

# „Mindful Leadership“ – oder einfach nur „achtsam Führen“

**Torsten Saathoff**

*Was ist denn nun schon wieder „Mindful Leadership“ fragen Sie sich vielleicht? Müssen wir für alles Anglizismen verwenden? Nein, müssen wir natürlich nicht! Der Begriff steht für einen achtsamen Führungsstil, den wir annehmen und trainieren können. Sie werden schnell feststellen, es lohnt sich.*

Die Auswirkungen einer zunehmend digitalisierten Berufswelt fordern Führungskräfte auf die unterschiedlichste Art und Weise. Neben immer komplexer werdenden Aufgaben, zunehmendem Wettbewerbsdruck und dem Gefühl, stän-

dig erreichbar sein zu müssen, tragen auch steigende Erwartungen der Mitarbeiter an die Mitarbeiterführung zu einer vermehrten Belastung und spürbaren Überforderung bei.

dig erreichbar sein zu müssen, tragen auch steigende Erwartungen der Mitarbeiter an die Mitarbeiterführung zu einer vermehrten Belastung und spürbaren Überforderung bei.

Laut Führungskräfte-Radar 2019 der Bertelsmann-Stiftung fühlen sich ein Drittel der Führungskräfte in Deutschland belastet und verunsichert. Dies stellt ein gravierendes Führungsproblem für Unternehmen dar. Eine hohe Belastung wirkt sich letztendlich signifikant negativ auf den Erfolg des Unternehmens aus. Das „worst case“ Ergebnis kennen wir alle. Es hat den Namen „Burn-out“. Für Führungskräfte wird es somit immer schwieriger, den Durchblick zu behalten.

Und hier kommt erneut das Thema Achtsamkeit ins Spiel. „Mindful Leadership“ basiert auf Achtsamkeit. Die Grundlage für eine achtsa-

me Führung ist eine bewusste Selbstführung. Achtsame Führungskräfte sind sich ihrer Selbst und ihrer Werte, aber auch ihrer Einstellungen und Motive ganz klar bewusst. Wirtschaft und Achtsamkeit müssen keine Gegenspieler sein, sondern können sich fantastisch ergänzen.

Sie haben als Führungskraft die Chance, Achtsamkeitspraktiken für sich und Ihre Mitarbeiter zu nutzen. „Mindful Leadership“ kann Führungskräften helfen, die Konzentrationsfähigkeit und Kreativität zu steigern. Herausfordernde Situationen werden anders wahrgenommen. Achtsamkeit bietet nachhaltige Strategien zur Bewältigung von Stress im Arbeitsalltag und reduziert das eigene subjektive Stressempfinden. Ein authentischer Führungsstil der den Mitarbeitern und letztendlich dem Unternehmen hilft und diesen einen entscheidenden Vorteil verschaffen kann entsteht. Zudem kann ein gelebter achtsamer Führungsstil eine Identifikation Ihrer Mitarbeiter mit dem Unternehmen stärken und die Fluktuation minimieren. Wer möchte das nicht im derzeit harten Kampf um gute Mitarbeiter?

## Erfolgreich implementiert

Achtsamkeit ist mittlerweile bei uns angekommen und wird in einigen großen Firmen sehr erfolgreich in den Berufsalltag implementiert. „Mindful Leadership“ wurde nicht entwickelt, um Unternehmen einen Wettbewerbsvorsprung zu verschaffen oder effektiver zu machen. Sie ist jedoch unverzichtbar für eine Unternehmenskultur die uns zufried-

dener und letztendlich focussierter und erfolgreicher machen kann.

Sie merken schon, besonders als Führungsperson lohnt es sich, auf etwas Achtsamkeit im Arbeitsalltag und im privaten Umfeld zu setzen. Führungskräfte, die achtsam führen und kommunizieren, sind für jeden Mitarbeiter und jedes Unternehmen ein Gewinn. Sie haben gelernt, in stressigen Situationen souverän Reibungen im Unternehmen zu vermeiden und Konflikte zu lösen. Durch Achtsamkeit arbeiten Mitarbeiter konzentrierter, Teams kommunizieren klarer und Führungskräfte können Ihre Ziele zielgerichteter und somit verständlicher vermitteln. Der Erfolg ist spürbar. „Strategien kommen und gehen, Unternehmenskultur bleibt“, sagte Peter Drucker so treffend. Ein wichtiger Teil der Unternehmenskultur kann eine achtsame Führung sein.

*Achtsamkeit bietet nachhaltige Strategien zur Bewältigung von Stress im Arbeitsalltag und reduziert das eigene subjektive Stressempfinden.*

In Achtsamkeits-Workshops habe ich als Dozent und auch als Teilnehmer viel Skepsis und anfängliches Misstrauen erlebt. Oft habe ich erfahren, dass Frust und Potential Motivator sein können, um sich mit dem Thema Achtsamkeit zu befassen. Lassen Sie es nicht erst zum Frust kommen. Gehen Sie das Thema „Mindful Leadership“ frühzeitig an. Lassen Sie Neues zu, sein Sie ein wenig neugieriges Kind und entdecken Sie die Achtsamkeit für sich.

Achtsamkeit wird zunehmend aktueller in unserer dynamischen Arbeitswelt. Die VskE hat sich dem Thema angenommen und Dr. Kai Romhardt vom Netzwerk der achtsamen Wirtschaft als Gastredner für seine Frühjahrstagung eingeladen. Ein fantastischer Schritt für unsere spannende Etiketten-Welt. □



Quelle: iStockphoto

*Die Auswirkungen einer zunehmend digitalisierten Berufswelt fordern Führungskräfte auf die unterschiedlichste Art und Weise.*

**Thorsten Saathoff,**  
Techniker, Betriebswirt und Coach.  
Seit über 30 Jahren in der Grafischen Industrie und Geschäftsführer der Nilpeter GmbH.