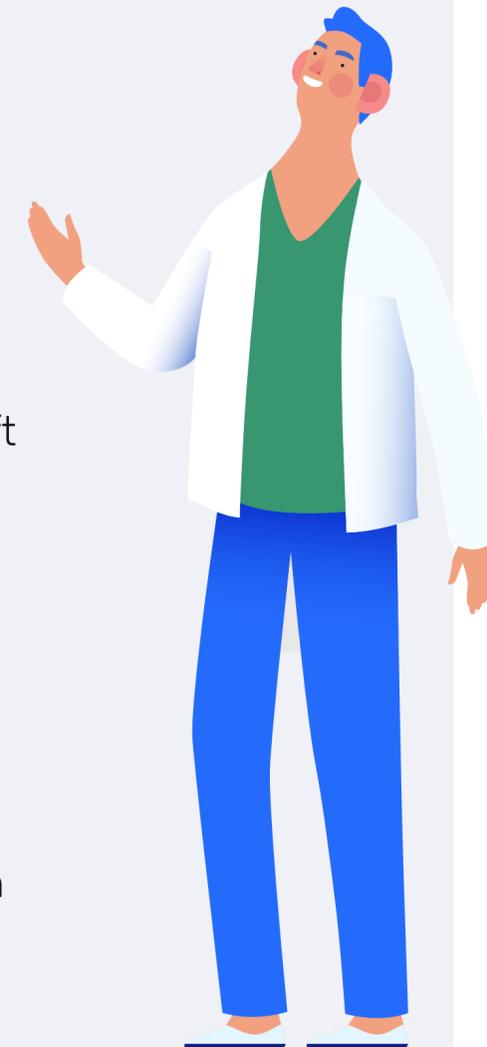
Die Chancen eine bessere und kreativere Lösung zu finden sind größer, wenn jemand dazu in der Lage ist, sich auf die vorliegende Aufgabe zu konzentrieren. Wenn es keine Ablenkungen gibt und die Gedanken nicht umherwandern, wird es für Menschen leichter ihre gesamte Aufmerksamkeit auf ihre Tätigkeit und ihr volles Potenzial zu richten. Wenn eine Führungskraft die Bedeutung von Achtsamkeit für die Förderung von Kreativität versteht, wird das gesamte Unternehmen davon profitieren.



## Mehr Fokus

Achtsame Führung steht in direktem Zusammenhang mit einer Steigerung der Produktivität und des Fokus. Manager und Teams neigen dazu mit größerer Bereitschaft an interne und externe Ereignissen heranzugehen.

Sich dessen bewusster zu sein, was das Team tut, fördert die Gedankenfreiheit und die Beziehung zu Aufgaben. Dafür werden aber auch professionellere Verhaltensweisen gefördert. Daneben setzt Achtsamkeit auch den automatisch ablaufenden Gewohnheiten ein Ende und hilft dabei, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick zu richten.





### Mehr Zufriedenheit

Untersuchungen zeigen, dass ein achtsamer Mitarbeiter, wenn eine herausfordernde Situation bei der Arbeit auftritt, dies eher positiv wahrnehmen wird, anstatt einfach zu reagieren und sofort zu urteilen. Das ist der Grund, warum Achtsamkeit auch mit Zufriedenheit am Arbeitsplatz in Zusammenhang stehen kann. Sie steigert das bewusste Verhalten, übereinstimmend mit den Bedürfnissen und Werten des Einzelnen.



### Mehr Engagement

Da achtsame Verhaltensweisen dabei behilflich sind, Burnout-Gefühle zu verringern, nimmt das Engagement der Mitarbeiter häufig zu. Es wird wahrscheinlicher, dass Mitarbeiter in ihre berufliche Weiterbildung und Leistung investieren, wenn sie sich mit dem Unternehmen verbunden fühlen. Diese Veränderung führt direkt zu weniger Arbeitsplatzwechseln und zu kulturell besser abgestimmten Verhaltensweisen. In diesem Fall kann und sollte das Engagement der Mitarbeiter mit Achtsamkeit verbunden werden, da diese Arten von Programmen Unternehmen dazu befähigen können, gegen Burnout-Symptome vorzugehen und den Sinn für Engagement zu stärken.

