

# MINDFUL LEADERSHIP

Das Potenzial von Achtsamkeit  
für die Entwicklung von  
Führungsqualitäten nutzen!

**ONLINE LEHRGANG**  
der Achtsamkeits-Akademie Wien



„Life is beautiful“ von Raphael Mammerler

# EINLADENDE GEDANKEN

Liebe Menschen mit Leitungsaufgaben,

zunächst einmal: nein, hier geht es nicht darum, viele Stunden auf Meditationskissen oder Bänken verbringen zu müssen!

Ich möchte an dieser Stelle meinen Kollegen Raphael Mammerler zitieren, der auch im Lehrgang unterrichten wird: „Achtsam sein bedeutet nicht immer ruhig zu sein. Achtsam sein bedeutet, die Kräfte, die durch einen fließen, zu spüren“ ... und in die richtigen Bahnen lenken zu können.

Und Führungskräfte sind kraftvolle Menschen, Menschen mit Power, mit Ideen, mit Visionen, mit Mut.

Gleichzeitig befinden wir uns in spannenden Zeiten. Die VUCA-Welt hat sich zur BANI-Welt weiterentwickelt. New Work und hybrides Führen sind Begrifflichkeiten, die immer öfter genannt werden. Ein „war of talents“ herrscht am Arbeitsmarkt. Frühere Orientierungspunkte sind nicht mehr gegeben, immer mehr Informationen machen Sachverhalte immer unverständlicher und damit das Treffen von Entscheidungen immer schwieriger. Pandemie, Klimawandel und eine politisch bedrohliche Weltlage tragen zur allgemeinen Unsicherheit bei. Vieles, das bisher funktioniert hat, passt nicht mehr, Neues hat sich noch nicht richtig etabliert oder muss überhaupt erst gefunden werden.

Hier braucht es starke Führungskräfte, die Werte haben und diese vorleben.

Doch immer mehr Untersuchungen zeigen: Menschen gehen zu Unternehmen, aber sie verlassen Führungskräfte.

Hier setzt unser Leadership Lehrgang an. Expertinnen und Experten der Achtsamkeits-Akademie Wien haben sich zu einem Think Tank Mindful Leadership zusammengefunden und arbeiten kontinuierlich an der Weiterentwicklung unserer Angebote für Führungskräfte.

Es gibt nicht **ein** Mindful Leadership Modell für Führungskräfte. Viele der Bücher und Studien, die häufig zitiert werden, haben ihren Ursprung im Silicon Valley. Es geht dabei um Top-Manager:innen großer Konzerne, die zu meditieren beginnen und dadurch Entlastung in ihrem ganz persönlichen Berufs- und Privatleben erfahren.

Doch wie sieht es für die vielen anderen Menschen mit Leitungsaufgaben aus?

- die Projektmanager:innen
- die Top-Vertriebler:innen, die man zur Leitung des Vertriebs-Teams gemacht hat (und die sich in dieser Rolle gar nicht so wohl fühlen)
- die Gründer:innen von Start-ups
- die Führungskräfte in Familienbetrieben und KMUs
- die Stationsleitung im Krankenhaus oder Pflegeheim
- die Abteilungsleiter:innen
- die Teamleiter:innen
- die Mitglieder der mittleren Führungsebene
- die Personal- und Organisationsentwickler:innen
- die Nachwuchsführungskräfte
- die Leiter:innen von Schulen und Kindergärten
- die Führungskräfte in NGOs und NPOs
- der Feuerwehrhauptmann, die Feuerwehrhauptfrau
- die Einsatzleitung in der Rot-Kreuz-Zentrale
- die Leitung eines Polizei-Wachzimmers
- die CSR-Verantwortlichen
- ...

Jeder dieser Menschen mit Führungsaufgaben steht vor anderen Herausforderungen. Die Filialleiterin im Supermarkt muss blitzschnell über den Einkauf von Obst und Gemüse entscheiden können, für die Stationsleitung im Krankenhaus ist hybrides Führen kein Thema und eine Schulleitung steht vor wieder anderen Herausforderungen.

Wir haben zahlreiche Studien und Bücher studiert, mit vielen Menschen mit Führungsaufgaben gesprochen und bringen selbst Führungserfahrung mit. Kompakt vermitteln wir euch die Essenz der Essenz mit diesem Mindful Leadership ONLINE-Lehrgang.

Hier geht es um Grundlagen-Themen, die für alle essenziell sind. Einen Schwerpunkt bilden dabei die Neurowissenschaften, denn da funktionieren wir alle ziemlich gleich und das Wissen darüber verschafft jedem einen Wettbewerbsvorsprung und erleichtert den Umgang mit anderen Menschen.

