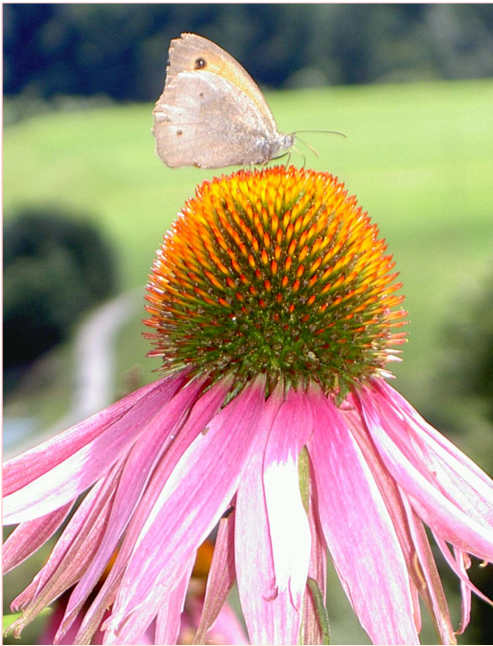


# Achtsamkeit in der Führung

Entwicklungsressource für Führungskräfte

Trainerin: Dipl.-Ing. Gabriele Höller

Termine: **auf Anfrage**



Stress, Druck und ständiges Getriebensein machen es Führungskräften schwer, einen klaren Kopf zu bewahren. Sich selbst und Mitarbeiter erfolgreich zu führen setzt oft das Überdenken typischer stresserzeugender Paradigmen des Führungsalltes voraus.

Der Zauber der Achtsamkeit beruht auf der Fähigkeit, den Fokus und das Bewusstsein genau auf den Moment, jene Aufgabe, jene Mitarbeiter oder Situationen zu richten, um die es gerade geht. Gefragt ist Präsenz in der Gegenwart, um als Führungskraft offen, wertschätzend klare Entscheidungen treffen zu können.

## Ziel

Aus der Perspektive der Hirnforschung findet sich das berühmte „Hamsterrad“, das den meisten Menschen heutzutage so sehr zu schaffen macht, im eigenen Kopf.

Wenn Sie als Führungskraft berufliche Gedanken, den „Autopilotenmodus“ nicht mehr abschalten können, ist Achtsamkeit gefragt. Das Training von Achtsamkeit dient der Entwicklung und Verfeinerung von drei zentralen menschlichen Fähigkeiten:

**Klarheit, Gelassenheit und Konzentration auf das Wesentliche.**

Die Praxis der Achtsamkeit schärft gewissermaßen den Blick durch den Menschen die Arbeitsumgebung sehen, um in schwierigen Situationen einen klaren Kopf zu bewahren. Der Weg zu mehr Selbstkompetenz und Handlungsfähigkeit ist das primäre Ziel.

Das Seminar vermittelt, wie mit Stress konstruktiv umgegangen werden kann, in Anbetracht von äußeren Herausforderungen eine Haltung der inneren Ruhe zu kultivieren, die Dinge so zu sehen, wie sie sind und souverän zu agieren, anstatt unter Druck als Getriebener zu reagieren, d.h. konkret

- Konstruktive Distanz zum stressigen Führungsalltag einnehmen
- Verbesserung der Wahrnehmungs- und Handlungsfreiheit – Klarheit im Tun
- Erhöhung der Konzentrations- und Regenerationsfähigkeit
- Eigene mentale Modelle verstehen lernen
- Freisetzen kreativer Potenziale

Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen die positiven Wirkungen der Achtsamkeit auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit eines Menschen.



**Trainerin DI Gabriele Höller**

Studium: Angewandte Ökologie,  
Systemische Beraterin, Coach,  
Trainern, Buchautorin.

**Kernthemen:** Systemische  
Organisationsberatung/Entwicklung  
Begleitung von Organisationen bei  
Veränderungsprozessen  
Coaching von Führungskräften  
Teamentwicklung; Resilienz  
Diversity Management,  
Trainings und Lehrgänge für Führende  
in Organisationen

**Aus- und Weiterbildungen:**

Zertifizierter Wirtschafts Coach und  
Mediatorin; Systemische Beraterin,  
Körpercoach – Embodiment Trainerin,  
MBSR-Training nach J.Kabat-  
Zinn ,langjähre praktische Erfahrungen  
mit Yoga, Qigong, Meditation

**Details zur Veranstaltung:**

Termine: **1 Tag + ½ Tag** Follow Up

Terminvereinbarung auf Anfrage  
Die Teilnehmeranzahl ist auf 12  
Personen begrenzt)

**Zielgruppen:** Das Seminar richtet sich  
an Führende in Organisationen

Anmeldung unter E-Mail:  
[organisationsentwicklung@gabriele-  
hoeller.at](mailto:organisationsentwicklung@gabriele-hoeller.at) oder [www.gabriele-hoeller.at](http://www.gabriele-hoeller.at)  
Kontakt: +4369911782742  
[organisationsentwicklung@gabriele-  
hoeller.at](mailto:organisationsentwicklung@gabriele-<br/>hoeller.at)  
[www.gabriele-hoeller.at](http://www.gabriele-hoeller.at)

## Inhalte

### Weiterentwicklung von Führungsqualitäten – Achtsamkeit als Potenzialentfalter

- 1.) Sich selbst führen
- 2.) MitarbeiterInnen/Organisation motivieren/führen

Voraussetzung, um MitarbeiterInnen souverän zu führen ist eine ausgeprägte Kompetenz zur Selbstführung (Präsenz).

Das Seminar konzentriert sich auf die Vertiefung folgender Führungskompetenzen:

- Nichtwertende Wahrnehmungsfähigkeit
- Bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf den Moment, auf den eigenen Einflussbereich
- Mindful Leadership – Innere Ruhe und Klarheit in Verbindung mit wertschätzender Kommunikation und Verbundenheit
- Konzentrationsfähigkeit
- Potenzialentfaltung, Kreativität und Innovationsfähigkeit
- Ambiguitätstoleranz und Resilienz
- Perspektivenwechsel

Damit sich Gelassenheit, Konzentration und Klarheit einstellen kann, ist es notwendig Denkautomatismen zu durchbrechen. Durch regelmäßige Achtsamkeitsübungen entsteht eine Leere, ein Freiraum, im dem Neues gedeihen kann. Kontinuierliches Innehalten ermöglicht eine gesunde Distanz zu unserem alltäglichen Selbstbild (Autopilotenmodus).

## Design & Methoden

- Theoretische Einführung in die Achtsamkeitstheorie unter dem Aspekt Führung + wissenschaftliche Erkenntnisse über Wirkungsmechanismen
- Vorstellung verschiedener Techniken/Übungen, die auf Achtsamkeit basieren, die Selbstwirksamkeit aktivieren und einfach in der Selbstanwendung eingesetzt werden können  
z.B. *kurze Atemmeditationen* oder Sitzen in Stille, Qigong Übungen, 3Positionen-Übung/Perspektivenwechsel etc.  
*Erlernen von Fokussierungsmethoden z.B. aus dem MBSR-Training – (Mindfulness-Based Stress Reduction nach Kabat-Zinn), Neurotechniken (PEP- Klopfen nach Bohne), Übungen aus dem Körpercoach/Embodiment Feld*
- Raum für kritischen Erfahrungsaustausch
- Hinweise, Übungsanleitungen für den Praxistransfer