

# Audiodatei

## Mindful Leadership\_Podcast\_Teil 1

### Transkript

#### 00:00:00 Intro – Sascha Wolf

Herzlich willkommen zu einer neuen Folge von Finanz Rauschen Recht auf Frequenz, einem Podcast der DG in Exklusion.

Mein Name ist Sascha Wolf und zum Jahresbeginn wollen wir einmal in die Retrospektive gehen. Wir alle haben in den vergangenen drei Jahren einige Herausforderungen erlebt. Jeder von uns im Kleinen wie im Großen. Doch im Jahr 2022 war die sogenannte Wunderwelt, also die digitalisierte Welt, die oft mit den englischen Begriffen für Flüchtigkeit, Unsicherheit, Komplexität und Mehrdeutigkeit definiert wird, besonders spürbar und hat einen Begriff geprägt die sogenannte Zeitenwende.

In diesem Umfeld haben Führungskräfte und Menschen, die eine Führungsaufgabe wahrnehmen, die besondere Aufgabe zu motivieren, aber auch zu inspirieren und gleichzeitig sich selbst nicht aus dem Blick zu verlieren. Die Schulung der eigenen Achtsamkeit kann dabei hilfreich sein und führt uns heute ins Gespräch mit Silke Karolin Specht, Expertin für Mindful Leadership. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Hören.

#### 01:08 - Silke-Carolin Specht

Vielen Dank für diese freundliche Anmoderation. Genau. Ich mag mich noch mal ganz kurz vorstellen. Mein Name ist Carolin Specht. Ich bin Expertin für Mindful Leadership. Ich bin Führungskräfte, Trainerin und Coach, unter anderem bei der Geno Akademie tätig. Und ja, meine Vision ist es, mit meiner Arbeit Führungskräften oder Menschen in Führung zu helfen, sowohl die betriebswirtschaftlichen als auch die menschlichen Aspekte in ihrer Arbeit zu integrieren.

Und heute darf ich mir einmal die Zeit nehmen, mit Ihnen über das Thema Achtsamkeit zu sprechen. Es

wird die erste von zwei Folgen zu dem Thema Mindful Leadership sein. Mindful Leadership oder auf Deutsch übersetzt eben die Integration von Achtsamkeit in die Führungspraxis. Und heute in der ersten Folge wollen wir uns dem Thema der Achtsamkeit ganz allgemein widmen und in der nächsten Folge dann noch mal übertragen, wie kann das in der Führungsarbeit, also auch in der modernen Führungsarbeit stattfinden? An welchen Punkten können Sie das dann auch integrieren? Und so lassen Sie uns zunächst einmal starten. Was Sie heute hier aus der Folge mitnehmen können, ist, dass Sie eben erfahren, wie eigentlich dieser Begriff einzuordnen ist. Achtsamkeit bzw. Mindfulness und auch, dass Sie einige wissenschaftliche Erkenntnisse dazu erfahren, was es eigentlich bringt.

Denn der eine, die andere unter Ihnen ist vielleicht auch ein bisschen skeptisch bei dem Thema - kann ich gut nachvollziehen. Und dann hilft es manchmal auch so ein paar wissenschaftliche Fakten zu kennen, um eben auch vielleicht eher die Bereitschaft zu haben, mal etwas in dieser Richtung auszuprobieren. Welche Wirkung das bei Ihnen eigentlich hat.

Ja. Sind Sie neugierig? Dann lassen Sie uns gerne starten

Warum ist das Thema Achtsamkeit eigentlich immer mehr in den Fokus gerückt? Wir leben ja in wirklich bewegten, bewegenden Zeiten und das haben Sie ja auch in den letzten zwei, drei Jahren sicherlich am eigenen Leib gespürt. Und so wie früher vielleicht auf Anspannungsphasen oder auf angespannte Phasen noch eine entspannte Phase wieder kam, können wir jetzt doch feststellen, dass das einfach nicht mehr in der Art und Weise der Fall ist.