## Erfolgsbeispiele

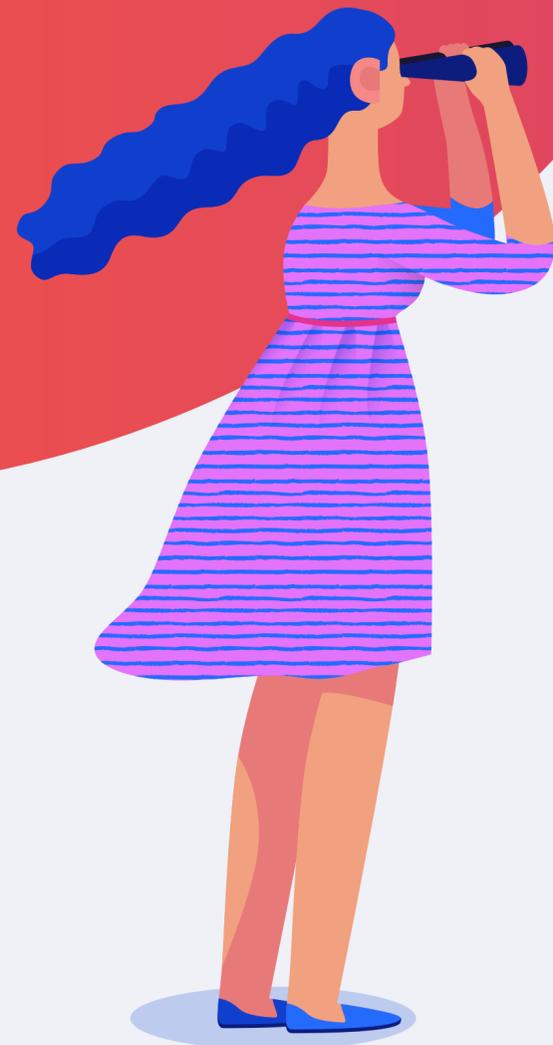


### 3. Wie kann Achtsamkeit am Arbeitsplatz gefördert werden?

Es geht nicht darum Ihr Team in einem Videocall zusammenzubringen, um gemeinsam eine Stunde lang zu meditieren oder den Mitarbeitern zu sagen, dass sie in kniffligen Situationen tief durchatmen sollten. Achtsame Gewohnheiten anzuregen und eine achtsame Führungskraft zu sein, erfordert, dass Sie beispielhaft vorgehen und eins nach dem anderen mit der erforderlichen Aufmerksamkeit und Konzentration angehen. Dieser Zustand ist auf viele verschiedene Art und Weisen zu erreichen:



# Beginnen Sie mit den Grundlagen



## Ihr Verhalten interpretieren

Denken Sie über vergangene Ereignisse nach, die besonders stressig waren, und betrachten Sie Ihre jeweilige Reaktion darauf. Achtsamkeit ist das ideale Werkzeug, um Ihnen zu helfen ein besseres Verständnis Ihrer Gedanken und Gefühle zu entwickeln und besser im Umgang mit Ihren Reaktionen zu werden. Wenn Sie die Wahl haben sich entweder stressen zu lassen, eine Angelegenheit zu vermeiden oder sich Zeit zu nehmen die Sache zu analysieren - wobei fühlen Sie sich am wohlsten?

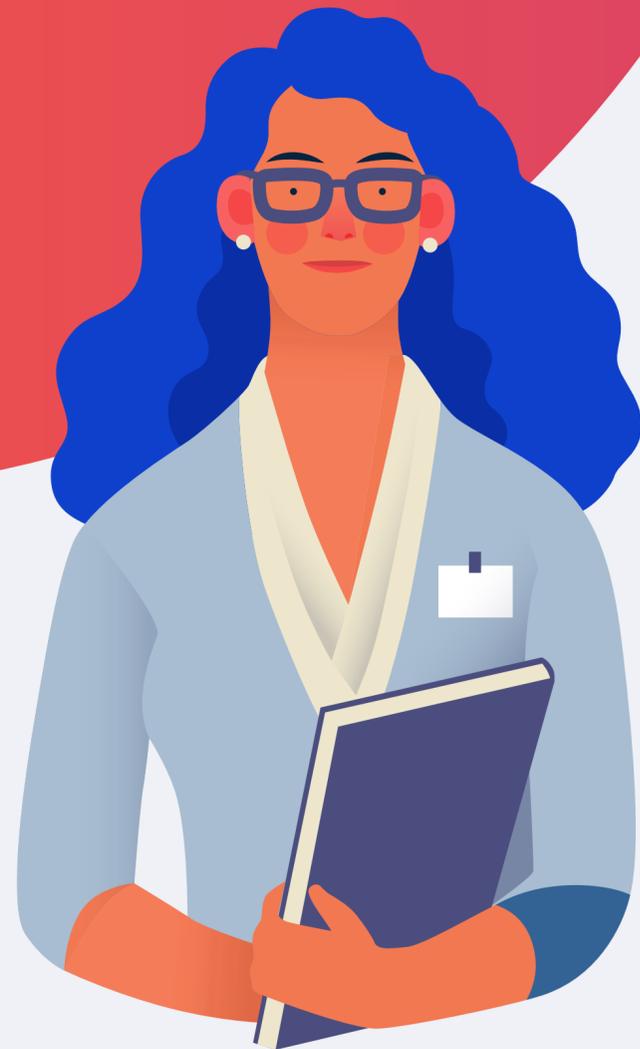
## Achten Sie auf die Anzeichen Ihres Körpers

