

Der achtsame Chef ist der bessere Manager

Zeit- und Leistungsdruck oder das eine oder andere Ärgernis gehören sicher oft zu Ihrem Geschäftsalltag. Fachliche Kompetenz allein reicht nicht aus, um ruhig, klar und gelassen sachliche Entscheidungen zu treffen und sich nicht von emotionsgeladenen Situationen hinreißen zu lassen, sondern die Kontrolle über das eigene Denken, Fühlen, und Handeln zu behalten. Eine typische Managementaufgabe ist es, vergangene Fehler zu analysieren und für die Zukunft zu planen. Die große Gefahr beim gedanklichen Wandern zwischen Vergangenheit und Zukunft ist, dass man die Gegenwart, die in jedem Moment Problemlösungen, aber auch Gelegenheiten für Lebensfreude und zum Auftanken enthält, verpasst. Die 1979 von Jon Kabat-Zinn entwickelte „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (MBSR) ist in ihrer Ursprungsform ein strukturierter, achtwöchiger Kurs. Er wurde für Menschen konzipiert, die nach einer Bewältigungsstrategie für Stress, aber auch für Schmerzen oder bei chronischen Erkrankungen suchen. Mehr dazu im Literaturtipp unten.

Wenn Sie als Chef, Manager oder Vorgesetzter weniger irritierbar sind, strahlen Sie mehr Ruhe und Sicherheit aus, Sie sind nachsichtiger mit sich selbst und auch mit anderen. Dies reduziert Druck auf sich selbst und der Spiegel des Stresshormons Cortisol im Blut sinkt ab. Die freundliche Haltung gegenüber sich selbst führt dazu, dass Sie Mitarbeiter besser unterstützen können, konzentrierter sind und mit Veränderungen gelassener umgehen können. Die Region im Gehirn, die für die Aufnahme und Verarbeitung von Neuem zuständig ist, gewinnt an Substanz. MBSR verändert das Empfinden für den Verlauf der Zeit dahingehend, dass er als langsamer wahrgenommen wird. Ein geplantes Arbeitspensum kann daher besser bewältigt werden, weil Ihnen gefühlt „mehr“ Zeit zur Verfügung steht. Auch die Reduktion des gedanklichen Abschweifens lässt mehr Zeit für die eigentlichen Aufgaben und reduziert Fehler, die weiteren Stress verursachen können. Gleichzeitig hilft die Methode, die nötige Willenskraft aufzubringen, wenn es um das Erreichen längerfristiger (Gesundheits-)Ziele geht. In Studien wurde festgestellt, dass bereits nach wenigen Stunden – verteilt über zwei Wochen – der Nikotinkonsum sinkt und das Einhalten bestimmter Ernährungsregeln leichter fällt. Regelmäßiges Üben stärkt die Immunabwehr und verhindert den Abbau grauer Gehirnsubstanz. Achtsamkeitstraining lässt sich aktiv in Ihren (Arbeits-)alltag einbauen, hier einige Beispiele:

- Konzentrieren Sie sich auf eine Aufgabe, so einfach sie auch scheinen mag und vermeiden Sie Multitasking.
- Wechseln Sie bewusst zwischen Spannung und Anspannung, indem Sie nach Phasen der Konzentration erholsame Ruhepausen einlegen.
- Respektieren Sie Ihren eigenen Arbeitsrhythmus und Ihr Bedürfnis nach Ruhe. Bei vielen Menschen sinkt nach der Mittagspause der Leistungspegel physiologisch bedingt ab. Nutzen Sie diese Zeit für den Aufenthalt an der frischen Luft, auch wenn es nur wenige Minuten mit geschlossenen Augen auf einer Parkbank sind.
- Genießen Sie beim Essen jeden Bissen, ohne nebenbei die Zeitung zu lesen oder Ihr Handy zu checken.
- Dehnen Sie das Händewaschen auf Ihre Unterarme aus und spüren Sie, wie damit Frische und Lebendigkeit zurück in Ihren Körper strömen.

Literaturtipps:

Mark Williams, Danny Penman

Das Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern

Goldmann Verlag, 12,99 €

Harald Banzhaf, Stefan Schmidt

Meditieren heilt: Vorbeugen und gesund werden durch Achtsamkeit

Kreuz Verlag, 19,99 €