

Mindful Leadership: Die besten Techniken für eine gesunde Teamführung



Petra Diederichs, Trainerin für Achtsamkeit und Meditation

Überblick

1. Was ist Achtsamkeit überhaupt?
2. Empathische Teamführung
3. Umgang mit Digitalisierung
4. Kommunikation: Umgang mit Kritik
5. Meetings
6. Fokus und Konzentration
7. Kreativität
8. Umgang mit Stress



Du bist nicht deine Gedanken.

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Deine Worte.

Achte auf Deine Worte, denn sie werden Deine Gefühle.

Achte auf Deine Gefühle, denn sie werden Dein Verhalten.

Achte auf Dein Verhalten, denn es wird zu Deinen Gewohnheiten.

Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.

Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

7

Achtsamkeitsprinzipien



1. Nicht werten
2. Geduld
3. Frischer Blick
4. Vertrauen
5. Nicht streben
6. Loslassen
7. Akzeptanz

Die Fakten:

1. **Stabile Gesundheit**

(43 % nach 8 Wochen ohne Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Erkältungen)

2. **Weniger Stress, innerer Frieden**

3. **Verbesserte Erinnerung**, sogar bei Alzheimer Patienten

4. **Verändert die Hirnstruktur (Resilienz)**

Trend: Ca. 6,6% meditieren *regelmäßig* in Deutschland (5,4 Mio.)

