

Achtsame Selbstfürsorge

Dürfen Führungskräfte
auf sich selbst schauen?

22. Informationstag des Österreichischen Netzwerks für BGF
Baden, 19. Oktober 2017

Referentin: Mag.^a Birgit Kriener

Achtsamkeit

Der Ausstieg aus dem Autopilot



„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: mit Absicht, im gegenwärtigen Moment und ohne Beurteilung.“

Jon Kabat-Zinn, 2013

Jetzt-Uhr: Leo Zogmayer

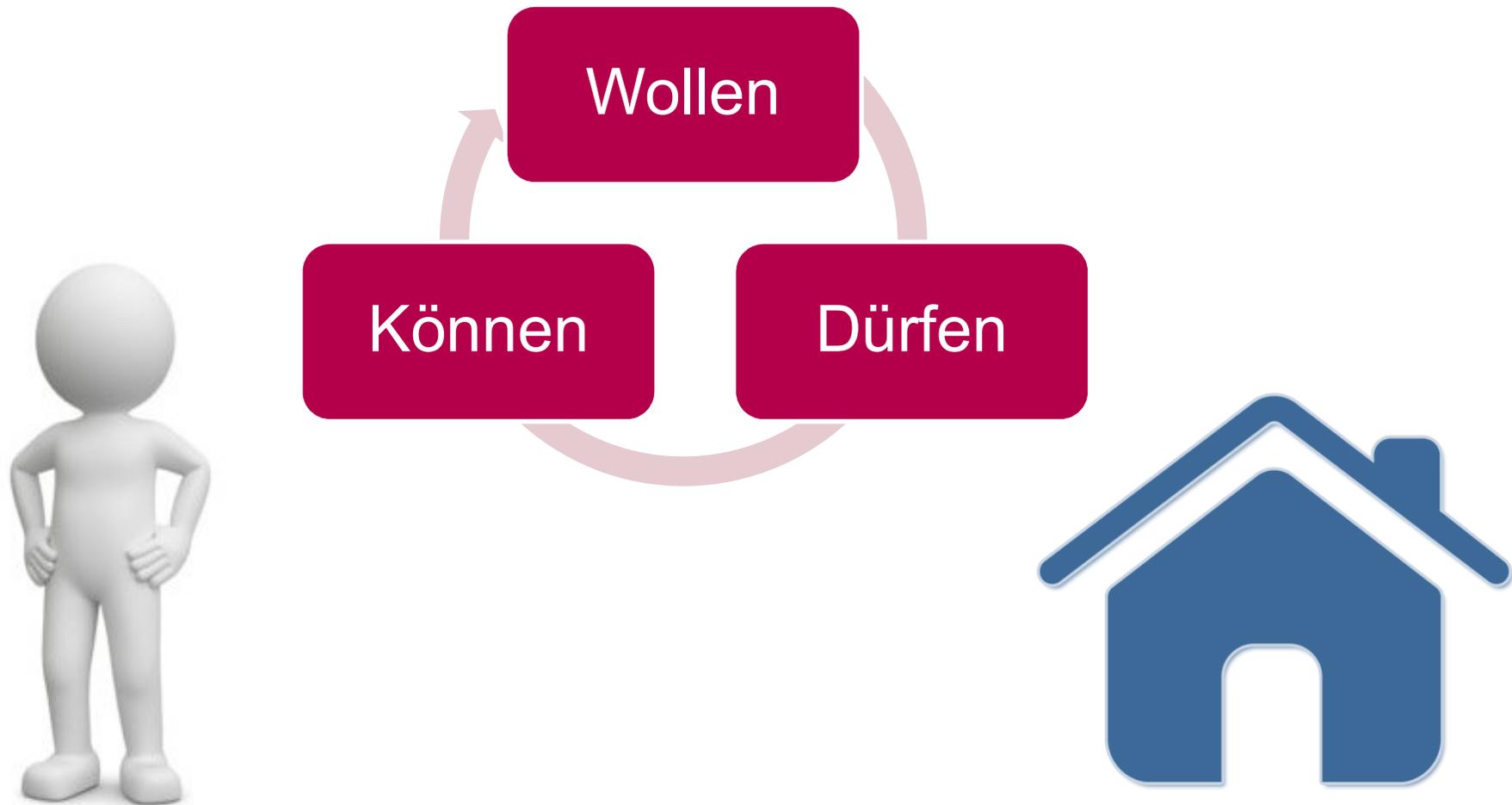
Selbstfürsorge

Für wen gilt Ihre Fürsorgepflicht?



