

Sich selbst und andere (achtsam) führen

Wie wunderbar, dass Du am 02.03.2024 bei der zweiten „7 M Business Lounge“ unser Gast gewesen bist!

Ich habe für dich einige der Gedanken meines Impulses zusammengefasst, die ich zu einem großen Teil diesem Buch entnommen habe:

Warst du vor Ort dabei?

Wenn ja - welches Bild hattest du ausgewählt und welchen Aspekt von Führung, der dir wichtig ist, hast du darin wiedergefunden? Wie sehr lebst du selbst diesen Aspekt in der Führung von dir und anderen?

Wenn du nicht dabei warst: Du kannst dir die Frage stellen, welches Bild vor deinem inneren Auge erscheint, wenn du an das Thema Führung denkst. Was macht für dich gelungene und gelingende Führung aus?



Was ‚erfolgreiche Führung‘ ist wird hauptsächlich dadurch bestimmt, welche Absicht verfolgt wird. Für die Umsetzung bedarf es dann des ‚**rechten Maßes** – der Mutter aller Tugenden‘, wie Bodo Janssen die Benediktinermönche zitiert.

Aber woher weiß ich, was das rechte Maß ist? Besonders in der volatilen, unsicheren, komplexen und mehrdeutigen Welt, in der wir uns befinden?

Wo die **Komplexität** steigt, sinkt meist die Transparenz, unser Sicherheitsgefühl schwindet in der Folge und Ängste finden fruchtbaren Boden. Das effektivste Gegenmittel: **Vertrauen**. Vertrauen in mich und in andere. Es wächst nicht durch das, was gesagt wird, sondern durch Tun und Erleben. Selbstvertrauen wird gestärkt durch **Selbsterkenntnis**.

Und damit sind wir mitten in der Achtsamkeitspraxis, in der ein hellwacher Geist und Bewusstheit trainiert werden. Dem Üben, voll und ganz im einzelnen Augenblick wahrzunehmen, was präsent ist. Wertfrei.

Ich hoffe, für dich war bei dem Impuls Spannendes und Inspirierendes dabei!

Noch eine Empfehlung: der Film „Die stille Revolution“ über den Kulturwandel in der Arbeitswelt, in dem die Hotelkette, die Bodo Janssen führt, bei ihrem Umbruch begleitet wird: [Link zum Trailer und Webseite](#)

Falls Du Dich für mehr Achtsamkeitsübungen und Stressbewältigung oder auch meine Coachingangebote interessierst, dann freue ich mich auf Deine Kontaktaufnahme über meine Webseite <https://coraschuelen-coaching.de/>, per Mail mail@coraschuelen-coaching.de oder telefonisch unter 0172 5608384.

Herzliche Grüße & bis bald

Cora