THE PROBLEM



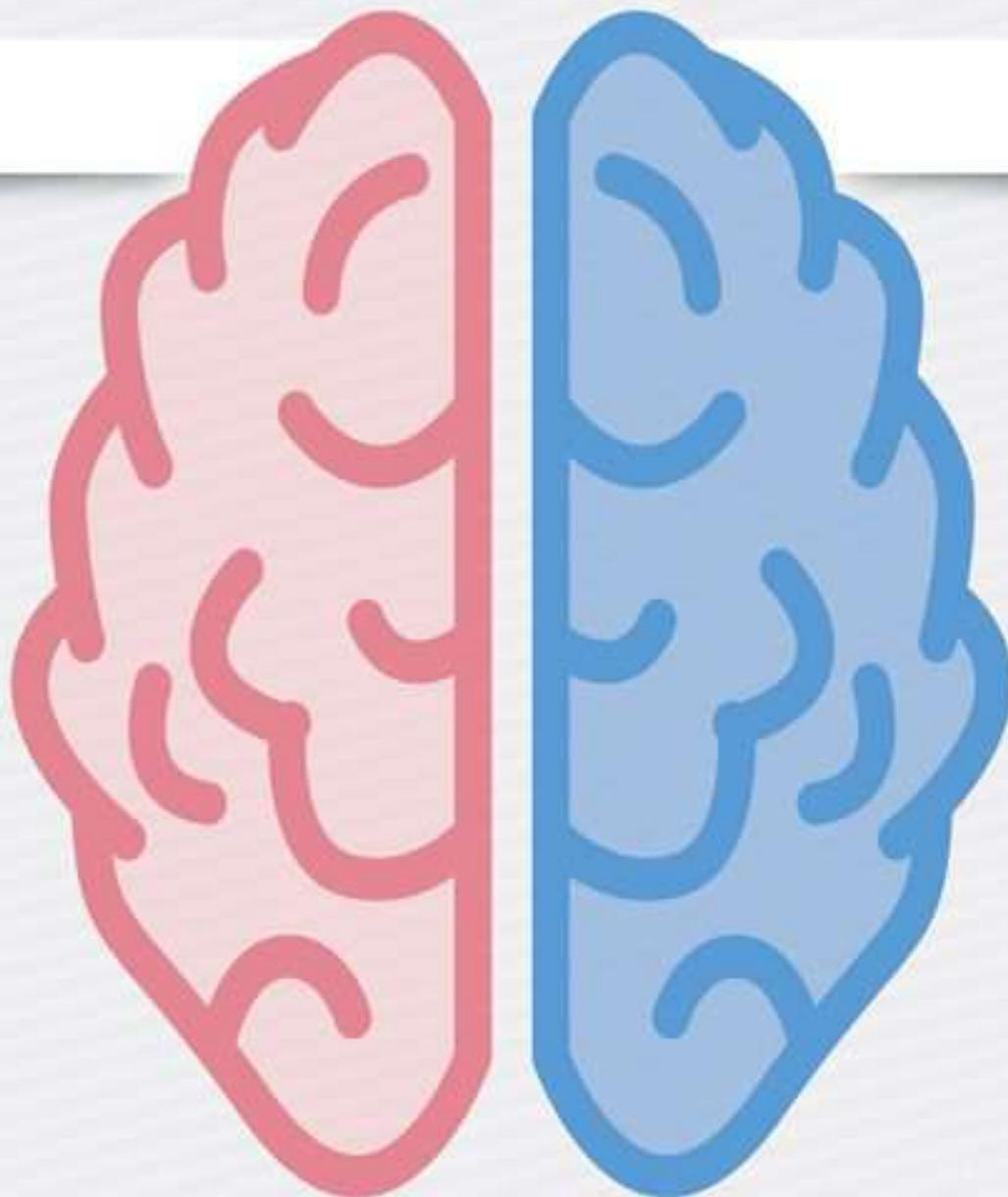
500,000+
EMPLOYEES

miss work each day because
of mental health problems



\$6 BILLION

Annual cost to
Canadian businesses



THE SOLUTION

MINDFULNESS

A mental state achieved by
focusing one's awareness on
the present moment

SCIENTIFICALLY PROVEN TO:

Decrease: Stress
Anxiety
Depression



Increase: Performance
Focus
Memory
Creativity



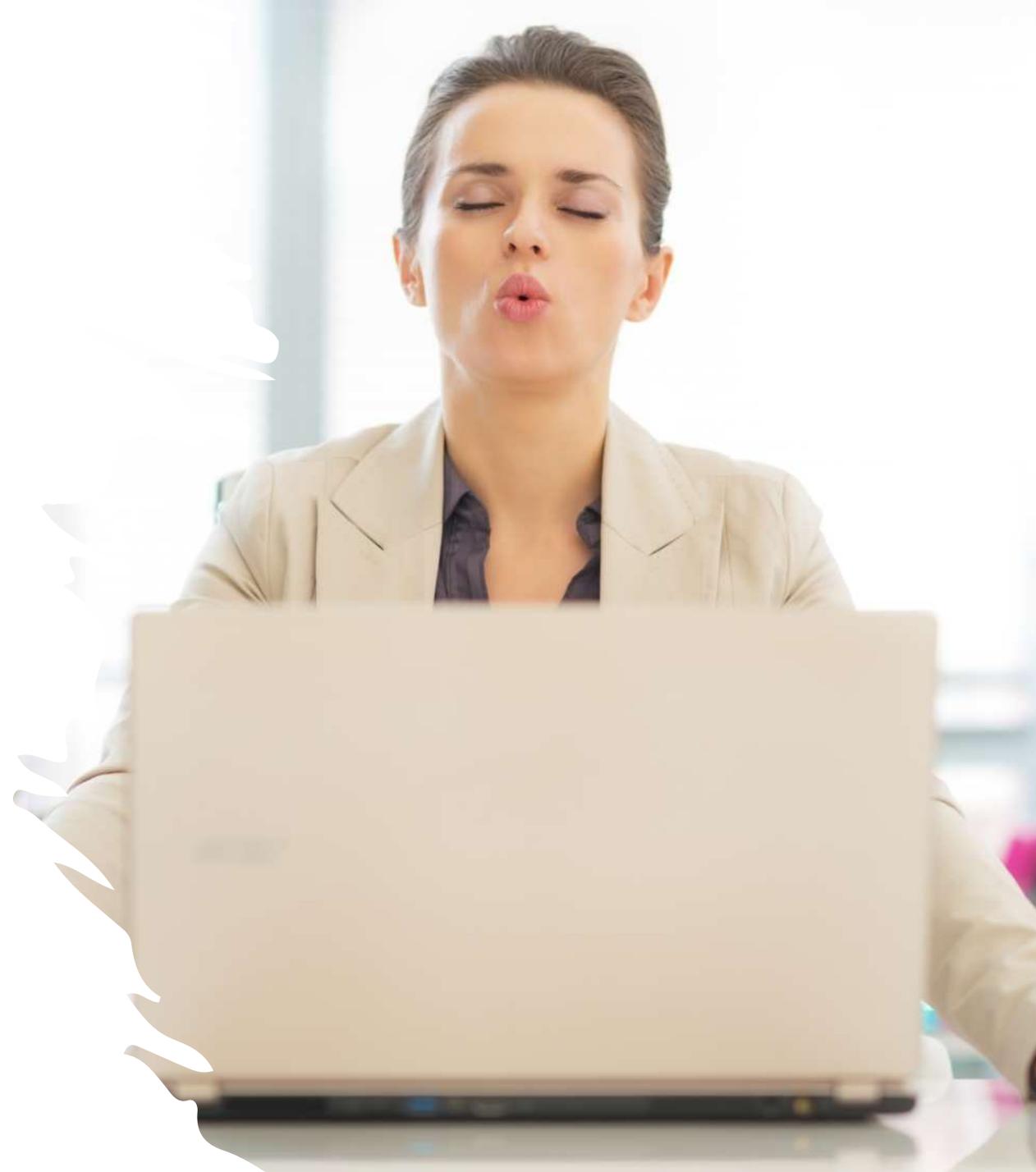
2. Empathische Teamführung

3. Digitalisierung

- Adam Alter: Deine Liebsten oder dein Smartphone?
- St. Gallen: Kann unterstützen bei Trennung Work/Life

Tipps:

- 📞 statt 📧💻 (nach Maß, nächsten Tag)
- Kein Smartphone auf dem Tisch
- off-line genießen
- Reminder ausschalten
- Pomodoro Technik 🍅
- Mindful Minute





POMODORO TECHNIK

**25 MINUTEN FOKUS
5 MINUTEN PAUSE**

**NACH 4 EINHEITEN
PAUSE VON 20 MINUTEN**

Ü:

1. Wann morgens + abends Bildschirm?
2. Wie viele h/täglich?
3. Was „ködert“ dich besonders?

Ziele

- Hamsterrad?
- Ausgeliefert?

Tipps:

- Achtsamkeit ist ziel-los
- Ausrichtung
- Hin zu statt weg von
- Herz statt Smart?



Ü „Dein Ziel“:

1. 5 tiefe Atemzüge
2. Vision bewusst
3. Fühlen

Wie fühlt es sich gut an?

4. Kommunikation

🔴 Ängste, keine Fragen, Kontrolle

Kommunikationsfähigkeit im digitalen Zeitalter **wichtigste Führungskompetenz**, gefolgt von echtem Interesse am Menschen und Mitarbeiter-Orientierung

Tipps:

- Augenhöhe
- wirklich hin-hören statt zu-hören
- Mitgefühl
- Wertschätzung
- Wahrnehmung - Wirkung - Wunsch
(Ich-Botschaften)



ICH LIEBE KRITIK,

aber ich muss damit einverstanden sein.

Mark Twain



Achtsam Kritik formulieren:

- 1. **Positives zuerst**, 2. konkret inkl. Verbesserungsvorschlag, 3. achtsam: Z.B. Ich-Botschaft

Selbst-bewusst und achtsam Kritik annehmen:

- **bewusst sein**, fühlen, **atmen**, Perspektive ändern, fragen, wenn unklar

Stärke Dich:

- Was kann ich gut? Was ist mir wichtig?
- **Selbst-Mitgefühl**: Möge ich liebevoll und freundlich mit mir sein

Loben und gelobt werden:

- Was ein **gutes Lob** ausmacht: z.B. konkret, emotional, Leistung, Anstrengung, Ausdauer (Verhalten, nicht Eigenschaft)
- **hilfreich und konstruktiv**... oder: manipulativ
- Kann man **zu viel** loben??? (Bsp. besondere Anstrengungen, Kinder)
- **Lob annehmen**: Sei selbst-bewusst, lässt beide wachsen

Ü Reflektion:

1. Wie könntest deine Kritik anderen gegenüber verbessern?
2. Wie nimmst du Kritik an?
3. Wie würde es sich gut anfühlen?

OPTIMALE MEETINGS



5. Meetings

Tipps:

- Skala-Frage (0-100), Wie fühlst du dich? Go first!
- Pausen 10 bis 15 Min.
- 🕒
- Regeln
- Respekt
- Unangenehmes ansprechen
- Agenda
- Ich-Botschaften
- Pause, wenn „zu heikel“
- Schließen mit 🌞☁️🌧️

Reflektion: Wie ist deine Meeting Kultur?

Was möchtest du mal ausprobieren?