Weitere Themenschwerpunkte sind der Umgang mit Stress, die Reduktion von Burnout, die Stärkung von Resilienz, Kommunikation, Selbstführung und das Schaffen von Freiräumen, neue Lösungsansätze für Herausforderungen, das Erkennen von Potentialen und natürlich auch um ein paar der neueren Themen wie New Work und hybrides Führen.

Vor allem bekommt ihr viele, viele Micro-Impulse mit „Tabasco-Effekt“, die ihr sofort anwenden könnt und die „instant“ wirken...und nach unseren Erfahrungen weckt ihr alleine dadurch, dass ihr selbst etwas „anders macht“ das Interesse eurer Kolleginnen und Kollegen und Vorgesetzten und ebnet so den Boden für eine andere Unternehmenskultur.

Ich freue mich darauf, mit unseren Mindful Leadership Angeboten viele Menschen mit Führungsaufgaben zu erreichen und so aktiv einen Beitrag für eine lebenswerte Gesellschaft zu leisten.

Im Namen des Mindful Leadership-Teams der Achtsamkeits-Akademie Wien

Susanne Strobach



**ACHTSAM  
KEITS  
AKADEMIE**  

---

WE WORK THE MINDFUL WAY





# INHALTE

Der Lehrgang „Mindful Leadership“ führt dich in vier Modulen durch ein ausgewogenes Verhältnis von Theorie und Praxis.

Ausgestattet mit fundiertem Hintergrundwissen entwickelst du eine eigene Achtsamkeitspraxis und erhältst ein Spektrum achtsamkeitsbasierter Werkzeuge für den Berufsalltag.

Dies befähigt dich, achtsam

- mit dir selbst umzugehen, im Sinne von Burnout-Prophylaxe, Entwicklung und Ausbau von Stressresistenz und Resilienz.
- Mitarbeitende zu führen durch Partizipation, Kommunikation, Potentialerkennung und -entfaltung.
- Entscheidungs- und Veränderungsprozesse zu gestalten durch Flexibilität, Intuition und dem Schaffen von Reflexionsräumen.
- Mini-Programme für das eigene Team zu entwickeln, um aktiv (Firmen-)Kultur mitzugestalten und Verantwortung zu leben.



