

Achtsamkeit als Führungskompetenz: Erfolg in volatilen Zeiten

Wertneutral bleiben und Produktivität des Teams optimieren

Was Menschen guttut, bringt auch Unternehmen voran: In vielen Lebensbereichen hat sich Achtsamkeit mit ihren positiven Auswirkungen auf Körper und Gemüt als profitable Eigenschaft zur **Stressbewältigung** erwiesen. Als Teil der Führungskultur hat Achtsamkeit starkes Potential, Unternehmen bei **Veränderungsprozessen** resilienter zu machen und somit zu einem echten Erfolgsfaktor zu werden. Was sich hinter dem Konzept der Achtsamkeit verbirgt, wie sich diese als Führungskompetenz in Prozesse integrieren lässt und in welchen Bereichen Unternehmen von der jahrtausendealten Methode profitieren können. Ein Überblick.

Achtsamkeit als Führungskompetenz liegt im Trend: Ihre Wirksamkeit ist auf psychologischer und neuronaler Ebene belegt. Dass sich durch die Methode veränderte Gehirnströme messen lassen, ist seit den 1970er Jahren in diversen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. Die Lehre ist allerdings bereits rund 2500 Jahre alt und entstammt dem Buddhismus.

Der Begriff Achtsamkeit meint ein bewusstes **Wahrnehmen** der tatsächlichen Umstände **ohne Bewertung** der – kritischen – Situation, wodurch die Selbststeuerungsfähigkeit optimiert wird. Der Gedanke dahinter: Machen sich Menschen klar, was de facto um sie herum passiert, ohne die Fakten zu beurteilen, entsteht **Klarheit über die Situation**: Das persönliche Stresslevel sinkt, die anschließende Entscheidung fällt klarer und zielgerichteter aus als bei einer direkten, impulsiven Reaktion auf die jeweiligen Gegebenheiten.

Führungsverhalten proaktiv verbessern

Für eine zeitgemäße, nachhaltige **Unternehmensführung** bietet das Konzept der Achtsamkeit großes Potential. Konsequenter angewendet, kann es in allen Bereichen eines Unternehmens die **Motivation und Leistungsfähigkeit** fördern sowie die Grundlage für eine agile und konstruktive Unternehmenskultur schaffen, die auch in unsicheren Zeiten den unternehmerischen Erfolg absichert.

Als Führungskompetenz hat die Achtsamkeit mittlerweile den Weg in zahlreiche, auch namhafte Unternehmen wie SAP und BMW gefunden. Weil sich unbewusste Muster im Denken und Verhalten aufdecken lassen, wenn Manager die jeweilige Lage sozusagen mit Abstand und wertneutral betrachten, verbessern sie ihr eigenes Führungsverhalten. Unter anderem die individuelle **Konzentrations- und Entscheidungsfähigkeit** sowie die Kompetenz, Wandel aktiv zu gestalten, sollen, so zeigt es die Erfahrung derjenigen, die mit der Methode gearbeitet haben, spürbar steigen, während der Umgang mit stressigen Situationen leichter wird.

Das Team motivieren und resilienter machen

Ein Unternehmen, dessen Führungskräfte auf Achtsamkeit setzen, profitiert als Ganzes von den positiven Effekten der Methode – durch bewusstere und **nachvollziehbare Entscheidungen**, mehr unternehmerische Flexibilität und Widerstandsfähigkeit sowie Mitarbeiterbindung beziehungsweise **Mitarbeiterzufriedenheit**. Verbessern Führungskräfte ihre Achtsamkeit, sind sie der Logik des Ansatzes zufolge in der Lage, wirklich authentisch zu arbeiten und somit zum Wohl des Unternehmens effektiv beizutragen. Reflektierte, also effektive Führungsarbeit kann zudem laut einigen Studien messbar dazu beitragen, die Produktivität des Einzelnen deutlich anzustoßen und gleichzeitig **Fehlzeiten** und schädlicher Fluktuation im Unternehmen vorzubeugen.

Um andere effizient zu führen, ist immer **bewusste Selbst-Führung** die Grundlage. Beeinflussen Vorgesetzte ihre Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen durch Achtsamkeit, sollen sie im Umkehrschluss das Unternehmen und jeden Mitarbeiter bewusst in die gewünschte Richtung lenken können. In dem Maß, in dem es Führungskräften gelingt, ihre **individuelle Leistungsfähigkeit** zu steigern, kann es demnach dem ganzen Unternehmen besser gelingen, gesetzte Ziele zu erreichen und auch herausfordernde Situationen effizient zu bewältigen.

Achtsamkeit im Alltag integrieren

Um ein praktiziertes Verhalten nachhaltig zu verändern, ist eine gewisse Zeit der Übung und geduldiges Training erforderlich. Gängigen Theorien zufolge braucht eine Verhaltensänderung rund 100 Tage, um ein Automatismus zu werden. **Achtsamkeitsübungen** lassen sich dabei leicht in alltägliche Prozesse integrieren – vom absichtlich tiefen Durchatmen bis zur bewussten Entscheidung, sich an der längeren Kasse im Supermarkt anzustellen.

