

The mind of a leader is a mindfulness mind

Mindful Leadership –
Mit brainLight zum Führungserfolg



MINDFULNESS

Breathe

CLOUD GAZING

exercise

Spend time with nature

Open mind

Walk BAREFOOT

RELAX
RELAX
RELAX

FORGIVE
FORGIVE
FORGIVE

POSITIVE
THINKING

Plant

COOK

Take the dog for a walk

eat with friends

Take a bath

< Listen >



Achtsamkeit – Mindfulness (Mind = heart, Herzgeist)

- Achtsamkeit auf den Körper / Körperbewusstsein
- Achtsamkeit auf Empfindungen / Gefühle / Emotionen
- Achtsamkeit auf den Geist, dessen aktueller Zustand
- Achtsamkeit auf Geistesobjekte: alles was wahrgenommen wird



Wofür brauchen wir die Achtsamkeit? Um die Wirklichkeit zu erkennen!

- Denken \neq Bewusstsein!
- Denken passiert, ist schwer steuerbar
- Ich bin nicht mein Denken sondern mein Bewusstsein
- Glaube nicht das was Du denkst!
- Erkenne wer oder was Du wirklich bist!
- Durch Achtsamkeitsmeditation

Achtsamkeit ist die Basis jeder Meditation!

Eine der Forschungsliteratur häufigsten zitierte Definitionen von Jon Kabat-Zinn:

