



Achtsamkeit in Führung

Workshop

Leitung
Dr. Rudolf Attems

Termin:
12. - 13. September 2017

Das Thema

Wir können die unsichere, beschleunigte und komplexe Umwelt nicht ändern, wohl aber die Art, wie wir ihr begegnen!

In diesem Workshop entwickeln Sie die Haltung der Achtsamkeit (Mindfulness) im Hinblick auf die Bereiche der Führung und Selbstführung.

Durch Gewahrsein und unmittelbares Erleben des „Hier-und-Jetzt“, ohne alles sofort zu bewerten und ohne reflexartige Zufriedenheits- oder Schuldgefühle, gelangen Sie zu einer neuen Qualität der Beziehung zu sich selbst und zu anderen – mit emotionaler Distanz und Gelassenheit, die die Basis für Überblick und wohlüberlegtes Handeln sind.

In Beziehungen zu anderen unterstützt diese Haltung die Entwicklung wechselseitiger „Resonanz“ und fördert gegenseitiges Vertrauen und das Gelingen kooperativer Prozesse.

So manche Führungsgrundsätze, die Sie sich zwar immer vornehmen, zu deren Umsetzung es aber aus den „verschiedensten Gründen“ dann doch nicht kommt, werden plötzlich möglich, wenn sie aus der Haltung der Achtsamkeit heraus gelebt werden - durch freie Entscheidung, hohe Präsenz der eigenen Person, Wertschätzung der anderen, Offenheit im Denken statt Anhaften an oft unbewussten Denkmustern, Akzeptanz der Realität statt Verdrängung, Lust am Wandel und die Fähigkeit zu Respekt und Vertrauen.

Achtsamkeit ist sowohl eine Haltung als auch eine „Technik“, die mentalen Fähigkeiten Ihres Bewusstseins zu klären und zu erweitern. Man schafft Ruhe und Klarheit im „Oberstübchen“ und wird gewissermaßen wieder „Chefin im eigenen Haus“.

Methode

Wesentlich für das Aneignen dieser Haltung und Methode ist daher weniger die Theorie, sondern das Erkunden der Haltung der Achtsamkeit in verschiedenen Übungen und Reflexionen. Dazu gehören meditatives Üben in verschiedenen Kontexten, Reflexionsgespräche zu zweit und in der Gruppe, sowie die Arbeit an persönlichen Praxissituationen.

Zahlreiche Anleitungen zur Planung eines persönlichen Übungsprogramms unterstützen die TeilnehmerInnen bei der praxisnahen Integration des Gelernten in ihren Führungsalltag.

Ihren konkreten Nutzen

aus diesem Workshop bestimmen Sie weitgehend selbst je nach Ihren individuellen Bedürfnissen, da Haltungen und Einsichten der Achtsamkeit bei den tieferliegenden Ebenen der Denkmuster und Gefühlsstrukturen ansetzen.

Typische Entwicklungsfelder, die auch wissenschaftlich/empirisch belegt wurden, sind:

- **Lernen, Gedanken und Gefühle** zu beobachten und voneinander zu trennen. Oft sind sie miteinander verwoben und dies erschwert uns den klaren Blick für den Umgang mit beiden.
- **Multi-Tasking beenden:** Anstatt von einem zum anderen Problem zu springen und dabei bei keinem „ganz“ zu sein disziplinieren Sie Ihr Denken und Ihre Konzentration. In Gesprächen erhöhen Sie Ihre Präsenz.
- **Sie sehen „was ist“:** Das mag auf den ersten Blick reichlich einfach erscheinen („das seh` ich sowieso!“). Unser Geist neigt jedoch dazu, auf Grund kleiner Auslöser gleich das große Ganze erkennen zu wollen, er produziert Befürchtungen und Annahmen und schließlich produziert er „im Alleingang“ etwas, das Sie als „Wirklichkeit“ erkennen.
- **Nicht-wertende Beobachtung:** Wir alle haben einen tief sitzenden Drang, alles und jedes positiv oder negativ zu bewerten. Diese Bewertungen steuern dann unverzüglich unseren Umgang mit dem Wahrgenommenen. Achtsamkeit hilft, dass unser Blick offener für die wahre Bedeutung des Erlebten wird.
- **Auto-Pilot und Impulsdistanz:** Impulsdistanz hilft, nicht sofort unseren Impulsen nachzugeben. Impulsdistanz ist zum Beispiel in allen Situationen hilfreich, in denen man starken Emotionen ausgesetzt ist, also in schwierigen Verhandlungen, Kundenreklamationen und Konfliktgesprächen.

