

Die Entdeckung der Achtsamkeit

MEDITIERENDE MANAGER

Foto: Schloss Heinsheim



Meditationsraum im Hotel Schloss Heinsheim: Hier treffen sich Manager zur Kontemplation.

Sie kommt aus dem Buddhismus, jetzt erobert sie das Business: Achtsamkeitsmeditation*. Zahlreiche Bücher und Studien sind unlängst hierzu erschienen, im Juni wie im November 2012 trafen sich Manager auf Symposien über Achtsamkeit, erste Firmen trainieren darin – „und das ist nur der Anfang“, sagt Christopher Tamdjidi. Der Ex-Strategieberater ist ein Early Bird der Bewegung. managerSeminare hat ihn gefragt: Was steckt hinter der Entdeckung der Achtsamkeit?

* In der nächsten Ausgabe von managerSeminare widmen wir uns erneut dem Thema „Meditation im Management“.

Preview: ► Mit Geistespower zur Leistungskraft: Was Achtsamkeit mit mentaler Fitness zu tun hat ► Stark im Moment: Warum Manager mehr das Jetzt und Hier fokussieren müssen ► 500-mal Forschung: Was Studien über Achtsamkeit verraten ► Ständiges Rauschen: Wie einem das Denken unmerklich davoneilt ► Achtsames Joggen: Den Geist einfangen und sinnvoll einspannen ► Search Inside Yourself: Mit welchem Ziel Google diese Parole lebt und dafür meditiert ► Raum geben, entschleunigen, gründlich sein: Worin sich achtsame Führung ausdrückt

Herr Tamdjidi, warum wenden sich Manager dem Thema Achtsamkeit zu?

Christopher Tamdjidi: Weil die Manager merken: Sie müssen etwas verändern, sonst laufen sie Gefahr auszubrennen. Ich frage Führungskräfte oft: „Hat der Stress in den vergangenen Jahren zugenommen?“ Da sagt jeder: „Ja.“ Auf die Frage „Wird es in den nächsten fünf Jahren weniger Stress geben?“ lachen mich alle zynisch an. Und wenn ich dann frage „Und? Wird das gehen?“, sagen sie nur: „Es muss.“ Obwohl jeder weiß:

Irgendwann geht es nicht mehr. Jedenfalls nicht auf dem bisherigen Weg. Bei den Knowledge Workers ist die Grenze der Leistungsfähigkeit erreicht. Wir können uns nicht darauf verlassen, dass unsere Denkmachine der ständigen Beschleunigung unserer Arbeitswelt standhält und immer weiter funktioniert. Das bedeutet: Wenn Manager im Außen tatsächlich weiter immer mehr leisten möchten, müssen sie nach innen blicken, ihre Maschine betrachten.

Und das tun sie, wenn sie sich mit Achtsamkeit befassen?

Tamdjidi: Achtsamkeit bedeutet Arbeit mit dem eigenen Geist. Achtsame Manager sind in der Lage, ihre Aufmerksamkeit konzen-

triert auf einen Punkt zu richten. Sie fokussieren sich gedanklich ganz auf den jetzigen Moment: auf das, was sie gerade tun – auf das, was gerade ist. Das ständige Gedankenkarussell im Kopf können sie loslassen. So können sie viel mehr sehen und wahrnehmen als Menschen, die ihren Geist nicht trainieren. Sie nehmen die Regungen ihrer Mitarbeiter wahr, und sie nehmen ihre eigenen Emotionen wahr – und zwar sehr früh, weil sie körperliche Signale erkennen und spüren: Aha, die Brust spannt. Oder: Es zieht im Bauch, da rührt sich also was. Und was sie im Außen und in ihrem Inneren wahrnehmen, das bewerten sie nicht. Das Ergebnis ist: Sie sind entspannter, konzentrierter – und in der Lage, angemessener mit ihren Emotionen umzugehen. ►