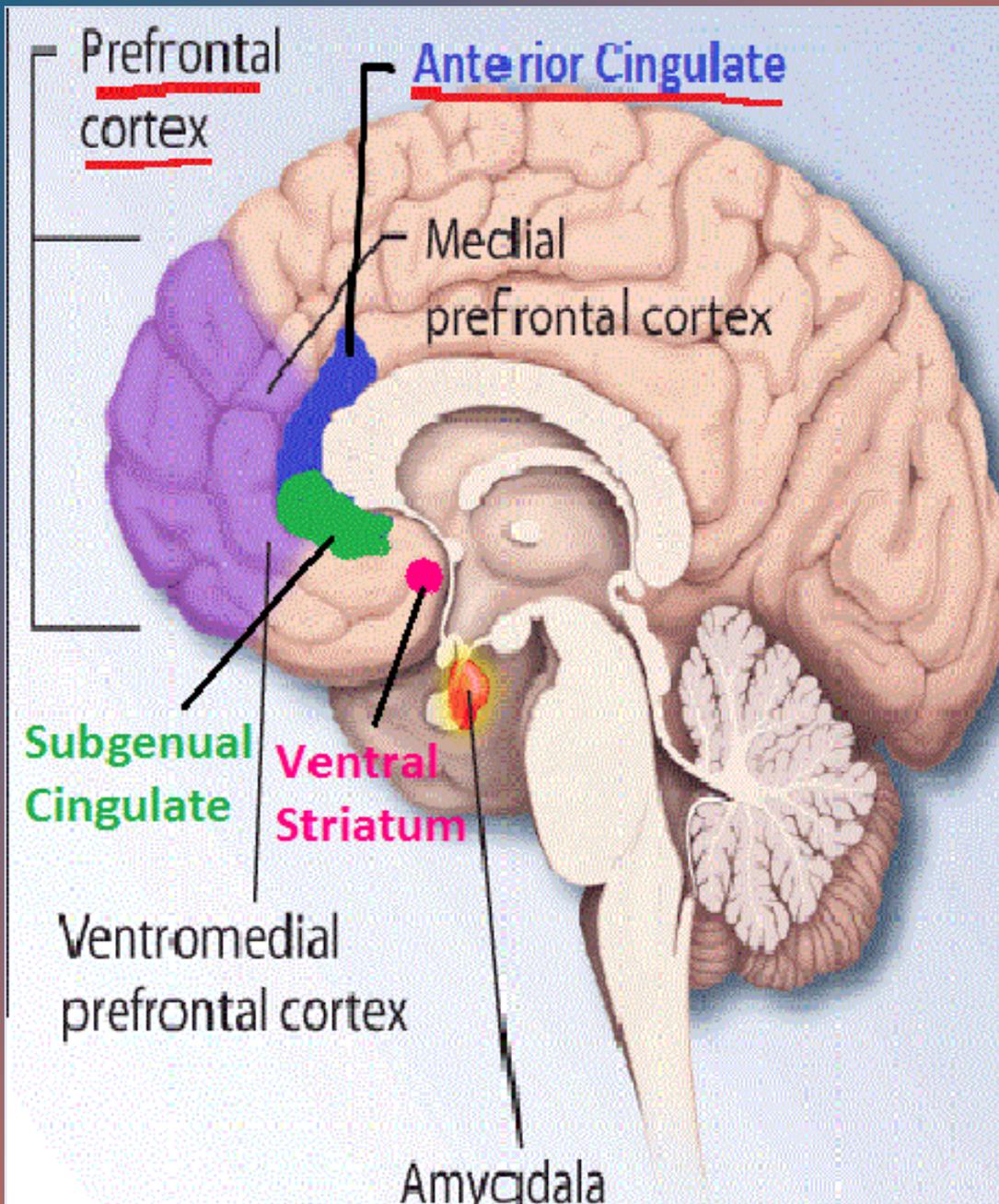
Form der **Aufmerksamkeit**, die

- ✓ 1. ***absichtsvoll*** ist,
- ✓ 2. sich auf den ***gegenwärtigen Moment*** bezieht
- ✓ 3. ***nicht wertend*** ist.



Was passiert bei Achtsamkeits-Meditation auf Empfindungen?

- Aktivierung der anterioren cingulären Hirnrinde (ACC) und der dorsalen medialen präfrontalen Hirnrinde (MPFC)
- ACC hat mehr graue Substanz bei erfahrenen Meditierenden
- Anstieg des Theta-Rhythmus der vorderen Mittellinie - assoziiert mit weniger Angst
- Das führt zu einer verbesserten Kontrolle darüber, was wir denken!



Was passiert bei Achtsamkeits-Meditation auf Emotionen?

- Aktivierung des dorso-medialen Präfrontalcortex und der rostralen anterioren cingulären Hirnrinde
- Aktivierung der ventrolateralen präfrontalen Hirnrinde reguliert Emotionen durch Hemmung der Amygdala
- Negative Emotionen verlieren an Kraft
- Positive Emotionen werden gestärkt

A PRIMARY TASK OF LEADERSHIP IS TO DIRECT ATTENTION.



- Jede Führungskraft muss eine Triade von Achtsamkeit kultivieren:
 - Einen nach innen gerichteten Fokus
 - Einen Fokus auf Andere
 - Einen nach außen gerichteten Fokus
-
- Die Fokussierung nach innen und auf Andere hilft die emotionale Intelligenz zu kultivieren.
-
- Die Fokussierung nach außen verbessert die Fähigkeit Strategien zu entwickeln und Organisationen zur erneuern und zu managen.

Achtsamkeit für Führungskräfte

Führungskräfte müssen lernen, **ihre eigene Aufmerksamkeit zu fokussieren**.