Also wir haben nach der Corona-Pandemie eigentlich gar nicht richtig Zeit gehabt, uns zu sortieren oder durch

zu atmen, sondern jetzt eben mit dem Jahr 2022 ja auch ein sehr bewegendes und herausforderndes Jahr erlebt. Was wir spüren und was ich eben auch beobachte bei den Führungskräften, die ich in meinen Trainings und Seminaren und in den Coachings erlebe, ist das so eine gewisse Alltagstrance muss ja da vorhanden ist

Vielleicht kennen Sie das von sich selber auch so Man ist im Autopiloten unterwegs oder so, der tägliche Rucksack ist gefüllt, gut gefüllt mit allerlei Pflichten, mit Herausforderungen, beruflichen Anforderungen, die wir an uns selber ja auch haben. Das Familien-Management, was vielleicht da noch mit dazukommt, die Beziehungspflege zu Freunden, Verwandten, Bekannten. Ganz hohe Ansprüche, auch oft an uns selber, unsere inneren Antreiber, die ja auch nicht lockerlassen und hartnäckig sind. Diese ganze innere Stimme auch. Und das alles führt dazu, dass wir häufig so uns durch den Alltag hindurch hetzen. Und eigentlich gar nicht mehr so viel Zeit oder Ruhe haben, um auch inne zu halten. Nun ist Stress an sich nichts Schlechtes. Es gibt ja eine Unterscheidung zwischen Eustress und Disstress. Viele Menschen nehmen den Stress, wenn er im positiven Sinne ist, nicht als Belastung wahr, aber wenn es dann eben doch den negativen, den sogenannten Disstress gibt, dann kann das wirklich auch zu starken körperlichen oder auch mentalen Folgen führen. Und nicht umsonst bezeichnet ja auch die Weltgesundheitsorganisation, die WHO, den Stress so als das größte oder die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts. Vielleicht haben Sie selber schon mal so einige von diesen Symptomen auch gespürt, die dazu zählen.

Das können sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene Zeichen sein, wie zum Beispiel Schlafstörungen oder Rückenschmerzen, allgemeine Herz-Kreislauf Beschwerden oder auch tatsächlich Depressionen oder Angstzustände. Und dann gibt es verschiedene Möglichkeiten, mit diesen Belastungen natürlich umzugehen, umzugehen, zu lernen oder vielleicht haben Sie auch schon eine gewisse Routine, mit einem Stresspegel zurechtzukommen.

Das können zum einen kleine Verbesserungen sein, wie beispielsweise regelmäßig Sport treffen oder Freunde besuchen, soziale Kontakte pflegen. Vielleicht haben Sie auch schon mal ein neues Hobby gelernt oder tatsächlich sich auch schon ausprobiert, Ihre Achtsamkeit zu schulen und haben dabei vielleicht auch festgestellt, dass das gar nicht so einfach ist. Entspannungsübungen sind auch Möglichkeiten, wie beispielsweise die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder auch das autogene Training, was zum Beispiel viele Volkshochschulen auch recht kostengünstig in Kursen

anbieten. Ja, ich gebe meinen Teilnehmern und Teilnehmerinnen immer die Empfehlung mit, selber so auszuprobieren, was eigentlich sich für sie stimmig anfühlt und trotzdem neugierig zu bleiben, auch mal etwas Neues zu entdecken.

Denn manchmal, das merke ich auch in meinen Seminaren, gibt es ja diese Reaktion: Ach, das ist nichts für mich. Einfach nur Stillsitzen, das kann ich gar nicht. Ich muss das tun. Ich möchte was machen. Ich gehe lieber joggen, ich gehe lieber zum Fußball, ich mache gerne eine Aktivität. Und ich lade dann auch immer wieder ein zu sagen Ja, das ist auch gut und trotzdem kann es sein, dass es ein paar Übungsanläufe braucht.

Niemand von uns ist aus dem Stand heraus ein Marathonläufer. Wenn Sie selber vielleicht gerne laufen gehen, dann wissen Sie, es braucht immer wieder gewisse Anläufe, um das Lauftraining auch aufrechtzuerhalten, bis man so eine Distanz schafft. Den Marathon auch zu laufen, da braucht es eben eine ganze Menge an Trainingseinheiten. Und so ist es bei der Achtsamkeit auch ein Stück weit. Also nehmen Sie gerne ein paar Anläufe und seien Sie geduldig mit sich. Auch Achtsamkeit lässt sich schulen wie ein Muskel. Nun ist es so, dass wir diese ganze Thematik der Selbstfürsorge eigentlich nicht so richtig gelernt haben. Es ist so wichtig, eigene Warnsignale auch selber erkennen zu können und dann gut für sich sorgen zu können. Und da haben Sie als Führungskraft natürlich eine Aufgabe, die Sie nicht delegieren können. Das müssen Sie selber für sich machen. Und Sie haben auch eine Strahlkraft. Das heißt, Sie haben eine Wirkung nach außen. Das, was Sie bei sich ausprobieren, dass das lieber sich anwenden, das werden Ihre Mitarbeiter, Mitarbeiterinnen, Teammitglieder, Projektmitglieder eben auch bemerken. Und das werden die auch vielleicht sogar sehr interessiert beobachten.