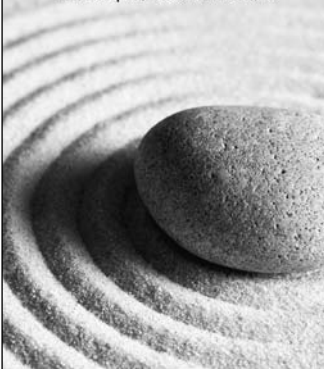
„Wenn wir unsere Aufmerksamkeit nicht steuern können, können wir keine Kreativität entwickeln.“



Markos Arnold

ACHTSAMKEITS - TRAINING
WORKSHOPS · SEMINARE

- ✓ Teamentwicklung
- ✓ Persönlichkeitstraining
- ✓ Führungskräfteentwicklung
- ✓ Ziel- und Visionsentwicklung mit Körper, Geist und Seele



kontakt@markos-arnold.de
www.markos-arnold.de

„Stressbewältigung durch die Schulung der Achtsamkeit.“

- MBSR-Kurse
 - Einzelsitzungen
 - Achtsamkeits-Seminare
- www.abenteuer-coaching.de



Christa Uldrich-Schartau
MBSR-Lehrerin
Coach, Gestalttherapeutin
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Wilhelmstraße 84 | 49076 Osnabrück
Tel. 0541-3301738 | kontakt@coaching-abenteuer.de

Achtsame Führungskräfte können also mehr leisten?

Tamdjidi: Ja, auch – das ist wie im Sport: Wenn ich meinen Körper trainiere, gibt es eine Leistungssteigerung. Und wer seinen Geist trainiert, ist ebenfalls leistungsfähiger. Eine Studie hat gezeigt: Bereits nach viermaliger 20-minütiger Meditation verbesserte sich die Konzentrationsfähigkeit der Probanden erheblich.

Eine einzelne Untersuchung ist noch kein Sockel ...

Tamdjidi: Es gibt tatsächlich viel mehr! Kaum ein anderes Thema wird aktuell wissenschaftlich so intensiv betrachtet wie Achtsamkeit. Allein im vergangenen Jahr sind um die 500 Studien dazu erschienen. Interessant

sind vor allem die Befunde der Neurologen. Sie haben herausgefunden: Achtsamkeit ist die Basis aller kognitiven höheren Fähigkeiten. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit nicht steuern können, können wir keine Kreativität entwickeln. Wir können unsere Empathie und emotionale Intelligenz nicht bewusst kultivieren, ebenso wenig unsere Einsicht und unseren Willen.

Ist es nicht selbstverständlich, dass wir unseren Geist für uns einspannen und ihn steuern? Tun wir das nicht sowieso?

Tamdjidi: Wir nutzen ihn, machen uns aber keine Gedanken, wie er funktioniert. Wir schauen uns unseren Geist nicht an. Stattdessen stopfen wir ihn voll mit Junk Food: mit hunderten E-Mails, SMS, Reizen. All das hat zur Folge, dass unser Geist wie ein

Schnell-Kurs Achtsamkeit

Was bedeutet Achtsamkeit?

► **Definition:** Achtsamkeit ist eine Geisteshaltung, die durch kontemplative Übungen und Meditation entwickelt werden kann. Der Begriff ist definiert als „Wahrnehmung des gegenwärtigen Augenblicks mit Akzeptanz“. Im Zustand der Achtsamkeit befindet sich, wer seine Aufmerksamkeit lenkt und sich auf Wahrnehmungen oder Gedanken konzentriert.

► **Ausübung:** Wer eine achtsame Haltung einnimmt, widmet sich dem gegenwärtigen Moment, ohne in Grübeleien, Erinnerungen, Zukunftsplanungen oder abschweifenden und hektischen Gedanken gefangen zu sein. Stattdessen nimmt er das, was gerade ist oder was er gerade tut, in allen Facetten wahr. Die Wahrnehmung *fokussiert sich* (nämlich auf den Moment) – gleichzeitig *weitet sie sich*, weil vieles, was der Moment in der Außenwelt wie im eigenen Innenleben zeigt, gesehen wird und Aspekte beachtet werden, die vorher unberücksichtigt blieben. Dabei wird das Gesehene nicht bewertet, sondern nur als gegeben wahrgenommen.