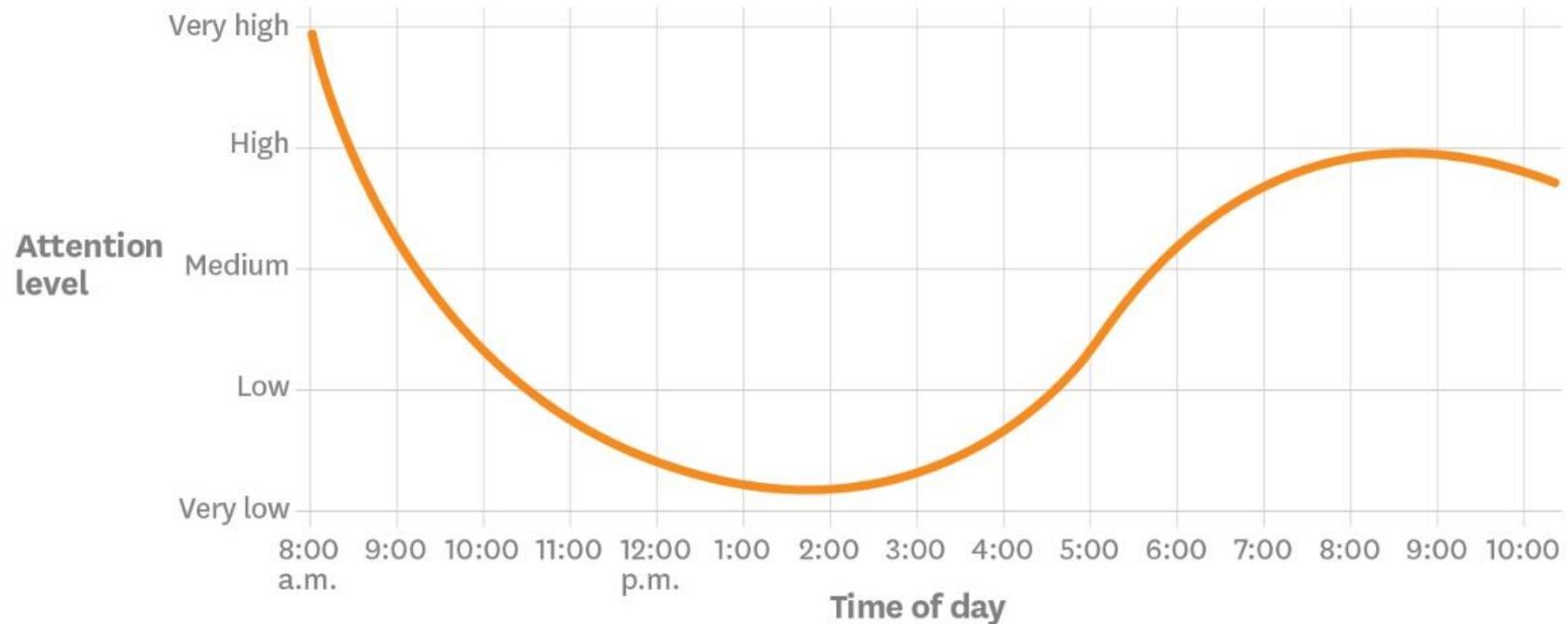
Wenn wir über fokussieren sprechen, meinen wir meist, sich auf etwas zu konzentrieren und Störungen auszublenden.

Aber eine Vielfalt neurowissenschaftlicher Forschungsergebnisse zeigt, **dass wir uns in vielfältiger Weise fokussieren**.

Für verschiedene Zwecke benutzen wir dazu verschiedene neuronale Netzwerke.

Achtsamkeit hilft fokussierter zu bleiben

How Our Focus Changes Throughout the Day



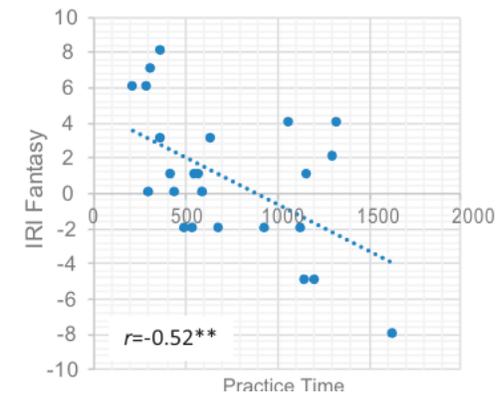
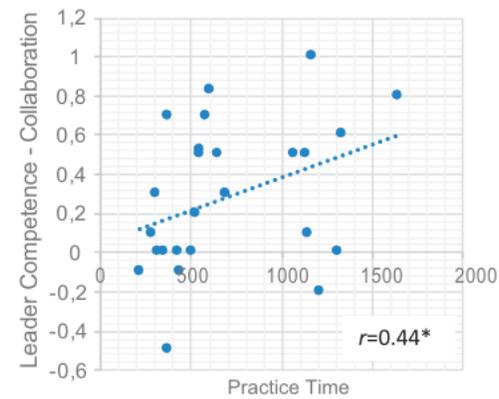
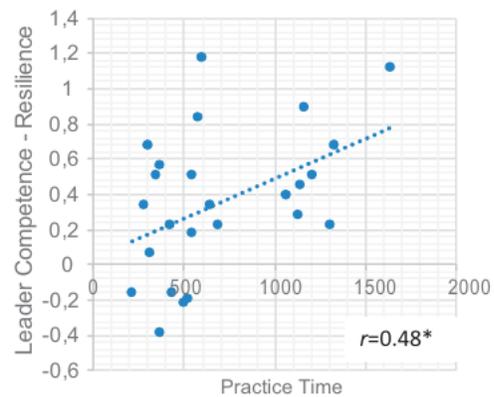
SOURCE RASMUS HOUGAARD AND JACQUELINE CARTER, BASED ON A SURVEY OF 1,000 LEADERS

