

Workshop-Zusammenfassung: Mindful Leadership – Achtsam führen im Alltag

Ziel des Workshops war es, Grundlagen zu Achtsamkeit und Resilienz aufzufrischen, die eigenen Ressourcen bewusster wahrzunehmen und konkrete Werkzeuge für eine achtsame und resiliente Führung im Alltag kennenzulernen.

Aufbau und Schwerpunkte des Workshops

Der Workshop verband fachliche Inputs mit individuellen Reflexionsübungen, Gruppenarbeiten und dem Austausch im Plenum. Zu Beginn standen das persönliche Ankommen sowie die Grundlagen von Achtsamkeit und Resilienz im Zentrum. Die Teilnehmenden setzten sich mit dem neuronalen Hintergrund von Denken, Fühlen und Wollen auseinander und beschäftigten sich mit individueller und organisationaler Resilienz. Dabei wurden die vier Gestaltungsfelder organisationaler Resilienz eingeführt: Ich, Team, Organisation innen und Organisation aussen. Ein Schwerpunkt lag auf der Selbstführung und dem achtsamen Umgang mit den eigenen Reaktionen. Mit Übungen wie der Resilienzprofil-Analyse und dem Energiefass reflektierten die Teilnehmenden ihre persönlichen Ressourcen, Belastungen und Energiereserven. Sie lernten, automatische Reiz-Reaktions-Muster zu erkennen und durch bewusstes Innehalten, Wahrnehmen und Reflektieren neue Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen. Kurze Achtsamkeitsübungen und der Perspektivenwechsel unterstützten die Übertragung in den Führungsalltag.

Im zweiten Teil wurde der Blick auf die Zusammenarbeit im Team und die Organisation gerichtet. Themen waren unter anderem Dialogkultur, Diversität, Fehler- und Lernkultur, dezentrale Verantwortung sowie die Balance zwischen Stabilität und Veränderung. Anhand eines Systemmodells erkundeten die Teilnehmenden ihr eigenes Führungssystem, leiteten persönliche Erkenntnisse ab und holten sich in Gruppen Feedback. Ergänzend wurden konkrete Kommunikationsinstrumente wie das «Temperature Reading» nach Virginia Satir vorgestellt. Den Abschluss bildete die «persönliche Toolbox» mit Methoden und Erkenntnissen, die im Alltag erprobt werden können.

Wichtigste Erkenntnisse

Achtsame Führung beginnt bei der Selbstführung: Wer die eigenen Gedanken, Gefühle, körperlichen Signale und Handlungsimpulse wahrnimmt, kann bewusster entscheiden, wie er oder sie in herausfordernden Situationen reagiert. Zwischen Reiz und Reaktion entsteht ein Handlungsspielraum, der es ermöglicht, gewohnte Muster zu unterbrechen und alternative, konstruktive Reaktionen zu wählen.

Resilienz bedeutet nicht, sich jederzeit gut zu fühlen oder Krisen verhindern zu können. Sie ist vielmehr eine aktive Kompetenz, die durch Selbstwirksamkeit, den bewussten Einsatz eigener Ressourcen und die Fähigkeit zur Anpassung gestärkt wird. Auf organisationaler Ebene entsteht Resilienz, wenn stabilisierende Strukturen und notwendige Veränderungsprozesse in Balance gehalten werden und Menschen, Kommunikation und gemeinsames Lernen bewusst gefördert werden.

Achtsame Führung zeigt sich damit nicht nur im individuellen Verhalten, sondern auch in der Gestaltung der Zusammenarbeit und der Organisationskultur. Eine offene Dialogkultur, gegenseitige Anerkennung, Perspektivenwechsel, Vertrauen und eine konstruktive Fehler- und Lernkultur schaffen Voraussetzungen dafür, dass Teams Herausforderungen gemeinsam bewältigen und Entwicklung ermöglichen. Die im Workshop erarbeiteten Übungen und Instrumente bieten den Teilnehmenden konkrete Anknüpfungspunkte, um Achtsamkeit und Resilienz Schritt für Schritt im Führungsalltag zu verankern.