► **Ergebnis:** Die achtsame Haltung soll unter anderem zu Ruhe und Entspannung führen, die Konzentration steigern, geistige Kraft geben und neue Einsichten ermöglichen.

► **Herkunft:** Achtsamkeitsmeditation stammt aus dem buddhistischen Kulturkreis – Achtsamkeit gilt jedoch als Anlage, die jeder Mensch in sich trägt. Im Pali, der Sprache des historischen Buddha, heißt Achtsamkeit *Sati* und bedeutet unter anderem auch *Besinnung*.

► **Trainingsmethodik:** Die zentrale Methode, mit der Achtsamkeit erreicht wird, ist die *Achtsamkeitsmeditation*. Eine bekannte Praktik hierzu heißt MBSR und wurde vor mehr als 30 Jahren von *Jon Kabat-Zinn* entwickelt, einem Molekularbiologen und Forscher aus den USA. Als Mittel zur Stressbewältigung ist die MBSR-Methode in zahlreichen Studien überprüft worden. Sie gilt als wissenschaftlich anerkannt.

► **Ansatz der Achtsamkeitsmeditation:** Ein zentrales Subjekt der Achtsamkeitsmeditation ist wie bei vielen anderen Meditationsrichtungen der Atem. Er kann bewusst wie unbewusst erfolgen und gilt daher als Schnittstelle zwischen Außen- und Innenwelt. Wer sich seinen Atem bewusst macht, lenkt seinen Fokus nach innen, kann sein Gedankenkarussell abstellen und den ruhigen Geist anschließend auf ein bestimmtes Thema lenken.

Welche Grundhaltung ist hilfreich?

► **Neugier:** Achtsamkeit ist eine Entdeckungsreise, die am besten mit Neugier angegangen wird.

► **Maß halten:** Wer sich beim Achtsamkeitstraining zu viel vornimmt, setzt sich unnötig unter Druck. Am Anfang reichen zehn Minuten Training pro Tag.

► **Disziplin:** Achtsamkeitstraining ist wie Zähneputzen – es ist gut, es regelmäßig zu machen.

Quellen: 1) Christopher Tamdjidi. 2) Christian Stock: Achtsamkeitsmeditation, Trias, Stuttgart 2012.



Der Interviewpartner: Christopher Tamdjidi ist Geschäftsführer der „Kalapa Academy – Authentic Leadership and Presence“ in Bergisch Gladbach, in der er Führungskräfte u.a. in Achtsamkeit trainiert. Die von ihm gelehrt Achtsamkeitsprinzipien setzt der Trainer und Coach in seiner zweiten Funktion als Geschäftsführer des Hotels Schloss Heinsheim in den Wirtschaftsalltag um. Tamdjidi war sechs Jahre lang Berater bei der Boston Consulting Group, danach Leiter von 65 Meditationszentren. Kontakt: info@kalapaacademy.de

Fernseher mit einem permanenten Rauschen beschäftigt ist und ständig herumspringt. Während sich eine Führungskraft beispielsweise auf ein Mitarbeitergespräch vorbereitet, schweift der Geist ständig ab und die Führungskraft denkt an den Eisschrank zu Hause, an die Schwester, die zu Besuch kommt, an den Leasing-Wagen, an irgendwelche To-do-Listen. Und sie nimmt das gar nicht wahr.

Wo setzen Sie da mit Ihren Seminaren an?

Tamdjidi: Im Seminar leite ich zu einer Meditation an. Ich bitte die Teilnehmer, still dazusitzen und nur darauf zu achten, wie ihr Atem in sie hineinfließt und aus ihnen herausströmt. Und da zeigt sich: 90 Prozent der Leute können ihren Geist nicht einmal zehn Sekunden lang ruhig halten. Sie sind gedanklich ständig woanders. Darum auch haben viele Menschen nicht die Fähigkeit, wirklich tief nachzudenken oder kreativ zu sein – weil sie nicht in sich ruhen können, um zu reflektieren und Neues zu erdenken.

