

Klaaer Kimming – rüm Hart* **Gesund Führen in unruhigen Zeiten**

*friesisch für: Klare Sicht – weites Herz

Ob Wirtschaftsunternehmen oder Organisationen – in nahezu allen Feldern der Arbeitswelt ist zu beobachten, dass die Drehzahl sich permanent erhöht, gleichzeitig werden Aufgaben vielschichtiger und komplexer. Um nachhaltig bestehen zu können, sind Präsenz und Umsicht unabdingbar. Mit meinen achtsamkeitsbasierten und psychologisch fundierten Angeboten unterstütze ich Sie und Ihre Führungskräfte in der ressourcenorientierten Weiterentwicklung und Gestaltung Ihrer Führungskompetenzen.

Hintergrund:

Immer neue Umstrukturierungen und Anpassungen an neue ökonomische und politische Anforderungen sind in vielen Unternehmen und Organisationen seit Jahren nicht mehr die Ausnahme, sondern die Regel. Das kostet Kraft; Mitarbeiter und auch Führungskräfte erleben sich zunehmend als erschöpft. Die Motivation, sich in seinem beruflichen Aufgabenfeld aktiv zu engagieren, lässt nach, nicht selten steigt der Krankenstand und die Gefahr, auszubrennen oder in die innere Kündigung zu gehen, ist dauerhaft erhöht. Hier sind Führungskräfte doppelt gefordert: Sie sollen einerseits ihre Mitarbeiter motivieren, die gerade anstehenden Veränderungsprozesse tatsächlich auch umzusetzen – andererseits fühlen sie sich selbst vielleicht auch erschöpft und gestresst von fortwährend neuen Change-Anforderungen, die sie vertreten sollen.

Achtsamkeit:

In vielfältigen wissenschaftlichen Studien hat sich das Konzept der Stressbewältigung durch Achtsamkeit/MBSR als besonders wirksamer und nachhaltiger Weg erwiesen, Stressbelastungen zu reduzieren.

Achtsamkeit ist die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf das, was der gegenwärtige Augenblick mit sich bringt, ohne es zu bewerten - ganz gleich ob es sich um Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle oder Sinneseindrücke handelt. Termindruck, taktlose Kollegen oder Kopfschmerzen: Die Herausforderung ist, solche Dinge so sein zu lassen, wie sie sind, ohne eine Veränderung erzwingen zu wollen, so dass sie z. B. unsere Entscheidungen nicht negativ beeinflussen. Achtsamkeit im Alltag lässt sich in Kurzform beschreiben als

stop – look – act

Innehalten – Wahrnehmen – bewusst Handeln.

Achtsamkeit lenkt die Aufmerksamkeit bewusst auf die unmittelbare Erfahrung: So kann z.B. die Konzentration auf den Atem innere und äußere Freiräume und einen neuen Zugang zu eigenen Ressourcen erschließen. Achtsamkeit unterstützt die Selbstwahrnehmung und erschließt neue Möglichkeiten, mit Belastungen besser umzugehen. Im Kontext von Führung eröffnet Achtsamkeit Wege, Energie ökonomisch einzusetzen und auch die Kommunikation mit Mitarbeitern bewusst und achtsam zu gestalten.

Salutogenese:

Salutogenese und Resilienzforschung widmen sich der Frage, was Menschen auch unter fortgesetzten Belastungen gesund erhält. Aus den vorliegenden Ergebnissen lassen sich vielfältige Anregungen ableiten für gesundheitsorientierte Führung im Alltag.

Zielsetzung:

Unterstützung der Entwicklung von nachhaltigem und gesundheitsförderlichem Führungsverhalten.

Zielgruppe:

Führungskräfte und Personalverantwortliche

Inhalte:

- Führung heute
- Achtsamkeit als Führungskompetenz (nicht nur) in stürmischen Zeiten
- Relevante Erkenntnisse aus Salutogenese, Resilienzforschung und Psychologie
- Praktische alltagstaugliche Übungen zur Förderung der Achtsamkeit
- Umsetzungsmöglichkeiten im eigenen Führungsalltag

Mögliche Formate:

- Impulsvortrag
- Workshops
- Seminar (optimal: 2 bis 3 Tage im Abstand von ca. 3 Wochen)
- Einzelcoaching

Leitung: Martina Amberg, Diplom-Psychologin (BDP), seit mehreren Jahren tätig in eigener Praxis für Coaching, Teamentwicklung und Stressbewältigungstraining. Zertifizierte SeniorCoach/BDP; Trainerin für „Gelassen und sicher im Stress“ nach G. Kaluza; Trainerin für „MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ nach J. Kabat-Zinn; Systemische Organisationsberaterin.



Gerne erstelle ich Ihnen ein passgenaues Angebot für Ihre Anliegen – sprechen Sie mich an.