Bildquelle: www.theaviationsist.com

Was braucht es für Ihre Achtsame Selbstfürsorge?



Auf sich selbst schauen

Wollen

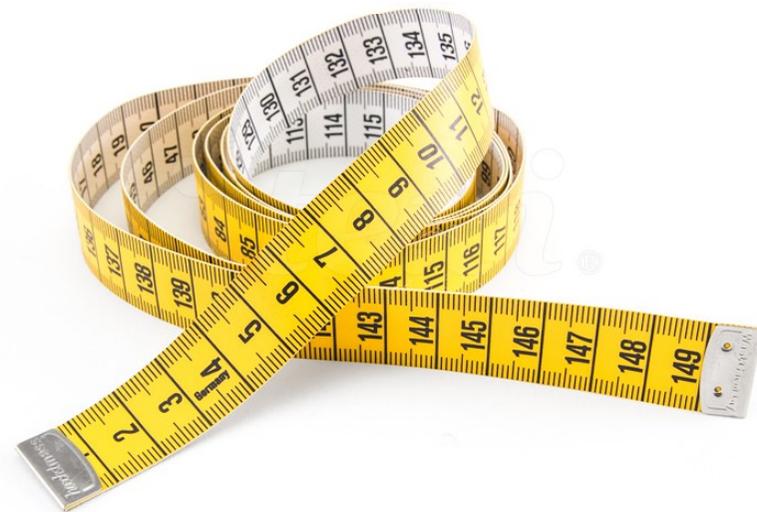
„Auf sich selbst zu schauen“ macht Sie zu einer besseren Führungskraft...

Wenn Sie im Dauer-Stress oder überlastet sind...

- 🌀 verengt sich Ihre Aufmerksamkeit auf die Sachaufgaben
- 🌀 haben Sie weniger Zeit und Nerven für Ihre MitarbeiterInnen
- 🌀 sind Sie vermutlich weniger häufig fröhlich, locker und entspannt
- 🌀 stecken Sie mit Ihrer Stimmung Ihr Team an
- 🌀 fällt es Ihnen schwerer, Anerkennung und Wertschätzung auszudrücken
- 🌀 achten Sie weniger auf das Wohlbefinden Ihrer MitarbeiterInnen und auf mögliche Überlastungssignale
- 🌀 verhalten Sie sich in punkto Gesundheit nicht als Vorbild

... und es beeinflusst Ihre Lebensqualität

- 🌀 Wie steht es um Ihr Leben außerhalb der Arbeit?
- 🌀 Wissen Sie, was Ihnen (außer der Arbeit noch alles) wirklich wichtig ist im Leben?
- 🌀 Und bekommen diese Dinge ausreichend Zeit und Aufmerksamkeit?