© HBR.ORG

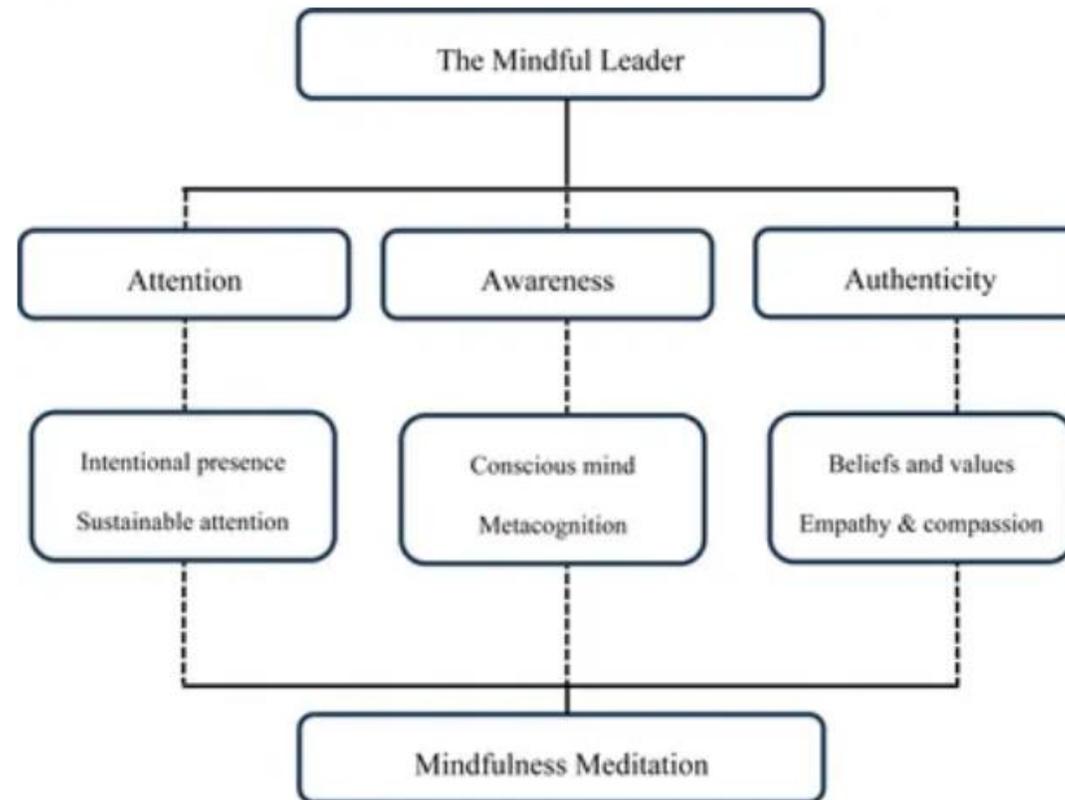
Persönliche Veränderung durch Mindfulness

Leaders' self-perception	Intervention		Control		<i>d</i>
	<i>T1</i>	<i>T2</i>	<i>T1</i>	<i>T2</i>	
Collaboration	3.30 (0.45)	3.59 (0.50)***	3.22 (0.50)	3.39 (0.50)*	0.34
Resilience	3.04 (0.39)	3.40 (0.52)***	3.19 (0.50)	3.21 (0.54)	0.85
Care and concern	2.90 (0.44)	3.33 (0.52)***	2.92 (0.51)	3.09 (0.57)*	0.62
Perspective taking	3.12 (0.52)	3.54 (0.51)***	3.15 (0.68)	3.30 (0.62)	0.57
Agil in complexity	3.20 (0.52)	3.44 (0.55)**	3.18 (0.53)	3.26 (0.49)	0.42