Die ganze Achtsamkeit Schulung hilft gegen eine gewisse Zerstreuung im Alltag. Ich habe es vorhin schon beschrieben mit dem Autopiloten, so dass wir lernen, wieder den Fokus auf das zu lenken, was gerade ist. Das ist nicht weniger, aber auch nicht mehr. Also es ist gar nicht so einfach, sich immer wieder daran zu erinnern, zu sagen: „Ich bin genau im Hier und Jetzt und halte meinen Fokus“.

Vielleicht kennen Sie auch diesen Spruch „Sorgen sind wie Nudeln - Wir machen uns einfach immer zu viele“. Ja, ich finde den so klasse, weil der so klassisch ist. Wir sind halt mit unseren Gedanken so oft woanders in der Vergangenheit vielleicht oder in der Zukunft und ganz selten im Hier und Jetzt. Und das trägt nun nicht gerade

dazu bei, dass wir diesen ganzen Herausforderungen eben auch mit einer inneren Stärke heraus begegnen.

Was wird jetzt unter Achtsamkeit verstanden? Mindfulness also übersetzt Achtsamkeit bedeutet ja im Grunde nichts Anderes, als mit dem Geist voll und ganz bei einer Sache zu sein und zu bleiben. Es geht also letztlich darum, den Fokus den Aufmerksamkeitsfokus zu halten und zu trainieren. Ich habe es gerade schon gesagt, vergleichbar mit einem Muskel, den Sie mit regelmäßigen Übungen aktivieren und dann eben auch wieder kräftigen.

Jetzt ist es aber so, dass wir eben mit der Achtsamkeit Schulung halt auch unsere Wahrnehmungsleistung fördern und vor allen Dingen, und das finde ich halt auch wirklich interessant, so die Klarheit des eigenen Geistes wieder unterstützen. Ja, Sie sind ja als Menschen in Führung auch gefragt, klar zu bleiben. Eine klare Strategie zu verfolgen, eine klare Vision vielleicht auch zu haben, klar zu kommunizieren.

Ja, wie viele Missverständnisse haben wir im Führungsalltag einfach durch die Kommunikation? Also auch da kann Achtsamkeit unterstützend wirken. Achtsamkeit ist im Grunde eine Qualität des eigenen Geistes, die immer wieder neu geübt werden will. Es geht darum, offen zu bleiben, unvoreingenommen, sich nicht dahin verleiten zu lassen, etwas bewerten zu wollen, freundlich gegenüber sich selbst und eben auch seinen Mitmenschen zu bleiben.

Eine große Herausforderung auch in der inneren Arbeit, die Sie da haben. Und es geht eben auch darum, zu beobachten und zu lernen, wahrzunehmen, dass gewisse Zustände halt auch wieder vorbeigehen, wie zum Beispiel Anspannung, Wut, Enttäuschung, also so Gefühlslagen auch, die sie ja durchaus im Alltag, im beruflichen Alltag oder auch im privaten Alltag durchleben.

Ich mag gerne dieses Bild eines Schiedsrichters beim Tennis. Das hilft mir immer sehr, da so diesen Schritt auch mal als Bild vor Augen zu haben. Das heißt, wenn ich versuche, mich aus gewissen Situationen zu lösen, dann kletter ich halt eben gedanklich genau auf diesen Schiedsrichter beim Tennis. Denn dann schaue ich von oben auf diesen Fall auf dieses Thema, auf das, was mich gerade bewegt und ich schaffe einen gewissen Abstand und so habe ich eben die Möglichkeit, mir das Procedere oder den Fall, den ich gerade eben vor mir habe, auch ein Stück weit anzuschauen und vor allen Dingen auch zu schauen, wie ich eigentlich selber in der Situation gerade reagiere oder reagiert habe. Dieser Schiedsrichtersitz beim Tennis, der kann natürlich hilfreich sein in gewissen Situationen, dann diesen Abstand auch zu bekommen.

Und um das schulen zu können, sollte man regelmäßig Achtsamkeitsübungen auch in den Alltag integrieren.