- **Achtsame Meetings:** In etlichen Unternehmen beginnen Meetings bereits mit einem kurzen Innehalten für Konzentration und Achtsamkeit. Der Qualitätssprung der Produktivität in solchen Gesprächen ist oft außerordentlich.
- **Respekt und Empathie:** Respekt und Empathie wird konkret spürbar, wenn achtsame Zuwendung im Gespräch vorhanden ist.
- **Selbstbestimmtheit** (Selbstführung): Aus den bereits genannten Punkten wird einsichtig, wie uns Achtsamkeit tatsächlich freier und selbstbestimmter werden lässt. Wenn man zu den eigenen Gedanken und Gefühlen in beobachtende Distanz gehen kann, ist man weniger unbewusst gesteuert.

Dies sind nur einige Beispiele, wie sich Achtsamkeit im Arbeitsalltag auswirken kann. Bei jedem Menschen werden diese Aspekte unterschiedliches Gewicht haben und in verschiedenen "Kombinationen" auftreten. Aber gleichgültig, womit man beginnt: die sich entwickelnde Achtsamkeit wird auch auf viele andere persönliche Bereiche ausstrahlen, da Achtsamkeit eine Art Grundentscheidung ist, wie man durchs Leben gehen will.

Leitung

Dr. Rudolf Attems

Arbeitet seit mehr als zwanzig Jahren im Bereich der Führungskräfte- und Unternehmensentwicklung. Ausbildungen u.a. in Gestaltpsychologie, Gruppendynamik und Systemischer Beratung, sowie Ausbildung und Praxis in Achtsamkeitsmeditation.

Derzeit geht es ihm vor allem um mehr Autonomie und Partizipation, sowie selbstverantwortliches Denken und Handeln als Gegenkraft zu immer rigider und enger strukturierten Organisationen. In einer neuen Balance zwischen beiden sieht er die Voraussetzung für nachhaltigen Unternehmenserfolg in der globalen Wettbewerbssituation, die auf sinnvoller Nutzung der vorhandenen Human Resources beruht. [Mehr...](#)

Termin/Ort

12. bis 13. September 2017 (Beginn 1. Tag: 09:30 Uhr, Ende 2. Tag: 17:00 Uhr)

Refugium Hochstrass

Hochstrass 7

3073 Stössing

www.refugium-hochstrass.at

Kosten

Die Kosten für den 2-tägigen Workshop betragen EUR 960,- (exkl. USt.). Dazu kommen die Hotelkosten (Nächtigung, Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Pausensnacks und -getränke) in der Höhe von EUR 186,50 Zahlbar bis 3 Wochen vor Beginn.

Förderungen

Überblick über Weiterbildungsförderungen in Österreich erhalten Sie u.a. auf der Seite www.kursfoerderung.at

Anmeldung/Anmeldeschluss

Anmeldung bitte [Online über diesen Link](#) bis spätestens **7. August 2017**

Bei Rücktritt bis zum Anmeldeschluss wird eine Bearbeitungsgebühr von € 50,- zuzügl. 20% MWSt. in Rechnung gestellt. Bei Stornierung nach Anmeldeschluss ist der gesamte Teilnahmebeitrag zu bezahlen. Selbstverständlich kann ein/e qualifizierte/r ErsatzteilnehmerIn nominiert werden.

Weitere Informationen

WIENER AKADEMIE für Organisationsentwicklung

office@wienerakademie.com

www.wienerakademie.com

Dr. Rudolf Attems

Tel: +43-664-4626741

Info@rudolfattems.com