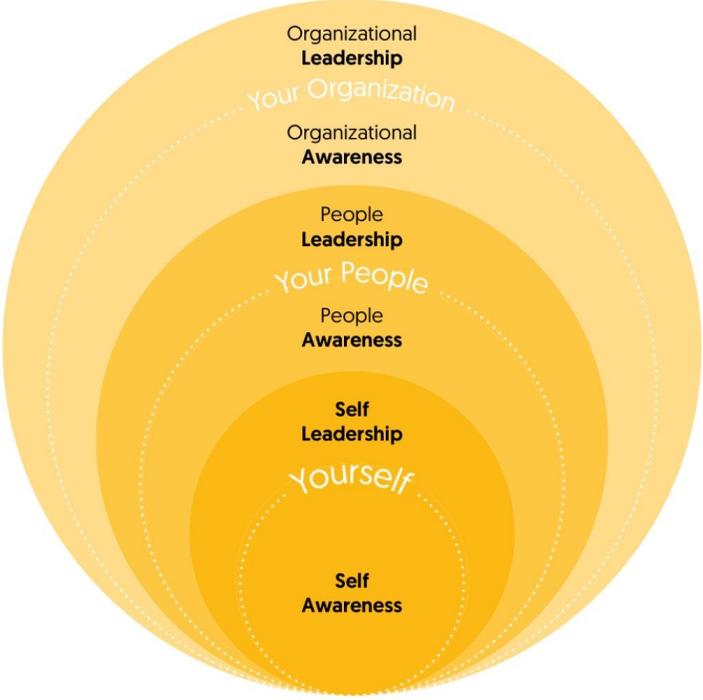
Developing leaders through mindfulness practice



