



**ULRIKE HARTMANN**

ACHTSAMKEIT - DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

Trainerin · Speakerin · Business-Coach



# ERFOLGS-IMPULSE FÜR ACHTSAMKEIT IM BERUFSALLTAG

## **Impuls Nr. 3:**

Mit Achtsamkeit zur  
Führungskompetenz

## **Impuls Nr. 3:** Mit Achtsamkeit zur Führungskompetenz

In unserer heutigen VUCA-Welt werden Führungskräfte immer stärker mit wachsender Komplexität, stetigem Wandel und steigender Unvorhersehbarkeit konfrontiert. Das stellt auch ihre Führungsrolle vor große neue Herausforderungen. Bleibt die Frage: Wie können sie den zunehmend hohen Ansprüchen ihrer Führungsaufgabe gerecht werden?

Der positive Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Führungserfolg ist unbestritten und wissenschaftlich nachgewiesen: Achtsamkeit gilt derzeit als der wichtigste und zugleich am besten erforschte Weg, um angesichts von Unsicherheit, Unvorhersehbarkeit und Dynamik im Außen innerlich klar und fokussiert zu bleiben. **Deshalb kann Achtsamkeit die Führungskompetenz maßgeblich stärken und auf eine ganz neue Stufe stellen.**

Aber was genau bedeutet Achtsamkeit im Kontext Führung? Wie kann man mit der Praxis der Achtsamkeit sein Führungshandeln effektiver gestalten? Und welches Verhalten zeichnet eine achtsame Führungskraft aus?

Es geht hierbei nicht um Methoden, Tools oder Prozesse. - Die Fähigkeit zum achtsamen Führungsverhalten ist vielmehr eine innere Einstellung und Bewusstseinshaltung, die auf grundlegenden Prinzipien aufbaut. Sie unterstützt Führungskräfte nachhaltig darin, ihre Selbstführung zu verbessern und ihr Führungsverhalten ganz gezielt neu zu gestalten.

### **Der Lohn:**

**bessere Arbeitsergebnisse und eine gesteigerte Mitarbeiterzufriedenheit.**

**Impuls Nr. 3:**

Mit Achtsamkeit zur Führungskompetenz



**ULRIKE HARTMANN**

ACHTSAMKEIT - DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

Trainerin · Speakerin · Business-Coach



## 4 wichtige Prinzipien achtsamer Führung

1. Gute Selbstführung
2. Präsenz
3. Wertschätzung
4. Mitgefühl



# 1

## Gute Selbstführung

Von Peter Drucker stammt das kluge Zitat: »Im Grunde muss eine Führungskraft nur eine Person führen - und das ist sie selbst.« - Darin steckt viel Weisheit!

Andere zu führen ist nur in dem Maße möglich, in dem es gelingt, sich selbst zu führen. Deshalb ist eine gute Selbstführung eine wesentliche Voraussetzung für Führungserfolg. Die Praxis der Achtsamkeit und eine permanente Reflexion des eigenen Verhaltens bilden die Basis für eine gute Selbstführung.

**Eine Führungskraft, die achtsam mit sich selbst umgeht, die Grenzen der Belastbarkeit und Belastungssymptome bei sich selbst wahrnimmt, geht auch ebenso achtsam mit ihren Mitarbeitern um.** Das Wesentliche dabei ist, dass gute Selbstführung eine Sogwirkung erzeugt: Mitarbeiter nehmen sich Führungskräfte, die sich selbst gut führen können und die mit ihren Stressoren und Ressourcen umsichtig umgehen, zum Vorbild und eifern ihnen nach.

Deshalb führt auch ein authentisches Führungsverhalten, bei dem die innere und die äußere Haltung des Vorgesetzten übereinstimmen, bei den Mitarbeitern zu einer deutlich höheren Leistungsmotivation, geringeren Fehlzeiten und weniger Fluktuation.



# 2

## Präsenz

»Anwesend sein und doch nicht da.« Kennen Sie das? Es ist ein weit verbreitetes Phänomen in unserer heutigen Zeit, die von Hektik und Stress gekennzeichnet ist. - Nicht nur unter Führungskräften. Der Gegenentwurf hierzu lautet: Achtsamkeit!

Wenn ich als Führungskraft meine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment richte, bin ich in der Lage, mich voll und ganz auf meine Führungsaufgabe und auf mein Gegenüber einzulassen. Ich stelle mich auf es ein, bin uneingeschränkt aufmerksam und zugewandt. Ich höre aktiv zu, nehme meinen Mitarbeiter wahr und zeige mein Interesse an seiner Person, seiner Situation, seinen Problemen und Gefühlen. Als Führungskraft heißt das: Ich löse mich von meiner üblichen Rolle, das Sagen zu haben, und bin stattdessen auf Empfang geschaltet.

**Persönliche Präsenz ist ein enorm wichtiger Erfolgsfaktor für Führungskräfte: Sie bedeutet eine bewusste, offene Ausrichtung auf die Mitarbeiter.** Das spüren die Mitarbeiter sofort und unmittelbar. Achten Sie deshalb in Ihrem Führungsalltag ganz bewusst darauf, ob Sie in Gesprächen und im Kontakt mit Ihren Mitarbeitern wirklich präsent und achtsam sind und, falls nicht, arbeiten Sie gezielt daran, Ihre Präsenz im Sinne von ungeteilter Aufmerksamkeit und Zugewandtheit zu optimieren. - Sie werden sehen: Es lohnt sich!



# 3

## Wertschätzung

Anderen gegenüber unbedingte Wertschätzung zu zeigen erfordert eine bewusst nicht-wertende Wahrnehmung - die Basis der Achtsamkeitspraxis.

**Seinem Mitarbeiter als Führungskraft Wertschätzung entgegen zu bringen, heißt, ihm zu signalisieren: »Ich schätze dich und erachte dich als gleichwertig.«** Damit löse ich mich als Vorgesetzter von möglichen Vorbehalten, Vorurteilen und Klischees und bemühe mich, meinen Mitarbeiter als individuelle Persönlichkeit mit Stärken und Schwächen zu akzeptieren und zu schätzen.

Eine wertschätzende Führungskultur zeichnet sich auch dadurch aus, dass sie Mitarbeiter wohlwollend fördert, ihre Fähigkeiten zu zeigen und zu entwickeln, eigene Ideen einzubringen und sie dazu motiviert, gute Leistungen zu bringen. Sie beinhaltet Werte wie Vertrauen, Respekt, Achtung und Anerkennung und spricht den Mitarbeitern Eigenverantwortung zu.

Keine Frage: Die Wertschätzung in der Führungskultur zu stärken erfordert Aufmerksamkeit und Übung. - Aber es ist ein entscheidender Schritt auf dem Weg zum Führungserfolg!



# 4

## Mitgefühl

Mitgefühl und Verständnis für seine Mitarbeiter zu entwickeln setzt ein gezieltes Bewusstsein für Achtsamkeit in der Führungsaufgabe voraus. Oder um es mit den Worten der Schweizer Unternehmerin und Innovationsberaterin Monique R. Siegel zu sagen: »Echte Leader schauen nicht in Führungsbücher, sondern in die Augen ihrer Mitarbeiter.«

**Wenn ein Vorgesetzter zufriedene und motivierte Mitarbeiter haben will, muss er diese auch sozial und emotional unterstützen.** Das heißt: Er muss ihre Befindlichkeiten aufmerksam wahrnehmen, echtes Interesse an ihrem Wohlergehen bekunden, aktiv zuhören, Mitgefühl entwickeln und Verständnis und Anteilnahme zeigen.

Das verbessert nicht nur den Kontakt und die innere Verbindung zu seinen Mitarbeitern, sondern fördert auch nachweislich deren Leistungsmotivation und Engagement. Letztendlich profitieren alle Parteien, denn die Führungskraft wird deutlich entlastet, die Arbeitsergebnisse der Abteilung werden verbessert, die Effizienz wird gesteigert und die Mitarbeiter fühlen sich wohler, sind zufriedener, glücklicher und weniger gestresst.

# ERFOLGS-IMPULSE FÜR ACHTSAMKEIT IM BERUFSALLTAG



Haben Sie Interesse an weiteren Erfolgs-Impulsen, um Achtsamkeit gewinnbringend in Ihren Berufsalltag zu integrieren?  
Sind Sie an einem Impuls-Vortrag, Training oder Coaching zum Thema Achtsamkeit im Business interessiert?

Dann freue ich mich schon jetzt darauf, von Ihnen zu hören!

*Ihre  
Ulrike Hartmann*



**Ulrike Hartmann**  
- **Expertin für Achtsamkeit im Business** -  
Trainerin · Speakerin · Business-Coach

T: +49 (0) 75 61 / 988 19 20  
F: +49 (0) 75 61 / 988 19 21  
mail@ulrike-hartmann.info

**www.ulrike-hartmann.info**