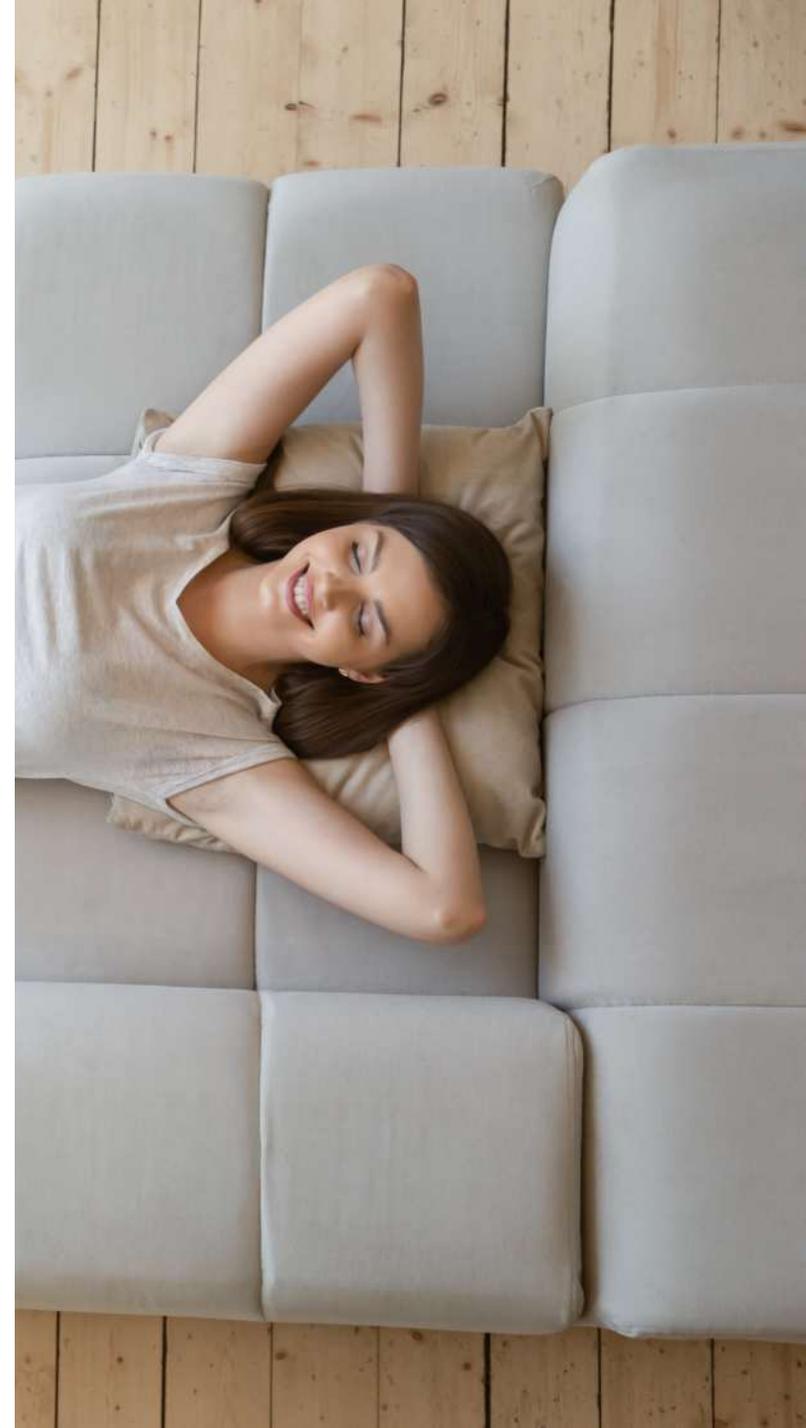


6. Fokus und Konzentration

- Überforderung, Überlastung (gereizt)
- weniger aufmerksam als ein Goldfisch
- Mythos Multitasking
- FLOW statt wandering mind

Tipps:

- Biorhythmus
- kleine Rituale
- Ablenkungen reduzieren
- 6 Sek. Pause vor Telefonat, Meeting etc.
- P a u s e



Chade-Meng Tan (Google):

„Fokussierte Aufmerksamkeit ist wie Sonnenlicht von einer Linse zu einem intensivem Strahl gebündelt auf einen einzigen Punkt.“

Ü: Atemmeditation

- Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Rhythmus (Nase, Brust, Bauch)

8. KREATIVITÄT





Lass deine Mitarbeiter wie Bienen sein.