Beachten Sie die Tatsache, dass unser Körper physisch auf Stress reagiert und lernen Sie, Reaktionen wie Muskelschmerzen, Schlaflosigkeit, Hunger oder Energiespitzen im Laufe des Tages zu erkennen. [Laut Lillian Daniels](#), Wellness Spezialistin und Gründerin von The Happy Knee, hilft das Praktizieren von Achtsamkeit dabei den Herzrhythmus zu beruhigen und zu verlangsamen. Sie steht auch in direktem Zusammenhang mit einer Senkung des Blutdrucks sowie des Cortisolspiegels und fördert einen klaren und entspannten Gemütszustand, um sich besser mit den Problemen am Arbeitsplatz auseinandersetzen zu können.

## Faça uma pausa e respire fundo

Achtsamkeit ist eines der besten Werkzeuge, um Angstzustände noch im selben Moment zu bekämpfen und körperlichem Stress mit Geduld zu begegnen. Anstatt unmittelbar auf Situationen zu reagieren, nehmen Sie sich Zeit für die Entscheidung. Nehmen Sie etwas Abstand davon, betrachten Sie die Sache aus einem anderen Blickwinkel, atmen Sie durch und machen dann weiter.

## Seien Sie das Vorbild



### Nutzen Sie Pausen

Wenn Sie eine Pause machen, weil es Zeit dazu ist oder weil Sie einfach das Bedürfnis dazu verspüren, verbringen Sie ein paar Minuten damit darauf zu achten, was Ihnen durch den Kopf geht und was Sie fühlen. Seien Sie sich klar darüber, dass es vorbeigehen wird, doch fangen Sie an daraus zu lernen.

### Sich achtsam bewegen

Sich achtsam zu bewegen kann einen grundlegenden Unterschied in Ihrer Arbeitsweise machen. Dazu gehört, dass Sie die Bewegungen wahrnehmen, die Ihr Körper ausführt, das Aufsetzen Ihrer Füße auf dem Boden, wie schnell bzw. langsam Sie sich bewegen. Diese einfachen Beobachtungen können einen großen Unterschied ausmachen.

