

# Konzentriert und Achtsam Führen

Ein Führungskräfte-Training zur Stärkung der Ressourcen:  
Selektive Aufmerksamkeit, Konzentration und Empathie

Aufmerksamkeit in die erforderliche Richtung lenken zu können ist entscheidend für den Erfolg von Führungskräften. Die Herausforderung liegt unter anderem oft darin, nachhaltige Entscheidungen zum Wohle der Beschäftigten, der Kunden und natürlich des Unternehmens zu treffen. Im Entscheidungsprozess laufen im Gehirn sehr komplexe kognitive Prozesse ab, die am Schluss zu einem Ergebnis führen. So braucht es die Fähigkeit der „selektiven Aufmerksamkeit“, um entscheidende Argumente bewusst und gezielt abzuwägen zu können. Jüngste Ergebnisse aus eurowissenschaftlichen Studien bestätigen, dass wir diesen unentbehrlichen geistigen Muskel der Aufmerksamkeit stärken können – indem wir ihn trainieren.

Damit Führungskräfte zu guten Ergebnissen gelangen, brauchen sie drei Formen von Konzentration: Konzentration nach innen, sie basiert auf Intuition, Wertvorstellungen und fördert stimmige Entscheidungen. Die Konzentration auf andere sorgt für reibungslosen Kontakt zu den Menschen in unserem Umfeld, sie begründet sich in der Empathie und zeigt sich in der Wertschätzung. Und mit der Konzentration nach außen finden wir uns in unserer Umwelt und ihren Rahmenbedingungen zurecht.

In diesem Intensiv-Training lernen Sie sich selbst und Ihre Führungsqualitäten besser kennen. Dazu nehmen Sie die vier Bereiche „Lenkung der Aufmerksamkeit“, „Schulung des inneren Beobachters“, „Gegenwärtigkeit“ und „Wohlwollende Akzeptanz“ gründlich unter die Lupe. Sie werden sensibler in Bezug auf Ihre Konzentrationsfähigkeit und auch Ihre Leistungsgrenzen. Sie lernen die unterschiedlichen Botschaften Ihrer körperlichen Symptome, wie z. B. Unruhe oder Konzentrationsschwierigkeiten, besser einzuordnen und wissen, wie Sie Ihre Aufmerksamkeit selektiv einsetzen können. Ein Schwerpunkt unserer Arbeit ist auch die bewusste Auseinandersetzung mit inneren Einstellungen sowie die Schulung der Ressource „Achtsamkeit“ zur Förderung von Gelassenheit in belastenden Situationen, die Sie in Ihrer Funktion als Leitung immer wieder erleben. Sie lernen negativen Stress anders zu bewältigen – indem Sie dort ansetzen, wo Sie sich sicher fühlen.

Gesundheitsfördernde Übungen zur Bewegung und Entspannung sind erlebniszentrierte Bestandteile des Trainings. Dazu verlassen wir auch mal den „gewohnten Rahmen“ und gehen hinaus in die Natur.

Wir arbeiten mit verschiedenen ressourcenorientierten Coaching-Techniken wie z. B. systemischen Fragen, Aufstellungen innerer Teile, Visualisierungsmethoden, Entspannungs- und Phantasie Reisen, Ideokinese, Embodiment, NLP und Achtsamkeitsmethoden wie Meditation.

## Der Nutzen für Sie als Führungskraft:

- Sie erwerben Methoden zur Steigerung Ihrer Konzentration.
- Sie erkennen, wie Sie gelassener und sicherer nachhaltige Entscheidungen treffen können.
- Sie lernen durch das Üben von „Achtsamkeit“ erfolgreich negativem Stress zu bewältigen.
- Sie erfahren die Auswirkungen von „Wertschätzung“ in der Kommunikation.
- Sie stärken Ihre sozialen Kompetenzen als Führungskraft.
- Sie fördern Ihre Fähigkeit in - belastenden Situationen gelassen - zu bleiben.

## Themen und Inhalte:

### Tag 1: Die Basis

- Sinn und Nutzen der Ressource „Achtsamkeit“ für die Führungskraft im Alltag
- Die drei Richtungen der Konzentration: Innen-Ich, Außen-Du, Außen-Umwelt
- Verstärkung neuronaler Schaltkreise durch Lernen von selektiver Aufmerksamkeit
- Zusammenspiel von selektiver Aufmerksamkeit, Konzentration und Wahrnehmung bei Entscheidungen
- Übungen zur wertschätzenden Beobachtung des eigenen Erlebens und bewusster Handlungen

### Tag 2: Die Umsetzung

- Erweiterung innerer Prozessbeobachtung in Richtung der Kommunikation mit anderen
- Empathie für sich selbst und andere zur Bewältigung schwieriger Führungssituationen nutzen
- Aufmerksamkeit als Fähigkeit üben und trainieren, Empathie als innere Einstellung etablieren
- Übungen zur „Methode der achtsamen Klärung“

Intensive Übungszeit für den Transfer in den beruflichen und persönlichen Alltag, mit verbindlichen „Hausaufgaben“, kurzen Wochenberichten, Übungen und Impulsen zur Sicherstellung der Lernziele.

### Tag 3: Die Reflexion

- Reflexion der persönlichen und gemeinsamen Lernaufgaben
- Vertiefung durch Meditation zur Schulung der inneren Beobachtung
- Förderung innerer Einstellungen für wohlwollende Akzeptanz und Gelassenheit im Führungsalltag
- Planung und Umsetzung einer individuellen und gesundheitsförderlichen Achtsamkeitspraxis

## Dauer:

2 Tage plus 1 Transfertag (empfohlen nach ca. 4 Wochen)

## Zielgruppe:

Führungskräfte, max. 12 Kursteilnehmer/innen

Voraussetzung ist unbedingt eine freiwillige Teilnahme, da auch persönliche Erfahrungen eingebracht werden können und sollen.

Bitte bequeme (auch geeignete Outdoor-) Kleidung, Kissen, Decken und Matten mitbringen.