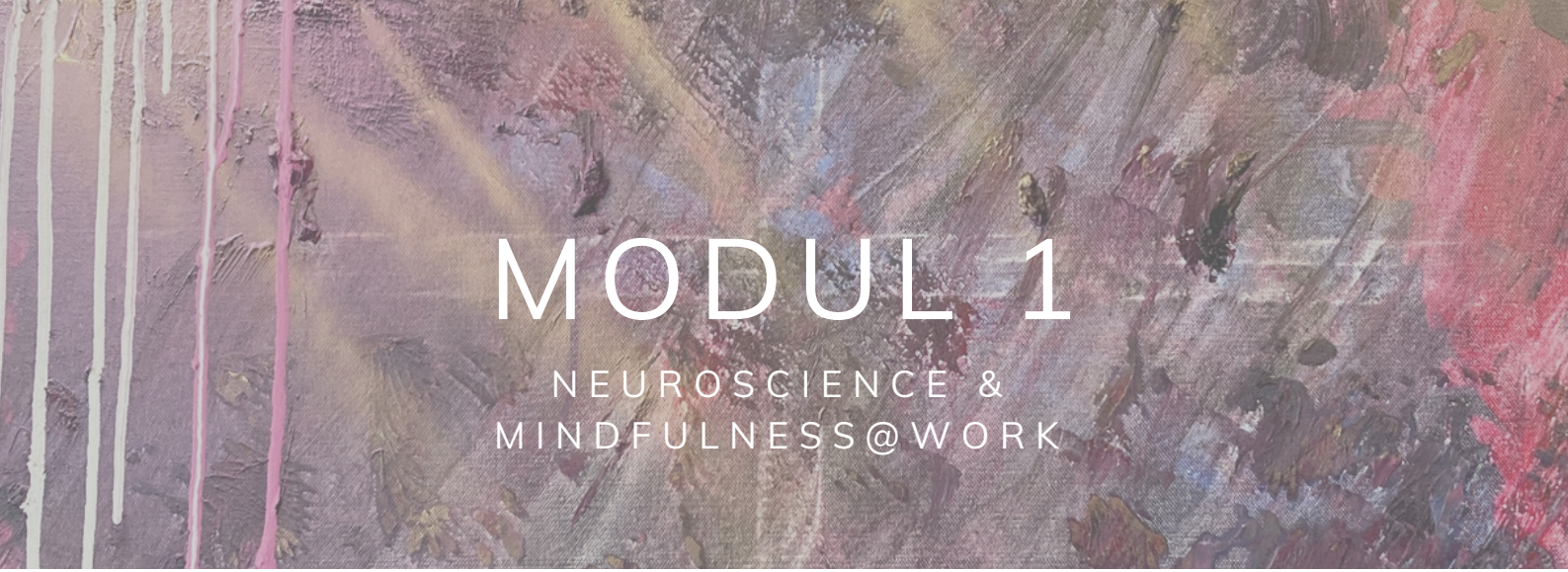
# MODUL 1



„holy cross“ von Raphael Mammerler

NEUROSCIENCE  
&  
MINDFULNESS@WORK





# MODUL 1

NEUROSCIENCE &  
MINDFULNESS@WORK

In diesem Modul geht es um gehirngerechtes Führen. Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften zeigen, dass es nur vier chemische Substanzen sind, die unsere Persönlichkeit prägen: die Neurotransmitter Dopamin und Serotonin und die Hormone Östrogen und Testosteron. Und genau hier gilt es anzusetzen, wollen wir uns energiegeladen und lebendig fühlen – auch noch nach der Arbeit bei der Familie.

Von Susanne bekommst du zum Auftakt dieses Lehrgangs einen Einblick in die Dimensionen von Achtsamkeit in Unternehmen, Forschungsergebnisse über die wirtschaftlichen Vorteile von Achtsamkeit in Unternehmen und du lernst die ersten Achtsamkeits-Übungen kennen, die du immer und überall einbauen kannst und deren Wirkung du sofort spüren wirst.

Der neurowissenschaftliche Aspekt dieses Wochenendes bringt dir einen Einblick in deine Neurosignatur und wie du dich und dein Team von überfordert zu beflügelt verändern kannst.



# MODUL 2



„bathtub and beyond“ von Raphael Mammerler

SELF-LEADERSHIP –  
sich selbst führen und dann  
die anderen





# MODUL 2

## SELF-LEADERSHIP – SICH SELBST FÜHREN UND DANN DIE ANDEREN

In unseren Führungsaufgaben sind wir mit den unterschiedlichsten Themen konfrontiert. Wir sollen präsent und fokussiert sein, die richtigen Entscheidungen unter Zeitdruck treffen und adäquat mit herausfordernden Situationen umgehen. Nicht immer leicht.

Carina zeigt dir in diesem Modul die Auswirkungen von Stress auf dich und deine Mitarbeitenden und wie Stress Leistungsfähigkeit, Produktivität und Kreativität im Team beeinflusst. Du lernst deine Ziele leichter zu erreichen, indem du aus dem Autopiloten aussteigen und deine Aufmerksamkeit gezielt fokussieren kannst.

Der zweite Tag in diesem Modul ist der positiven Neuroplastizität und dem Glück gewidmet. Du lernst bei Susanne, wie du bewusst in den Tag startest, mit kurzen Micro-Interventionen über den Tag verteilt, in deinem Gehirn neue Synapsenverbindungen herstellst, die dein Glückslevel unabhängig von den täglichen Herausforderungen heben ... und was das für Auswirkungen auf deine Produktivität, deine Lebensqualität und damit deine Beziehungen und deinen Erfolg hat.

# MODUL 3



„river across“ von Raphael Mammerler

LEADERSHIP –  
Führungskraft sein  
in einer VUCA-Welt





# MODUL 3

## LEADERSHIP – FÜHRUNGSKRAFT SEIN IN EINER VUCA-WELT

Ständiger Wandel, permanente Veränderungen, höchste Arbeitsanforderungen. In diesem Umfeld ist Führung in den letzten Monaten und Jahren noch herausfordernder geworden. Erfolgreiche Führung lebt von eigener Klarheit und der Fähigkeit Beziehungen zu gestalten. Dazu braucht es vor allem Werte und gelingende Kommunikation.

Carina und Peter vermitteln dir die vier Ebenen des Zuhörens nach der Theory U und sensibilisieren für Wahrnehmung und den konstruktiven Umgang mit Irritationen und Konflikten.

Von Dorrit lernst du in diesem Modul umfassende Definitionen und Inhalte von New Work und die damit einhergehenden Veränderungen in der Arbeitswelt. Du bekommst Impulse, ein innovatives und werteorientiertes Arbeitsumfeld zu schaffen, und verstehst, wie es die Art der Zusammenarbeit verändert.