Die Achtsamkeit kommt aus der buddhistischen Tradition. Passt das zu westlichen Unternehmen?

Tamdjidi: Achtsamkeit ist nichts Magisches, nichts Spirituelles, sondern etwas ganz Pragmatisches, das die Forschung bestätigt. Ich würde daher auch jedes Unternehmen davor warnen, das Buddhistische in die unternehmensinterne Beschäftigung mit der Achtsamkeit hineinzumischen. Nicht, weil es nicht relevant ist – sondern im Gegenteil: Buddhistische Prinzipien sind etwas Urmenschliches. Deshalb muss sich, wer achtsam leben will, nicht unbedingt an der buddhistischen Religion und Philosophie orientieren. Es geht ums Mensch-Sein. Um die geistige Gesundheit. Wenn wir über physische Leistungskraft reden, reden wir ja auch nicht von den griechischen Göttern.

Dabei kommt der Sport aus der griechischen Mythologie. Die olympischen Spiele wurden ursprünglich für die griechischen Götter ausgerichtet, nur macht sich das heute keiner mehr klar. Gleichzeitig weiß jeder: Körperliche Fitness ist ein Grundwert.

Muss man denn auf jeden Fall meditieren, wenn man zur Achtsamkeit finden will?

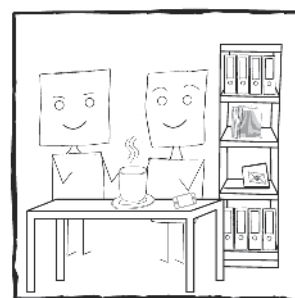
Tamdjidi: Nicht unbedingt. Es gibt es auch andere Methoden als Meditation. Achtsames Joggen zum Beispiel. Fast jeder Manager joggt. Die Manager stehen auf, merken, dass sie zu viel Stress im Kopf haben, gehen joggen und beruhigen sich dadurch. Dieses Ritual lässt sich für die gezielte Arbeit am Geist nutzen. Beim achtsamen Joggen achtet der Manager zunächst nur auf seinen Atem und seine Schritte. So holt er den Geist raus aus den Wirrwarr-Gedanken, der Geist läuft mit, nicht vor und nicht nach. Nach zehn bis 15 Minuten, wenn der Läufer eine gewisse Konstanz im Geist hat, kann er seinen ruhigen Geist nutzen, um ein bestimmtes Thema zu reflektieren – das nächste Meeting, eine tief greifende Frage oder ein konkretes Problem des Alltags. Als Trainer vereinbare ich vorher mit dem Manager: „Ab Minute 15 beleuchten Sie Ihr Thema xy – und danach laufen Sie noch zehn Minuten einfach weiter, ganz entspannt, und lassen Ihren Geist dabei frei sein.“ Auf diese Weise kann jeder beim Laufen zu guten Einsichten und Ideen gelangen.

Das klingt merkwürdig einfach. Ist das nicht zu simpel?

Tamdjidi: Die Arbeit am Geist ist nicht einfach. Sie ist eine lebenslange Reise. Aber tatsächlich ist die Fähigkeit, Dinge, andere Menschen und Emotionen wahrzunehmen, die simple Basis für vieles weitere. Zum Beispiel für die Entwicklung entscheidender Kompetenzen, etwa von Führungs-Skills. ►

Wir unterstützen und begleiten in Veränderungsprozessen.

Achtsamkeit
Projektmanagement
Resilienz
Burnout-Prävention
Coaching



Projekte umsetzen.
Mit Liebe, mit Freude,
mit Konzentration,
mit Ruhe, mit Klarheit,
mit Entschlossenheit
und mit Erfolg.

Ich freue mich, von Ihnen zu hören, Ihr Burghard Lippke
achtsame-professionalitaet.com

Service

Literaturtipps

► **Chade-Meng Tan: Search Inside Yourself. Das etwas andere Glückscoaching.** Arkana, München 2012, 17,99 Euro.