Es kommt übrigens aus der schon aus den 70er Jahren. Das heißt, es gab einen Molekularbiologen John Watson, der auch tatsächlich immer noch aktiv für sein Thema weltweit unterwegs ist. Und der hat in den 70er Jahren schon die Stress Reduction Clinic in Massachusetts gegründet und damit eigentlich die moderne Achtsamkeitspraxis auf den Weg gebracht. und in seinen MBSR-Kursen, MBSR steht hier für Mind Based Stress Reduction, da sind eben in diesen acht Wochen Programm so adaptierte Inhalte zu finden aus der buddhistischen Meditation oder auch aus dem Hatha Yoga. Und es geht weniger darum, jetzt tiefgründig philosophische Auseinandersetzung zu haben, sondern es geht eigentlich eher darum, wirklich Tools an die Hand zu bekommen, um den eigenen Alltag gut bewältigen zu können.

MBSR umfasst beispielsweise achtsames Essen, die Beobachtung des Atems, die Schulung der Körperwahrnehmung, was fantastisch ist, weil sie dann eben bemerken, ob Ihr Körper ihnen schon Signale aufgrund des Stresses schickt. Die Beobachtung jetzt auch von spontan auftauchenden Gedanken oder Gefühlen. Das können auch Gehmeditationen sein, das können Übungen aus dem Hatha Yoga sein oder auch die sogenannte Metta Meditation, die auch vielleicht Ihnen schon mal begegnet ist mit dem Begriff der „liebenden Güte Meditation“.

Der Nutzen ist im Grunde genommen, dass ich meinen Alltag wieder als handhabbar, als gut händelbar für mich erlebe und dass ich eben bemerke, dass ich das auch gestalten kann. Es kann mir ein großes Gefühl von Freiheit schenken und ich bin dann nicht mehr meinen ständigen Launen ausgeliefert. Jon Kabat-Zinn hat dazu ein sehr schönes Zitat einmal gebracht Es heißt: „You can't stop the Waves, but you can learn how to surf.“

Das heißt, Sie können die Wellen Ihres Alltages nicht aufhalten, aber Sie können lernen, damit umzugehen, indem Sie lernen, auf diesen Wellen zu surfen.

Ja, ich habe ja in dem Eingang schon gesagt, vielleicht gibt es ja die eine oder andere Skepsis auch bei Ihnen zu dem Thema. Und natürlich möchte ich dem jetzt auch hier einmal einen gewissen Raum geben, nämlich zu schauen, was gibt es eigentlich für wissenschaftliche Erkenntnisse wie zum Beispiel Meditation oder auch konkret, wie diese MBSR-Programme wirken, denn gerade auch das MBSR ist sehr gut auch erforscht worden.

Ja, die Forschung hat in den letzten Jahren die Wirkungen untersucht und im Grunde genommen sehr inte-

ressante Erkenntnisse hervorgebracht. Nämlich, dass es sowohl eine heilende Kraft für Körper als auch für Seele hat. MBSR- Programme sind die mit Abstand am häufigsten wissenschaftlich untersuchten Formen von Achtsamkeitsmeditation bzw. von Meditation überhaupt.

Und was man feststellen konnte, ist, dass Menschen, die Achtsamkeitsprogramme absolvieren, weniger leicht ablenkbar sind. Das heißt die Konzentrationsfähigkeit ist gesteigert. Das wäre ja was, was wir uns vielleicht auch alle für unseren Alltag zum Beispiel wünschen, dass wir auch mal besser wieder an einem Thema länger dranbleiben können.

Dann geht es darum, so mit emotionalen Erfahrungen anders umgehen zu können. Also zum Beispiel sind eben Patienten, die an Achtsamkeitsschulungen teilgenommen haben, weniger schreckhaft. Wenn Sie sich jetzt mal vorstellen, es gibt ja auch so die ganzen Hiobsbotschaften, die in den letzten zwei, drei Jahren auf Ihre Mitarbeiter, Mitarbeiterinnen, Teammitglieder eingepreßelt sind, wenn das auch dazu führen würde, dass die eine oder andere gelassener Reaktion mit dabei wäre. Es ist sicherlich auch von Vorteil, man lässt den Alltag besser bewältigen.

Dann finde ich, ist ein Thema sehr, sehr spannend. Das ist die sogenannte Neuroplastizität. Das bedeutet, dass wir immer noch aktiv Einfluss haben auf unsere Hirnstruktur. Das heißt, wir sind nicht einfach nur, wer wir sind, sondern wir können durch Übung eben auch unsere Gehirnregionen, die Synapsen, die Struktur sozusagen verändern und letztlich unser Verhalten beeinflussen. Ich finde, das sind super Neuigkeiten, oder? Dann gibt es ein verändertes Schmerzempfinden, das heißt Schmerzen werden nicht mehr so stark wahrgenommen. Das Stresshormone Cortisol wird gesenkt. Also Cortisol ist ja zum Beispiel auch einen Einfluss auf unser Immunsystem, kann unser Immunsystem schwächen, wenn der Cortisol-Spiegel nicht wieder abgebaut wird nach Stressphasen. Es ist nachgewiesen worden, dass Entzündungen Marker, die im Blut festgestellt werden können, sinken. Gerade diese Entzündungsmarker sind häufig dafür verantwortlich, dass chronische Krankheiten entstehen und es kann eben auch gut jetzt noch, vielleicht auch unterstützt mit entsprechender Ernährungsumstellung oder zunehmender Bewegung, also einem Sportprogramm, vielleicht auch das Herz-Kreislauf-System stabilisiert werden.

Insgesamt ist halt wichtig festzuhalten, dass einfach durch die bewusster Wahrnehmung des Körpergefühls oder des gesamten Systems eigentlich, wenn Sie sich so selbst als System sehen wollen, ja die Signale früher erkannt werden und dann eben auch gegengesteuert werden kann. Eine weitere Wirkung, die festgestellt wurde, ist, dass eben die soziale Intelligenz tatsächlich zugenommen hat, das heißt gerade so, dieses Kulti-

vieren von Mitgefühl, von Dankbarkeit kann eben auch durch Meditation ausgebaut werden. Und das ist ja gerade ein spannender Punkt. Denn das sind genau die Fertigkeiten, die Fähigkeiten, die Sie benötigen im Führungsalltag, auch der Zukunft. Das sind Sozialkompetenzen, die wir benötigen, um eben überhaupt Menschen heute und in Zukunft gut führen zu können.

Jetzt ist für meine eigene Erfahrungen und MBSR-Kurs, das kann immer nur ein erster Schritt sein, ein Anfang, um sich überhaupt mit diesem Thema mehr zu beschäftigen. Die große Herausforderung ist aber, wie bei allen Dingen, wo Sie etwas verändern wollen, das in den Alltag eben auch zu integrieren. Achtsamkeitsübungen können auch dazu beitragen, dass die soziale Intelligenz verbessert wird, das heißt durch das Kultivieren von Mitgefühl und Dankbarkeit kann die Sozialkompetenz sich eben verbessern. Sie sind dann in der Lage, als Führungskraft sich auch noch besser in Ihre Teammitglieder, in Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einzuführen und entsprechend die Personen auch zu lenken, zu steuern, zu motivieren und mit Ihnen gemeinsam eben ihre Ziele zu verfolgen.

Nun kann ein MBSR-Kurs immer nur ein Anfang sein. So ein erster Schritt, sich überhaupt mit dem Thema zu beschäftigen und Übung dann in den Alltag als festes Ritual zu integrieren. Das ist ein sehr interessanter Effekt, kurzfristig erstmal Stress zu reduzieren, aber vor allen Dingen kann es eben auch langfristig dabei helfen, so einen tieferen Sinn für sich auch zu entdecken oder zu fördern.

Wir haben mit Achtsamkeitsübungen die Möglichkeit, vielleicht zum Ersten Mal, vielleicht aber auch wieder, das Thema Spiritualität zu entdecken. Also einen Bezug zum Leben herzustellen, der uns auch eine gewisse Orientierung gibt. Und diesen Halt, diese Orientierung, das ist letztlich das, was wir auch brauchen, um in unsicheren Zeiten eben Menschen in Führung zu begleiten und es eben auch vorleben zu können.

Ja, der erste Schritt kann jetzt ja schon sein für Sie die eigene innere Haltung zu erkennen und zu schauen, wie spreche ich eigentlich mit mir selber? Was ist mein eigener innerer Dialog? Begegne ich mir eher wohlwollend, bin ich eher selbstkritisch? Bin ich auch selbst verurteilend? Denn die Art und Weise, wie wir im Inneren mit uns sprechen, die hat letztlich auch eine große Wirkung auf die Kommunikation im Außen.

Na, habe ich Sie jetzt ein wenig neugierig gemacht auf das Thema? Dann können Sie jetzt einmal ausprobieren, wie Sie Meditation selbst erleben. Vielleicht spüren Sie ja bereits erste Effekte. Und wenn nicht, dann seien Sie großzügig mit sich selbst. Das Üben von Achtsamkeit ist eben vergleichbar. Ich habe es gerade schon gesagt wie beim Marathontraining mit den ersten Laufeinheiten:

Die ersten Schritte können noch mühsam sein, aber wenn Sie dranbleiben, dann werden Sie sicherer und auch routinierter und verbessern Ihre eigene Achtsamkeitsausdauer.