Effekte von Achtsamkeit im Führungskontext



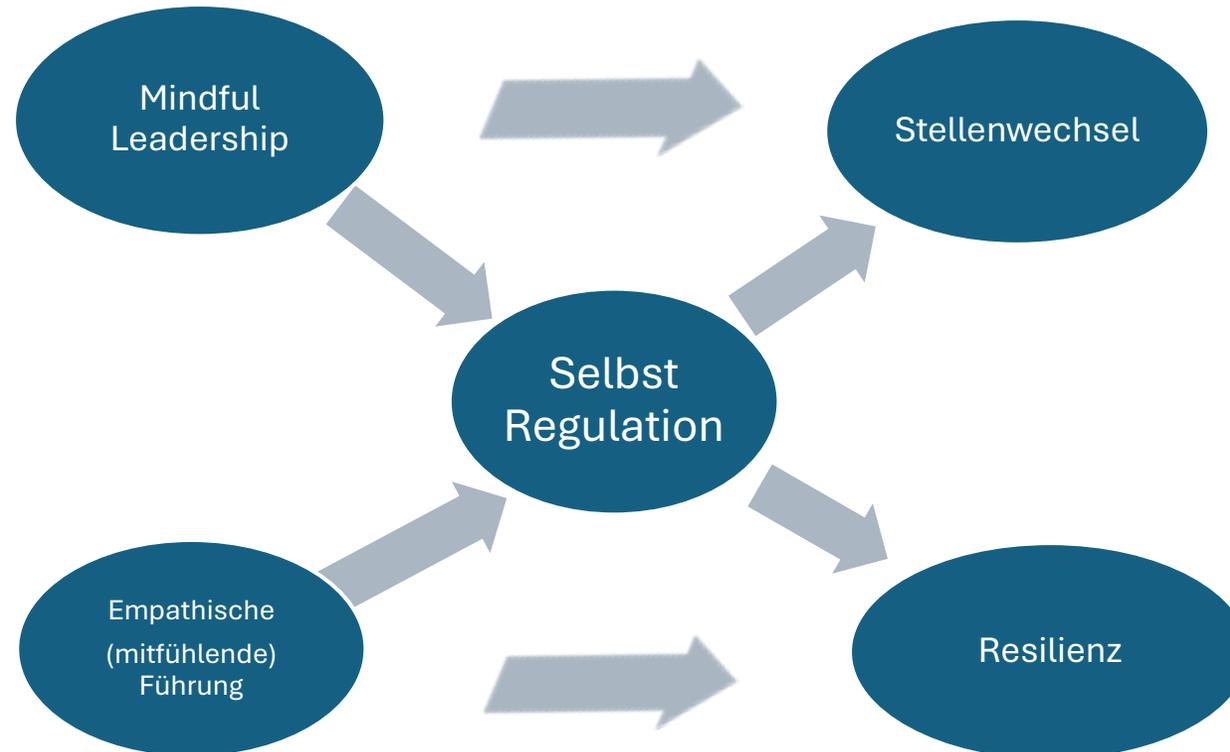
Von der Selbstführung zur Führung



Mind of a leader

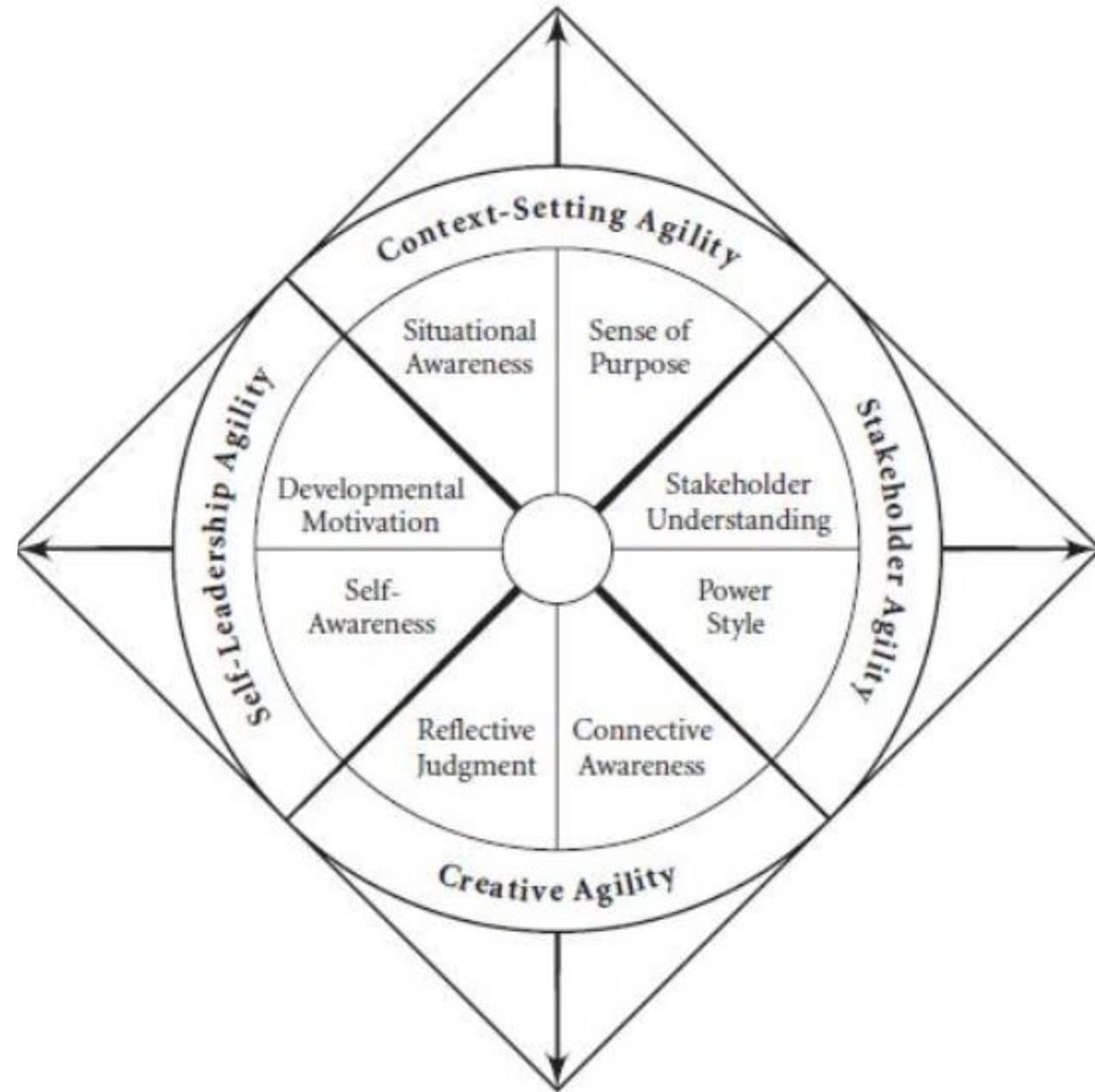
Resilience and Turnover Intention:

The Role of Mindful Leadership, Empathetic Leadership, and Self-Regulation



Bill Joiner, Stephen Josephs Leadership
Agility 2007

Leadership Agility Compass



Führung

- Klarheit
- Authentizität
- Definition gemeinsamer Ziele
- Fürsorge für die Mitarbeiter und sich selbst
- Wertschätzung der Mitarbeiter und sich selbst
- Kritikfähigkeit
- Sozialer Zusammenhalt

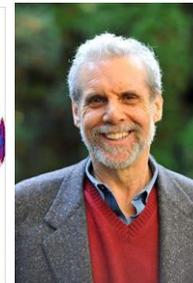
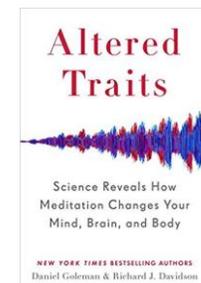
Maßgeschneiderte Interventionen für Führungskräfte

Key features	WorkingMind	Typical MBIs
Duration	10 weeks	8 weeks
Group based	Yes	Yes
Average total intervention hours	Appr. 32 h (2 × 6 h day-long retreat at the beginning and end of the course, 8 × 2.5 h weekly session)	Appr. 31 (8 × 3 h sessions plus 1 × 7 h retreat day)
Number of trainers	2	1
Daily required formal home practice	10 min or more	40 min or more
Daily required informal home practice	1–2 practices per week, e.g., mindfully starting a meeting, eating lunch mindfully	1–2 practices per week, e.g., eating lunch mindfully, doing an everyday activity mindfully
Yoga exercises	No	Yes
Body scan and breath awareness exercises	Yes	Yes
Meditation on compassion and loving kindness	Yes	Optional
Guided meditation recordings and other supporting materials	Yes, app-based	Yes, recordings on CD or mp3
Psychoeducational content	Focus and attention at work, mindfully working with time, happiness, communication, collaboration and trust, self-management and leadership	Automatic pilot, awareness of body and emotions, understanding and managing stress, mindful communication
Practical exercises for mindfulness at work	Yes	No, but informal practices for integrating mindfulness into daily life
Support in integrating mindfulness sustainably in an organization	Yes	No

brainLight für die Achtsamkeitsschulung nutzen

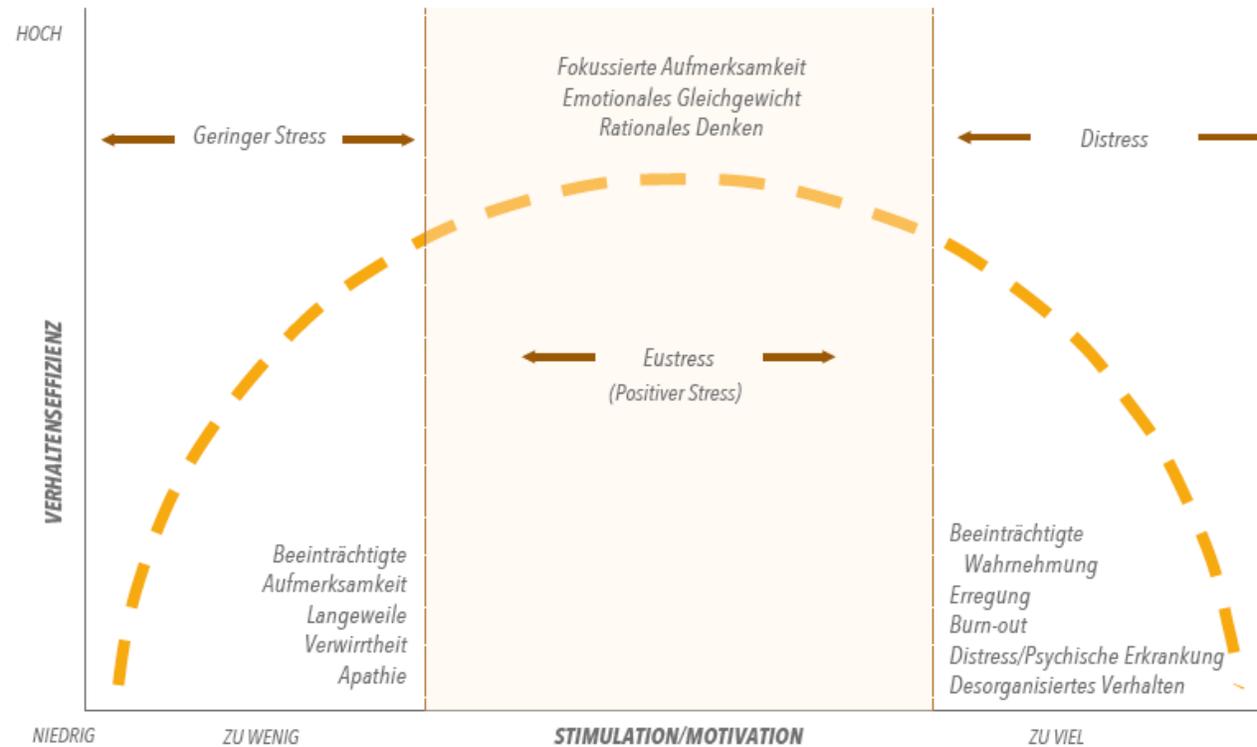
- Nahezu jede Form der Meditation schult im Prinzip immer wieder unsere Aufmerksamkeitsgewohnheiten neu, insbesondere den Vorgang, der bei schweifenden Gedanken voreingestellt ist.