# MODUL 4



„almost there“ von Raphael Mammerler

MINDFUL MAGIC MOMENTS  
&  
RESILIENZ





# MODUL 4

## MINDFUL MAGIC MOMENTS & RESILIENZ

Dieses Modul ist zum einen vielen Micro-Übungen gewidmet, die Achtsamkeit ins Team bringen und sofort Wirkung zeigen, was die Motivation „dranzubleiben“ natürlich bei allen erhöht. Lass dich von unseren kreativen Experten, Raphael und Jürgen, überraschen!

Zunehmende Veränderungen, Informationsflut und Komplexität haben Resilienz zu einer wichtigen Führungs- und Zukunftskompetenz werden lassen. Durch die Stärkung der eigenen Krisenfestigkeit entwickelst du einen immer gelasseneren Umgang mit Herausforderungen. Doris wird dir auf effizientem Weg zeigen, wie dies möglich ist.



Und zusätzlich haben wir für dich noch fünf **ONLINE-ABENDE** – zum frisch inspiriert werden, zwischen den einzelnen Modulen.

Die Inhalte dieser Abende sind:

- Energiemanagement, Zeitfresser und der Umgang mit Ablenkungen.
- Gelassenheit – wie kann das gelingen?
- Kleine Übungen mit großer Wirkung.
- Hybrides Führen.

## **ZIELGRUPPE**

Dieser Mindful Leadership Lehrgang richtet sich an alle Menschen, die eine Führungsfunktion innehaben oder sich auf eine verantwortungsvolle Aufgabe vorbereiten wollen, in Unternehmen ebenso wie im Gesundheitsbereich, in der öffentlichen Verwaltung, im Sozialbereich oder im Bildungsbereich.

## **DIDAKTIK**

Dieser Lehrgang ist interdisziplinär aufgebaut und verbindet die Themengebiete Stressforschung, Neurowissenschaften, Achtsamkeit und positive Psychologie.

Impulsreferate, kurze Video-Impulse, Einzelarbeiten, Selbstreflexion, Kleingruppenarbeiten und Erfahrungsaustausch bestimmen die Struktur der einzelnen Module.

Fallbeispiele und Fragestellungen aus dem Berufsalltag der Teilnehmer:innen gewährleisten jeweils den Transfer in die konkrete Praxis.

Durch Unterlagen, die im Vorfeld per Post zugeschickt werden, gewährleisten wir sinnliches Erleben und Lernen, auch im distance learning.



## TEAM



Diese Weiterbildung wurde im Mindful Co-working von Jürgen DOMENIG MSc, Carina EHRNHÖFER MSc, Mag.a Doris GÖBL, Mag.a Dorrit HEFTBERGER MSc, LL.M., Mag. Peter HOFMANN, Raphael MAMMERLER BA und Susanne STROBACH MSc entwickelt, die das Seminar auch abwechselnd begleiten werden.



Jürgen Domenig



Carina Ehrnhöfer



Doris Göbl



Dorrit Heftberger



Peter Hofmann



Raphael Mammerler



Susanne Strobach

## TERMINE & KOSTEN

Die aktuellen Termine und Kosten findest du auf unserer WEBSITE:  
[achtsamkeits-akademie.at/mindful-leadership](https://achtsamkeits-akademie.at/mindful-leadership)

*“Achtsamkeit ermöglicht es Führungskräften, ganz präsent zu sein, sich ihrer selbst und ihrer Wirkung auf andere Menschen bewusst zu sein und sensibel auf ihre Reaktionen in Stresssituationen zu reagieren.*

*Führungskräfte, die achtsam sind, neigen dazu, andere besser zu verstehen, mit ihnen in Beziehung zu treten und sie für gemeinsame Ziele zu motivieren.”*

Prof. William George, Harvard Business School

Arbeite aktiv an einer besseren (Arbeits-)Welt!

Melde dich jetzt für unseren  
Mindful Leadership Lehrgang an.

+43 680 31 63 310

[sinnvoll@achtsamkeits-akademie.at](mailto:sinnvoll@achtsamkeits-akademie.at)

[achtsamkeits-akademie.at](http://achtsamkeits-akademie.at)



**ACHTSAM  
KEITS**  
AKADEMIE

WE WORK THE MINDFUL WAY



ACHTSAMKEITSAKADEMIE  
\_WIEN



ACHTSAMKEITS-  
AKADEMIE



ACHTSAMKEITS-  
AKADEMIE.AT