Alles, was hilft, die **Situation mehr als Betrachter** wahrzunehmen und weniger als Beteiligter, hat Potential, das Gespür für Achtsamkeit dauerhaft zu schärfen. Dadurch kann es den Vertretern der Methode zufolge gelingen, die persönliche mit der betriebswirtschaftlichen Performance in Einklang zu bringen. Das Ziel einer jeden Achtsamkeitsübung: Innehalten und sich selbst, die Dinge um sich herum, die gesamte Situation wertneutral so wahrzunehmen, wie sie objektiv ist – und eben nicht, wie subjektive Gedanken und Gefühle vorgeben zu sein.

Im Ergebnis sieht der Ansatz vor, dass Führungskräfte in der aktuell volatilen Arbeitswelt mit einer durch Achtsamkeit geprägten **Unternehmenskultur** von mehr Kreativität und Belastbarkeit, von mehr Klarheit und Sicherheit profitieren, auch bei komplexen Entscheidungen.

Veränderungen entspannt entgegensehen

Als Folge der Verwendung von Achtsamkeit als Führungskompetenz wird, so das Ziel des Ansatzes, das **Vertrauen in die Führungsebene** und ihre Fähigkeiten gestärkt, weil die Führung auf dieser Grundlage glaubwürdig und offen umgesetzt wird. Eine authentische Führungskultur wiederum hat großes Potential, sich leistungssteigernd auf das ganze Team auszuwirken. Motivation und Effizienz nehmen in der Regel generell zu, wenn die Unternehmenskultur von einem konstruktiven und wertschätzenden Umgang geprägt ist.

Auch wird die Resilienz in allen Unternehmensbereichen zunehmen – das ist das Versprechen hinter achtsamer Führung. Wandel kann auf diesem Wege zielführend und produktiv angegangen werden. Fest steht: Ist ein Unternehmen generell und vor allem auch bei anstehenden Veränderungen widerstandsfähiger, so steigt auch seine Wettbewerbsfähigkeit.

Prinzipiell sichert eine Kultur des Dialoges und Vertrauens, die durch einen transparenten Führungsstil und nachvollziehbare Entscheidungen entstehen kann, die erfolgreiche Umsetzung eines Veränderungsprozesses. Dabei sind Unternehmer immer gut beraten, auf die Möglichkeiten zeitgemäßer **Führungssoftware** zurückzugreifen, die Effektivität und Effizienz der angedachten Maßnahmen optimiert.

Fazit: Fundament für konstruktives Miteinander

Wer ein Unternehmen führt, ist automatisch **Vorbild** und beeinflusst die Leistungsfähigkeit seines Teams: Durch ein achtsames Führungsverständnis kann es gelingen, die Mitarbeiter zu motivieren und gezielt darauf einzustimmen, sich die nötige **Flexibilität zu bewahren**, um auch schwierige Aufgaben erfolgreich bewältigen zu können. Der Einsatz der richtigen Führungssoftware legt das Fundament für eine zielführende Kommunikation und ein konstruktives Miteinander bei den täglichen Prozessen, verstärkt die positiven Effekte von Achtsamkeit als Führungskompetenz.

Das passende Tool für die Unternehmensführung erhöht im gesamten Unternehmen die Führungsqualität. So unterstützt, gelingt es Unternehmern, das volle Potential der eigenen Führungsstärke abzurufen und täglich bestmögliche Entscheidungen für ihr Unternehmen zu treffen. Die passende Lösung steigert durch **Einbeziehung von Verbesserungsvorschlägen** die Effektivität und Effizienz aller vom Management geplanten Maßnahmen und ermöglicht dem Team die bestmögliche Leistung.

Autor(en): Bernd Kirschner

Quelle: Denzhorn letzte Änderung B.S.K. am 21.10.2022

Autor(en): Bernd Kirschner

Quelle: Denzhorn

Bild: Bildagentur PantherMedia / AllaSerebrina



BPS-ONE
BPS for your Success

Unsere **Businessplan-Software BPS-ONE®** schließt die Lücken, die durch die Kombination von ERP-Systemen mit Tabellenkalkulationen entstehen. Hier liefert BPS-ONE® mit seiner integrierten GuV-, Cashflow-, Bilanz- und Liquiditätsplanung erhebliche Rationalisierungseffekte in der Unternehmensplanung und im laufenden Reporting. Mehr Informationen >>

Weitere Controlling-Software-Lösungen im Marktplatz >>

Autor:in



Herr Bernd S. Kirschner

Seit 1994 Geschäftsführender Gesellschafter der Denzhorn Geschäftsführungs-Systeme GmbH, einem führenden Anbieter für Software und Dienstleistungen in den Bereichen Unternehmensplanung, Reporting, Unternehmenskonsolidierung und Business Intelligence für Mittel- und Großunternehmen. Davor Projektleiter und Consultant in ähnlichem Aufgabengebiet.