- Druck + Stress lähmen Kreativität
- Orte wechseln
- offenes Gewahrsein trainieren
- Sei bereit für deine Geistesblitze!

Chade-Meng Tan (Google):

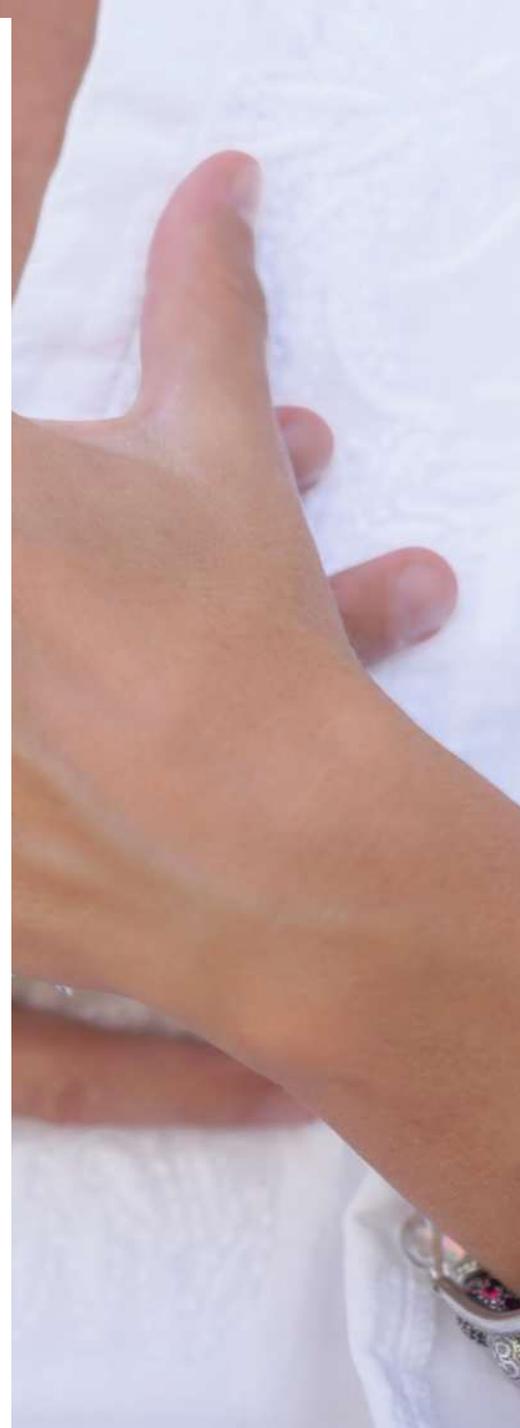
„Offenes Gewahrsein ist wie Sonnenlicht, das auf alles trifft“

Ü:

- 1. Atemübung zur Kreativität**
- 2. 3 Min. Offene Aufmerksamkeit auf alles, was kommt (z.B. Geräusche, Durst, Gedanken, Kitzeln etc.)**
- 3. 1 Minute: Nimm alle Geräusche um dich herum wahr.**

Tipp: Journaling morgens und abends (5 - 15 Min.)

- **8. Umgang mit Stress**
Akzeptieren, was ist
- „Ich atme ein und nehme meinen Stress wahr. Ich atme aus und lächle meinem Stress zu.“



Gib mir den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann.

**Gib mir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann.**

Und die Weisheit, beides voneinander zu unterscheiden.





Happy people

Es ist alles in dir!

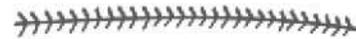


mindful weekly News

Deine wöchentlichen mindful-News per Mail

Es gibt Zeiten und Phasen im Leben, in denen wir uns privat oder beruflich überfordert, gestresst oder unglücklich fühlen. Kurzfristige "Erleichterung" kann vielleicht ein Urlaub, Jobwechsel oder gar eine Trennung bringen... Häufig jedoch wiederholen sich Muster und die Unzufriedenheit kehrt immer wieder.

mindful weekly News



Anmelden & 7 Tage
Achtsamkeits-Hacks
gratis erhalten

**Jeden Mittwoch um 19:00 Uhr (kostenfrei):
Mindful Mittwoch, deine mentale Tankstelle
online per Zoom**



Petra Diederichs

Mail: petra@mindfulness.berlin

**Web: www.mindfulness.berlin +
www.diederichs-coaching.de**

Fon: 0172-994 18 51

Zur Umfrage/Feedback hier:

