



13. Gesundheitstag der Hamburger Wirtschaft  
Impulsvortrag am 29. März 2017:

**“Mit Achtsamkeit in Führung gehen”**



# Zusammenhang zwischen Führung, Achtsamkeit, und Gesundheit – und was können wir tun?

1. Wie hängen psychische Belastungen und Stress mit Führung zusammen?
2. Wo beginnt Führung?
3. Was ist eigentlich „Achtsamkeit“?
4. Wie kann ich „Achtsamkeit“ üben oder trainieren?



# Führung ist oft im “Außen” – das Innere spielt dabei eine untergeordnete Rolle... oder keine

- „Was muss ich noch alles erledigen?“
- „Wer möchte etwas von mir?“
- „Müller, Sie sind hier nicht zum Denken, sondern zum Arbeiten!“
- Das Außen: Komplexität, Druck, Geschwindigkeit, Digitalisierung
- Folgen: Entkoppelung von den eigenen Bedürfnissen, mangelnde Selbst-Versorgung, Sinn-Losigkeit, Ausbrennen



# Führung beginnt bei Selbstführung

- Wenn ich mich selbst erkenne, kann ich auf mich achten
- Wenn ich auf mich achte, kann ich mich selbst führen
- Wenn ich mich selbst führe, kann ich auch andere führen – mit Ruhe, Klarheit und Mit-Gefühl
- Aspekte der Selbst-Führung: Geist, Herz, Kraft, Sein-Lassen



# “Achtsamkeit” ist die Wahrnehmung von allem, was wirklich IST

- Die eigenen Motive, Werte, Ängste, Emotionen, Bedürfnisse
- ...und die Werte der anderen
- Die „alten Geschichten“ – und die daran hängenden Glaubenssätze
- **Das Potenzial des Augenblicks im HIER und JETZT erkennen**  
...durch die Wahrnehmung von allem, was jetzt gerade IST



# Training von “Achtsamkeit” ist zunächst die Konzentration nach innen und auf sich selbst

„Auf mich selbst achtend, achte ich auf die anderen.“

- Lernen, sich selbst zu erkennen
- Der Weg beginnt bei sich selbst
- Was ist wesentlich?
- „Wenn der Geist still wird, wird die Welt wahr.“

Training und Wege zur Ent-Wicklung:  
MBSR, Zen-Meditation, Yoga, Qi Gong  
(Beispiele)



# Nachhaltige Veränderung erfolgt von innen nach außen – der Weg beginnt bei uns selbst

- Um Stress und Belastung zu verhindern oder zu vermeiden, beginnen wir oft mit dem Versuch, das Außen (den Chef, die Kollegen, den Arbeitsplatz, ...) zu verändern.
- Statt dessen muss die Veränderung immer bei uns selbst (Haltung, Selbst-Liebe, Verhalten) beginnen. Sonst ist sie nicht nachhaltig.



# Was ist wesentlich? Wenn der Geist still wird...

An einem lauen späten Sommerabend stand ein Zen-Meister im Hof des japanischen Klosters und schöpfte mit einem Eimer Wasser aus einem Brunnen. Als er drei Mönche im Hof erblickte, rief er sie zu sich an den Brunnen.

Der Meister holte den Eimer aus dem Wasser und bat die drei Mönche, in den Brunnen hinein zu sehen. "Was seht Ihr?" fragte er. Die drei Mönche antworteten: "Meister, **wir sehen das Spiegelbild** des Mondes."

Ein paar Momente später hatte sich die Wasseroberfläche beruhigt und geglättet.

"Was seht Ihr nun?" fragte der Meister wieder. "**Nun sehen wir uns!**" riefen die Mönche erstaunt. Die Vier standen eine Weile schweigend am Rand des Brunnens. Inzwischen war das Wasser im Brunnen still und vollständig klar geworden.

Der Zen-Meister bat die Mönche erneut, in den Brunnen zu sehen. "Und was seht Ihr nun?" fragte er. Die Mönche blickten hinab und waren ergriffen von tiefer Einsicht.

"Oh, Meister - **nun sehen wir den Grund!**"



# Herzlichen Dank für Ihr Hier-Sein - Austausch und Diskussion folgen im World-Café



## Joachim Nickelsen

Organisations- und Teamentwicklung

Betriebswirt, Systemischer Management- und Team-Coach,  
Zen-Dharma-Schüler

Tel. 040-5714 9050, [jn@joachim-nickelsen.de](mailto:jn@joachim-nickelsen.de)

[www.joachim-nickelsen.de](http://www.joachim-nickelsen.de)

„Unabhängig von allem folge dem Weg Deines Herzens.“

Zen-Meister Hinnerk Syobu Polenski