Daniel Goleman & Richard Davidson in „**Altered traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body**”
Random House New York 2017



Stressmanagement und Achtsamkeit

Chronisch hoher Stress hat negative Auswirkungen auf Körper und Geist.

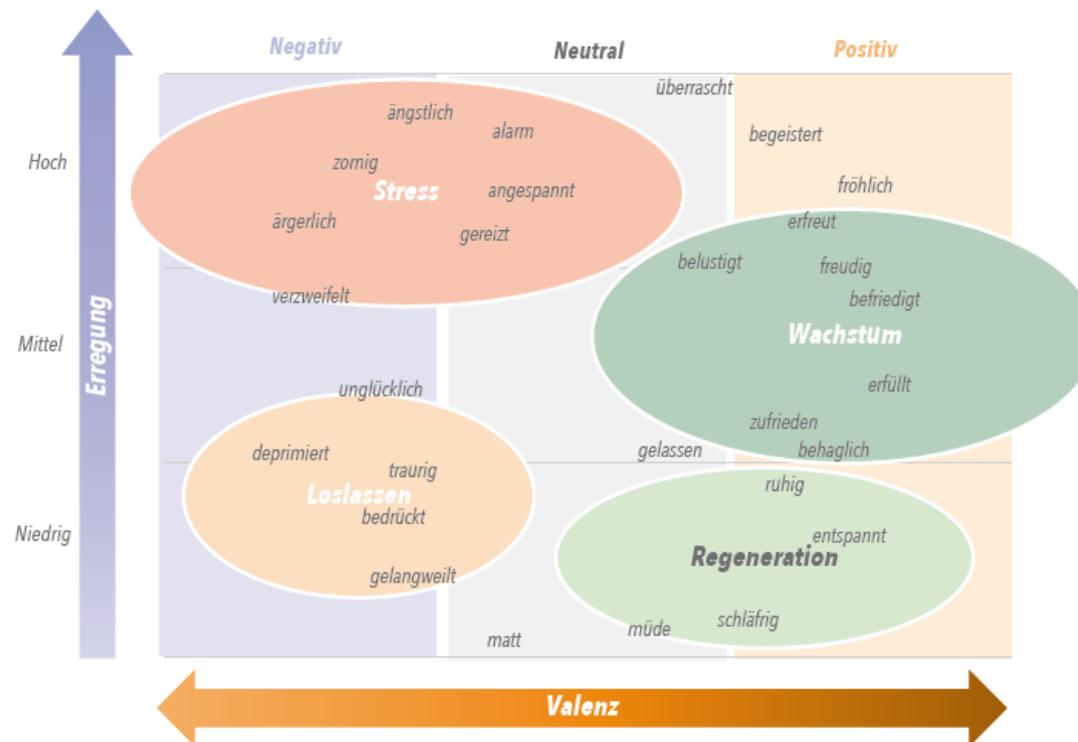


Quelle: Yerkes-Dodson

Was bringt es?

Mindfulness und Resilienz

Zwischen den vier Zuständen wechseln zu können, ist essenziell für Resilienz.



Mindful Leadership

- Die Verbindung zwischen Achtsamkeit und Exzellenz bleibt meist verborgen.
- Achtsamkeit ist die Basis der wichtigsten Führungsqualitäten - emotional, organisatorisch und strategisch.
- Räume schaffen um das Beste im Menschen, auch in schwierigen Fahrwassern, hervorbringen.
- Freiheit die Aufmerksamkeit zu steuern, anzupassen und in komplexen globalen Zusammenhängen zu fokussieren.
- Die automatischen Trigger und Gewohnheiten meistern.





Alles ist veränderlich

Sich dessen vollkommen
bewusst sein.