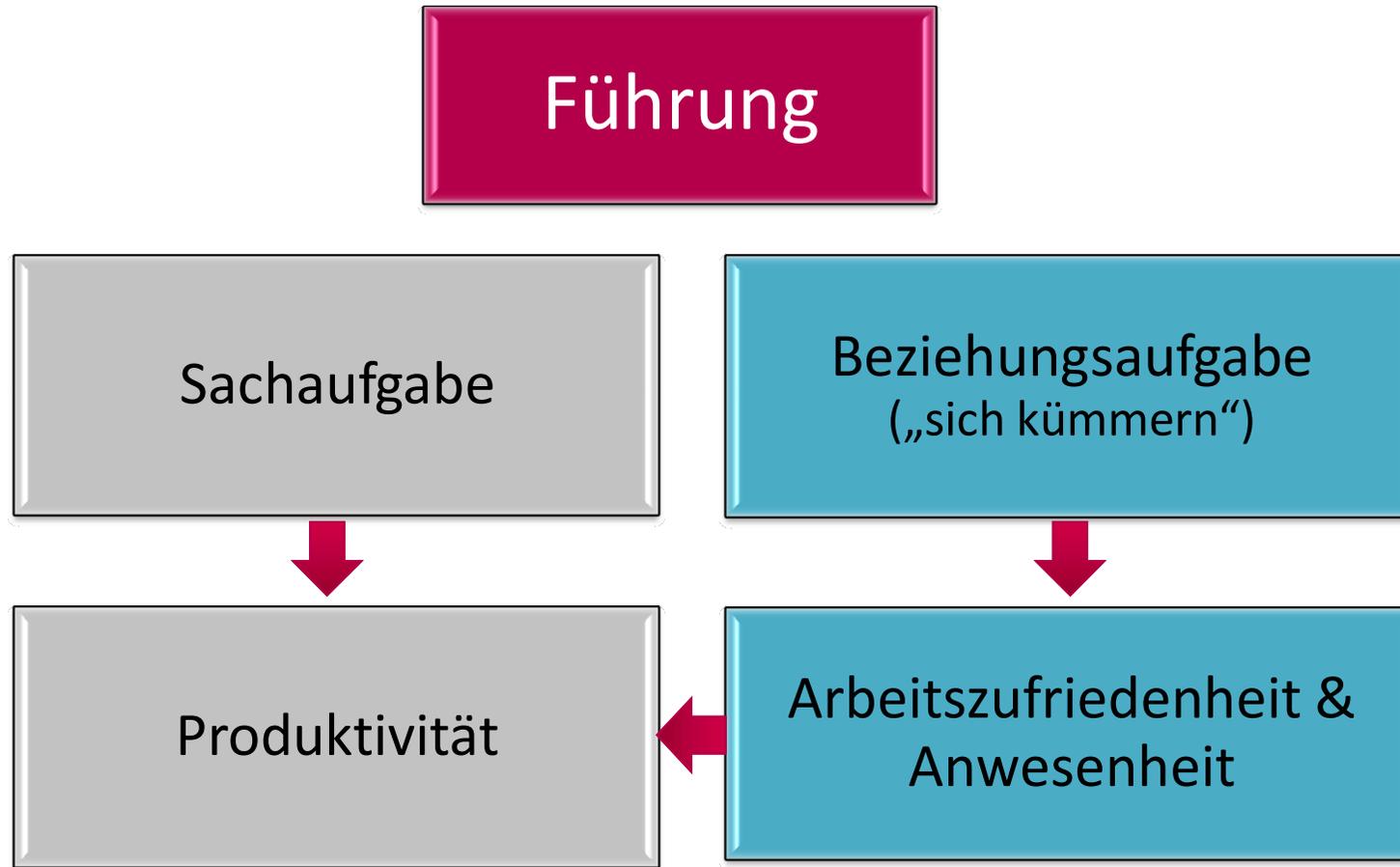
- ☞ Machen Sie sich **bewusst, was Ihnen wirklich wichtig** ist: im Leben und in Ihrer Führungsarbeit
- ☞ Führen Sie eine regelmäßige **Standortbestimmung** durch: bekommen diese Aspekte genügend Zeit und Aufmerksamkeit? Wenn nein, was können Sie verändern?
- ☞ Nehmen Sie sich **regelmäßig Zeiten für Reflexion** – alleine, im Coaching, mit KollegInnen oder FreundInnen, in Fortbildungen ...

Auf sich selbst schauen

Dürfen

Dürfen Sie führen?

Oder soll Führung irgendwie nebenher passieren?



Quelle: nach Matyssek, Nieder (2001), <https://www.do-care.de/gesund-fuehren/>

Dürfen Sie auf sich selbst achten?

Oder ist nur eine allzeit leistungsbereite Führungskraft eine gute?

- 🌀 **Führungsmythen** sind häufig unausgesprochen, aber sie wirken auf das Verhalten von Führungskräften
- 🌀 Zunehmende Formen der indirekten Steuerung können die **interessierte Selbstgefährdung** (Peters, Krause et al.) unterstützen – bei Führungskräften und Mitarbeitenden
- 🌀 Eine **Kultur der Achtsamkeit für Gesundheit** (Badura et al.) macht Gesundheit zum Thema und zum gemeinsamen Wert

Dazu gehört unter anderem,

- 🌀 als Führungskraft die **Grenzen der eigenen Belastbarkeit und Kompetenz** zu erkennen und aufzeigen zu dürfen
- 🌀 **Erwartungen, Regeln und Prioritäten** zu klären, z.B. bezüglich Erreichbarkeit oder E-Mail-Beantwortung