Die deutsche Übersetzung des bereits in 17 Ländern erschienenen amerikanischen Originals. Google-Manager Chade-Meng Tan beschreibt, wie Google durch das von ihm entwickelte Programm der Achtsamkeit die emotionale Intelligenz der Mitarbeiter fördert. Mit einem Vorwort von Daniel Goleman (Entdecker der emotionalen Intelligenz) und Jon Kabat-Zinn (Wegbereiter der Achtsamkeitsmeditation). Gebündeltes Wissen für HR-Manager (im Original erhältlich bei HarperCollins für 14,60 Euro).

► **Christian Stock: Achtsamkeitsmeditation. Übungen für mehr Gelassenheit im Leben.** Trias, Stuttgart 2012, 17,99 Euro, mit Audio-CD.

Neben allgemeinen Ausführungen zu Achtsamkeit und Meditation nach dem Verständnis des US-amerikanischen Verhaltensmediziners Jon Kabat-Zinn bietet das Buch 15 Übungen für einen achtsameren Umgang mit sich und anderen. Ein gelungener Schnell-Zugriff auf das Thema.

► **Halko Weiss, Michael E. Harrer, Thomas Dietz: Das Achtsamkeitsübungsbuch. Für Beruf und Alltag. Mehr Lebensqualität durch Entschleunigung.** Klett-Cotta, Stuttgart 2012, 19,95 Euro, mit zwei Audio-CDs.

Ein Praxisbuch fürs Selbsttraining am Arbeitsplatz und im sonstigen Alltag. Vom achtsamen Atmen bis zum achtsamen Umgang mit dem Unangenehmen. Die gesprochenen Texte auf CD unterstützen die Durchführung.

► **Ulrich Strunz: Laufend gesund. So mobilisieren Sie die heilende Kraft Ihres Körpers.** Heyne, München 2012, 19,99 Euro.

Der Arzt und Jogging-Papst widmet 30 Seiten seines 240-seitigen Buchs allein dem Thema „Achtsamkeitsmeditation und achtsames Joggen“. Anhand von Studienergebnissen legt er dar: Die Kombination von Bewegung und Meditation hat eine heilende Wirkung. Mit Ernährungstipps.

► **Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt: Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit.** Klett-Cotta, Stuttgart 2012, 19,95 Euro, mit Audio-CD.

Ein Buch zur Standortbestimmung, Selbstklärung und für mehr Zufriedenheit im Leben. Mit vielen Tipps und Übungen geeignet für alle, die sich für die praktische Umsetzung der Achtsamkeit interessieren.

Linktipps

► www.west-oestliche-weisheit.de/benediktushof

Der Benediktushof bei Würzburg gilt als europaweit größtes Zentrum für Spiritualität und war Ausrichter des Symposiums „Achtsamkeit in Coaching, Training und Beratung“, an dem im Juni 2012 etliche Vertreter der Wirtschaft teilnahmen.

► www.meditation-wissenschaft.org

Infos zum Kongress „Neue Bewusstseinskultur in einer aus den Fugen geratenen Welt“, der im November 2012 in Berlin stattfand. Das Programm gibt Einblick in die Facetten von Nutzen und Wirkung von Meditation in der Bildungs- und Arbeitswelt.

► www.kalapaacademy.de/de/forschungsprojekt

Infoskript für Unternehmen, die sich an einem Forschungsprojekt zu Achtsamkeit im Unternehmensalltag beteiligen wollen. Teilnahmemodalitäten, Hintergrundinfos zu Achtsamkeit, Listung von Literatur, Studien und Projekten.

Filmtipp

► www.youtube.com/watch?v=r8fcqrNo7so

Knapp einstündiges Vortragvideo mit Chade-Meng Tan. Der Google-Manager gibt Einblick in das PE-Programm „Search Inside Yourself“ und die Methodik der Achtsamkeit. Sympathische Darbietung in gut verständlichem Englisch.