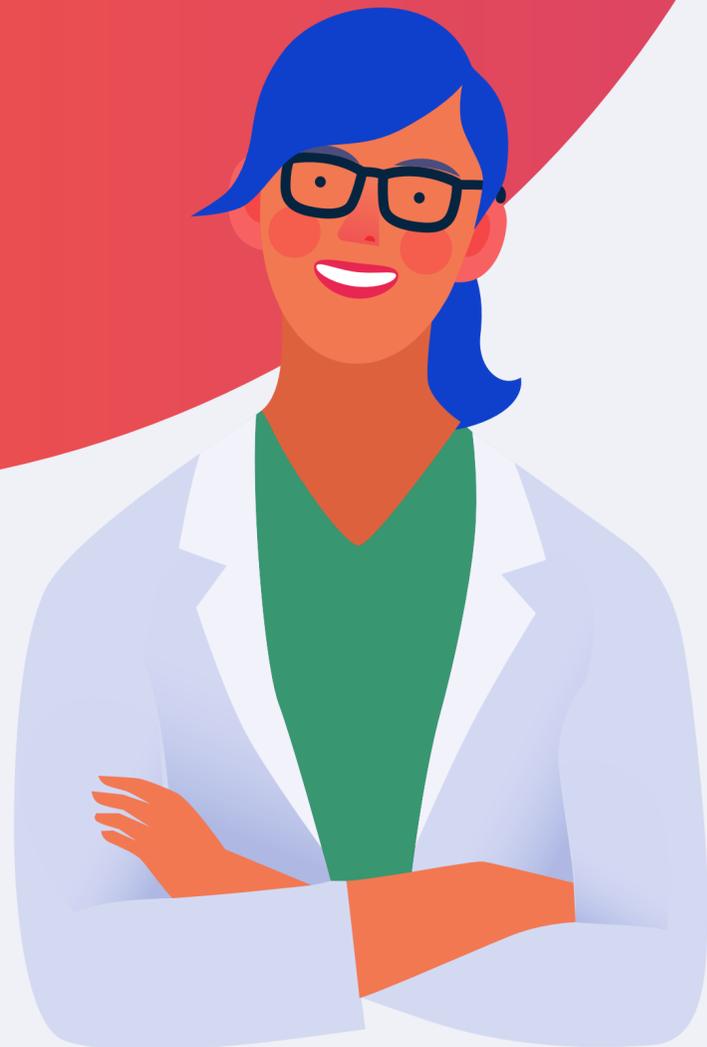
### Achtsam essen

Vielleicht haben Sie es niemals bemerkt, doch jedes Mal, wenn Sie sich innerlich unruhig fühlen, hören Sie auf, richtig zu kauen, und dies wirkt sich auf Ihre Verdauung und auf Ihr Hungergefühl aus. Es mag ganz offensichtlich erscheinen, aber vermeiden Sie es, beim Essen auf Bildschirme zu schauen oder Musik zu hören. Versuchen Sie zu beginnen den Geschmack der Nahrungsmittel wahrzunehmen und darauf zu achten, wann Sie satt sind. Diese angenehme Erfahrung wird nicht nur dazu führen, dass Sie Ihre Mahlzeiten mehr genießen, sondern wird auch Ihr Energieniveau ändern.

### Achtsam arbeiten

Wenn Sie von Ihren Aufgaben oder in einer Besprechung gedanklich abschweifen, ist das ein Zeichen, dass Ihr Körper weniger Ablenkung braucht. Immer nur eine Aufgabe nach der anderen zu verrichten, kann das Gefühl von Druck verringern und Ihnen zu besserer Leistung verhelfen. Gleichwohl werden Sie sich Ihrer selbst stärker bewusst werden und das ist der Höhepunkt der Achtsamkeit.

## Fördern Sie die neue Kultur



### Fördern Sie die neue Kultur

Achtsamkeit kann alleine oder in einer Gruppe praktiziert werden. Legen Sie eine bestimmte Tageszeit fest, zu der Sie und Ihre Kollegen Ihre Gedanken, Erfahrungen und derzeitigen Gefühle austauschen können. Dies ist ein müheloser und einfacher Weg, um Menschen zu achtsamem Handeln und Sprechen zu führen.

### Bekräftigen Sie die Bedeutung

Achtsamkeit am Arbeitsplatz zu fördern, bedeutet zuallererst zu zeigen, dass Sie sich für Ihre Mitarbeiter interessieren. Scheuen Sie sich also nicht davor, sich mit Ihren Mitarbeitern auszutauschen über Ihre Entdeckungen von Wellness Aktivitäten, Plattformen, Hinweisen und Tipps, wie sie ihr aktives Bewusstsein im Tagesverlauf üben können, und geben Sie ihnen Gelegenheit dazu zu äußern, was sie wünschen, was sie bekümmert und was sie brauchen.

### Tauschen Sie sich über die Ergebnisse einer achtsamen Kultur aus

Die interne Kommunikation ist von grundlegender Bedeutung, um das Konzept von Achtsamkeit bekannt zu machen und Ihre Mitarbeiter dazu bewegen dies auch anzunehmen. Eine achtsame Arbeitskultur zu schaffen, besteht nicht nur darin zu üben, sondern auch darin positive Ergebnisse vorzustellen. Regen Sie Ihr Team dazu an sich auszutauschen über Entwicklungen, Lernfortschritte und auch Schwierigkeiten auf ihrem Weg, glücklich, produktiv und ihrer selbst bewusst zu werden.

## 4. Fazit

Achtsames Handeln ist die Übung, unsere Gemütsregungen im Zaum zu halten und unseren Blick auf reale, objektive und gegenwärtige Aktionen zu richten. Indem wir genau auf unsere Einstellung achten, können wir lernen, sie in positive Gedanken zu verwandeln, anstatt uns darauf zu fokussieren, wie erschöpft oder gelangweilt wir sind. Wenn eine Führungskraft achtsam handelt, werden kleine Errungenschaften oft und auf natürliche Weise gelobt. Dies verbessert die Effizienz der Entscheidungsfindung und verleiht dem Team und schließlich dem ganzen Unternehmen mehr Einsatz und emotionale Intelligenz. Achtsamkeit ist ein Gewinn in dreifacher Hinsicht: für die Führungskräfte, für die Mitarbeiter und für das ganze Unternehmen.



## 5. Gympass Partner werden

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

[site.gympass.com/de/companies](https://site.gympass.com/de/companies)



# Gympass

[site.gympass.com/de/companies](https://site.gympass.com/de/companies)