



## Führungsprinzip Achtsamkeit – behutsam zum Erfolg

---

**Wer führt wen?** Führen ist die Aufgabe von Führungskräften in Organisationen jeglicher Couleur sowie in Wirtschaftsunternehmen.

Führen beinhaltet jedoch ebenso eine Lebensaufgabe, denn die eigene Lebensführung ist die wichtigste Führungsaufgabe. Demnach sind alle Menschen Führungskräfte. Die Führung der eigenen Person, die sogenannte Selbstführung, ist Ausgangspunkt und Grundlage jedweden Führens.

Andere zu führen kann uns nur in dem Maß gelingen, in dem es uns gelingt, uns selbst zu führen.

---

**Achtsamkeit als verinnerlichte Grundhaltung** Der bewusst achtsame Umgang mit uns selbst als verinnerlichtes Lebensprinzip führt dazu, dass wir sowohl uns selbst als auch uns Anvertraute behutsam, respektvoll und achtsam führen – von innen heraus gefestigt und gestärkt, damit wir uns nicht an Äußerlichkeiten festhalten müssen.

---

**Gegenwärtig-  
haltung,  
Bewusstsein  
und Selbster-  
kenntnis** Je bewusster wir (uns selbst) führen, sprich: bewusst und behutsam Schritt für Schritt voran gehen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir unsere Ziele erreichen. Haben wir in unserer Rolle als Führungskraft wirklich klar, was wir denken, sagen und tun, werden wir zweckorientiert, angemessen und verantwortungsbewusst führen können.

Dazu ist es wichtig, mit all unserer Achtsamkeit in der Gegenwart zu sein. Das heißt, mit unserer gesamten Aufmerksamkeit in dem Moment präsent zu sein, der gerade ist. Multifunktional, wie wir stets sein wollen und wie es oft auch von uns verlangt wird sind wir oft gedanklich mit Vergangenem oder Zukünftigem beschäftigt. Das hat zur Folge, dass wir oft das, was wir gerade sagen oder tun nur teilweise bewusst machen oder nur halbherzig. Mehr- bzw. Nacharbeit und Redundanzen sind vorprogrammiert.

Achtsam führen ist somit eine besondere Art bewusst zu führen.

Schulen wir unser Bewusstsein: Indem wir uns wirklich bewusst machen, was wir gerade machen, erweitern und schärfen wir unsere Selbsterkenntnis. Mit steigender Selbsterkenntnis steigt unsere Fähigkeit uns zu zentrieren und innerlich zu harmonisieren. Damit nimmt unsere körperlich-seelisch-geistige Balance zu. Das steigert einerseits unser eigenes Wohlbefinden und führt andererseits zu einem präsenten, achtsamen Verhalten gegenüber unseren Mitmenschen und Mitarbeitenden. Das wiederum trägt zu deren Wohlbefinden bei.

So kommen wir behutsam und gelassen zum Erfolg.

---

*Fortsetzung nächste Seite*

Seite 1 von 2

### Impressum:

Herausgeber: cope OHG  
Am Alten Neckar 27; 64646 Heppenheim  
Tel. 06252 795336  
Fax 06252 795337

eMail: [infoservice@copenet.info](mailto:infoservice@copenet.info)  
Internet: [www.copenet.de](http://www.copenet.de)  
Redaktion: Christine Maurer  
Autor dieser Ausgabe: s. Rückseite

Auflage: ca. 380 Stück  
Erscheinungsweise: 12 Mal jährlich  
Abgabe und Abo kostenfrei  
ISSN: 1612-8109 - Tipps und Tricks für den Alltag

## Führungsprinzip Achtsamkeit – behutsam zum Erfolg, Fortsetzung

Wie können wir achtsam führen und – im wahrsten Sinne des Wortes – vorgehen?

Das Führungsprinzip Achtsamkeit unterstützt uns, beständig weiterzugehen und dabei mit jedem Atemzug bei dem zu sein, was *ist*, um mit jedem nächsten Schritt zu dem zu kommen, was *möglich* ist.

Yoga, kleine (und/oder auch längere) Atem- und Geh-Meditationen helfen uns zu tieferer Bewusstheit und schaffen so mehr Klarheit – kurz: es geht um's Innehalten, um's Entschleunigen. Dann können wir aus der Ruhe heraus angemessen Gas geben.

Wer schon einmal Yoga o. ä. gemacht hat, weiß, dass die Konzentration auf den Atem (Atem-Meditation) das Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment stärkt. Wir kommen zur Ruhe, können uns sammeln und sortieren, wir finden unsere Position, unsere Führungsposition. Von dort aus können wir weiter gehen in Form einer Geh-Meditation, will heißen: bewusstes achtsames Gehen, Schritt um Schritt von einer Führungsaufgabe zur nächsten.

Der Stand prägt den Schritt und mit jedem Schritt ändert sich unser Stand.

Die Ruhe des bewussten Atmens und das bewusste schrittweise Gehen gibt uns die Kraft, unser Augenmerk fokussiert auf Zusammenhänge zu lenken, Verknüpfungen herzustellen und sich dabei von der Grundhaltung der „Gleichberücksichtigung“ leiten zu lassen. Veränderungen werden willkommener und Entscheidungen fallen uns leichter, weil wir sie ruhiger und achtsamer, sprich selbst bewusster und damit überzeugt und überzeugend getroffen haben. Das Vertrauen in die eigene Kraft wächst und unsere (Lebens- Arbeits- und Führungs-) Zufriedenheit steigt.

Schaffen Sie sich im Alltag Inseln zum Verschnaufen und Innehalten

- ◆ Atmen Sie öfter mal tief durch
- ◆ Nehmen Sie sich pro Stunde 5 Minuten, um gedanklich die Seele baumeln zu lassen und abzuschalten
- ◆ Machen Sie ruhig einmal in der Mittagspause einen kleinen Spaziergang, anstatt in die Kantine zu gehen – mit einem Stück Obst auf der Hand
- ◆ Gehen Sie zum Fenster, öffnen es und schauen heraus – einfach so
- ◆ Stellen Sie sich eine schöne Blume oder einen Blumenstrauß auf Ihren Schreibtisch, an dem Sie sich bewusst von Zeit zu Zeit erfreuen
- ◆ Recken und strecken Sie sich auf Ihrem Bürostuhl
- ◆ Gähnen Sie leidenschaftlich
- ◆ Seien Sie ganz präsent im Hier und Jetzt
- ◆ Lassen Sie Humor zu und mal „Fünfe gerade sein“

In der Ruhe liegt die Kraft. Probieren Sie es aus – es lohnt sich!