Ein Beispiel gibt Google. Seit 2007 führt Google ein Achtsamkeitstraining durch, das jetzt weltweit ausgerollt worden ist. Das Programm heißt „Search Inside Yourself“ und will die emotionale Intelligenz der Führungskräfte fördern. Ausgangspunkt war die Frage: Was ist gute Führung? Google hat sich dafür seine „Managers of the Month“, „Best Leaders“ usw. genau angeschaut und gesehen: Es sind nur acht Dinge, die zur Mitarbeiterführung wirklich wichtig sind – und diese Dinge sind nicht besonders tief greifend oder komplex. Es geht unter anderem ums Zuhören-Können, darum, den Mitarbeitern Zeit und Interesse entgegenzubringen, darum, gut zu kommunizieren. Die Google-Manager waren verwundert über diese schlichten Ergebnisse, haben sich dann aber gesagt: Wenn diese Fähigkeiten entscheiden, fördern wir sie. Und eine der besten Methoden, emotionale Intelligenz zu entwickeln, ist Achtsamkeit – das haben die Google-Manager erkannt.

Bei Google wird jetzt also meditiert. Kennen Sie weitere Firmen, die auf Achtsamkeit setzen?

Tamdjidi: Ja, Sony zum Beispiel, Carlsberg und GE Healthcare. Diese Firmen wollen mit achtsamkeitsbasierten Trainings Stress bei den Mitarbeitern abbauen und deren Produktivität steigern – laut Mitarbeiterbefragungen mit guten Ergebnissen. Allerdings gibt es noch keine Vergleichsstudie unter verschiedenen Firmen. Darum rekrutiere ich zurzeit zehn Unternehmen aus dem deutschsprachigen Raum. Bei jedem von ihnen will ich das gleiche Achtsamkeitstraining durchführen: vor Ort in den Firmen, mit jeweils zehn bis 15 Teilnehmern. In Zusammenarbeit mit der Münchner Ludwig-Maximilians-Universität soll das Programm wissenschaftlich ausgewertet werden. Wir wollen messen: Inwieweit erhöht sich die Resilienz der Teilnehmer, ihre Leistungsfähigkeit, usw.

Für sich selbst haben Sie die Wirkung der Meditation früh entdeckt. Dabei ist Ihr Lebenslauf überhaupt nicht kontemplativ: Sie haben Physik studiert, einen MBA in den USA gemacht, waren Strategieberater bei der Boston Consulting Group. Irgendwann verabschiedeten Sie sich vom Beratungsgeschäft und leiteten stattdessen verschiedene Meditationszentren. Heute sind Sie Achtsamkeitstrainer, daneben Geschäftsführer eines Hotels, das kontemplative Methoden im Angebot hat. Wie kam es zu diesem Wandel?

Tamdjidi: Als Physiker stellt man sich viele Fragen: nach der Natur und nach dem Sinn

der Sachen. Und dabei kommen schnell Fragen nach dem Bewusstsein. So war das Thema „Geist“ schon immer für mich präsent. Verstärkt wurde es, als ich eine Weltreise machte, bei der ich auch durch meine innere Landschaft gereist bin – und durch ein Meditations-Retreat: Ich war zehn Tage in Stille und Schweigen in einem Dschungel. So eine intensive Erfahrung lässt einen nicht wieder los.

Inwiefern hat sich diese Erfahrung auf Ihre Beratungstätigkeit ausgewirkt?

Tamdjidi: Als Consultant habe ich viele hohe Führungskräfte kennengelernt und mich kritisch gefragt: Möchte ich selber so sein und so leben wie sie? Mit diesem Tempo und diesem

Achtsamkeit heißt nicht, dass man Dinge nicht mit Intensität betreibt. Im Gegenteil: Achtsamkeit bedeutet Wertschätzung von Gründlichkeit.

Woran merken Ihre Mitarbeiter, dass sie achtsam geführt werden? Ihr Hotel nimmt ja für sich in Anspruch, das erste Gästehaus Deutschlands zu sein, das kontemplative Methoden in die Mitarbeiterführung integriert ...