- 🌐 Haben Sie die **betrieblichen Rahmenbedingungen**, um „gesund zu führen“ – **sich selbst** und Ihre MitarbeiterInnen? Wenn nein, was können Sie daran ändern?
- 🌐 Machen Sie sich bewusst, welche **Führungsmythen** in Ihrem Unternehmen oder in Ihrer Abteilung herrschen.
- 🌐 **Klären Sie Erwartungen und Prioritäten** mit Ihren Vorgesetzten und Ihren MitarbeiterInnen, z.B. bezüglich Erreichbarkeit, E-Mail-Beantwortung oder Anwesenheit am Arbeitsplatz.

Empfehlung zum vertiefen: Anne Katrin Matyssek: Mehr als nur Gesundheit – Was Führungskräfte brauchen.
Sowie das Internetportal der Autorin: www.do-care.de

Auf sich selbst schauen

Können

Und was sagen Ihre „inneren Antreiber“ zur Selbstfürsorge?

Sei perfekt! ... Sei stark! ... Mach es allen recht! ... Sei schnell! ... Streng dich an!

- 🌀 Innere Antreiber sind Botschaften und Glaubenssätze, die wir in unserer Kindheit verinnerlicht haben...
- 🌀 ... und die unsere Wahrnehmung und unser Denken nachhaltig beeinflussen.
- 🌀 Als Erwachsene prägen diese Denk- und Verhaltensmuster unseren Lebens- und Arbeitsstil.
- 🌀 Innere Antreiber können grundsätzlich als Stärken gesehen werden. In Belastungssituationen, oder wenn sie zur „einzigen Möglichkeit“ werden, werden sie jedoch zu Einschränkungen.

Innere Antreiber: Kahler (1974), auf Basis der Transaktionsanalyse

Was Führungskräfte können sollten...

... und was mitunter erst gelernt werden muss

- 🌀 Nein sagen
- 🌀 Abgeben und delegieren
- 🌀 Eigene Grenzen erkennen und sich Unterstützung holen
- 🌀 Konsequenzen setzen statt „zu lange zusehen“
- 🌀 An-Erkennung geben: sich selbst und anderen
- 🌀 Eigene Stress-Symptome und –Reaktionen erkennen
- 🌀 Abschalten
- 🌀 Sich erholen

Diese Fähigkeiten und Verhaltensweisen können erlernt werden – und dafür ist manchmal auch Unterstützung hilfreich.

Wohin geht der Fokus Ihrer Aufmerksamkeit?

Wie unser Gehirn funktioniert

- 🌀 In unserer **evolutionären Vergangenheit** war es überlebenswichtig, gefährliche Situationen schnell zu erkennen und rechtzeitig gegenzusteuern
- 🌀 Das Gehirn besitzt daher eine **Negativitätstendenz**: es sucht bevorzugt nach unangenehmen Erfahrungen, registriert, speichert und erinnert sich an sie
- 🌀 Das Gehirn verhält sich bei **negativen Erfahrungen** wie ein **Klettband** und bei **positiven Erfahrungen** wie **Teflon**
- 🌀 Um die **Wahrnehmung positiver Erfahrungen zu stärken**, gilt es, gezielt die Aufmerksamkeit auf sie zu richten – das verändert unser Gehirn



Quelle Rick Hanson,
Das Gehirn eines Buddha, arbor Verlag



- 🌀 Überprüfen Sie, welche **inneren Antreiber** bei Ihnen wirken und Ihnen einflüstern, was Sie (nicht) sollen oder dürfen. Wo sind diese hilfreich, wo stehen sie Ihnen im Weg?
- 🌀 Integrieren Sie Erholungspausen und **Mikro-Rituale der Achtsamkeit** in Ihren Arbeits-Alltag. Als Grundprinzip für Erholung gilt: tun Sie etwas **anderes**.
- 🌀 Entwickeln Sie **Abschalt-Routinen** für die Zeit nach einem Arbeitstag und einer Arbeitswoche.
- 🌀 **Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit** bewusst *auch* auf das **Positive** und das, was Sie und Ihr Team geschafft haben, was gut läuft.

Kontakt

Mag.^a Birgit Kriener
office@birgitkriener.at
+43-699-117 87 275