Tamdjidi: Sie merken es hoffentlich am Vertrauen und an der Wertschätzung, die wir ihnen entgegenbringen. Auch das ist Ausdruck achtsamer Philosophie: Menschen können unheimlich viel. Man muss sie nur unterstützen. Unsere Mitarbeiter bekommen daher sehr viel Verantwortung. Sie stehen in der ersten Reihe, ich stehe dahinter.

Wird sich diese Haltung der achtsamen Führung Ihrer Meinung nach ausbreiten? Mit der Achtsamkeitsmeditation könnte es sich schließlich genauso verhalten wie mit dem

„Die meisten Menschen können ihren Geist nicht einmal zehn Sekunden lang ruhig halten. Sie sind gedanklich ständig woanders.“

ständigen „Wir müssen dies, wir müssen das, wir müssen jenes“? Viele Fragen blieben bei mir offen: Sind diese Führungskräfte wirklich Vorbilder – weise und menschlich? Ich hatte Sehnsucht nach einer anderen Art von Führung.

Wodurch zeichnet sich achtsame Führung aus?

Tamdjidi: Für mich bedeutet Achtsamkeit in der Führung vor allem, den Menschen Raum zu geben: Raum, sich zu entwickeln und auch natürlich Raum für Fehler. Shit happens. Achtsamkeit bedeutet daneben eine gewisse Entschleunigung – aber nicht immer. Im Hotel haben wir Phasen, in denen wir im Vergleich zu anderen Monaten das vierfache Geschäft haben. Dann muss intensiv und viel gearbeitet werden – aber eben achtsam intensiv, nicht hektisch, nicht getrieben. Das ist überhaupt ein Missverständnis:

Business-Yoga und Business-Qigong: eine Modewelle, auf der die Unternehmen eine Zeit lang gerne surfen – und dann springen sie wieder ab.

Tamdjidi: Es kann passieren, dass das Thema als Welle kommt und dann wieder geht. Im Moment kommt die Welle. In unserem Trainingsinstitut wächst die Nachfrage sehr stark. Wir haben in diesem Jahr 50 Achtsamkeitsseminare im Angebot, vergangenes Jahr waren es 20, davor hatten wir acht. Besucht werden die Seminare von DAX-Vorständen, Lehrern, Rentnern – einfach allen, die in ihrem Leben etwas verändern wollen. Doch selbst, wenn viele von ihnen in der Achtsamkeit nur eine Welle sehen, auf der sie mitreiten wollen: Für etliche Manager, die sich einmal mit Achtsamkeit beschäftigt haben, wird das Thema essenziell bleiben. Weil sie merken: Die Steuerung ihres Geistes gibt ihnen Kraft. Weil sie erkennen: Mit dem heutigen Junk Food an Reizen können sie anders nicht gesund überleben. Und weil sie vielleicht sogar entdecken: Mit Achtsamkeit gelingt ganzheitliche Führung.

Das Interview führte Svenja Gloger ■

WAS, WENN

... DER TOP-PERFORMER NICHT MEHR TOP PERFORMT?

Leer, alle, fix und fertig, ausgebrannt?

Denken Sie jetzt an die Folgen?

Oder an die Ursachen?

REICHT DANN EIN ACHTSAMKEITS-TRAINING AUS?

Achtsamkeit ist sicher ein sehr wichtiger Bestandteil nachhaltiger Selbstführung.

Aber eben auch nur ein Bestandteil.

MANAGER BRAUCHEN EINE UMFASSENDE SELBST-MANAGEMENT-STRATEGIE

DAS NEUESTE, DAS DIE PSYCHOLOGIE ZUM THEMA „SELBSTFÜHRUNG“ ZU BIETEN HAT!

LIFE Citizenship®

Damit höchste Leistungsfähigkeit und persönliche Zufriedenheit langfristig erhalten bleibt.

SEMINARTERMINE 2013

06./07. März in Hannover

23./24. April in Frankfurt

22./23. Mai in Köln-Bonn

26./27. Juni in München

GMP.

The Person
Side of Business

www.gmp-online.de

fon 0511 9844990 :: mail@life-citizenship.de