



Gemeinsam Stark: Wie Achtsamkeit Führungskräfte und Teams dabei unterstützt, ihre Ziele zu erreichen

#achtsamkeitamarbeitsplatz #leistungsfähigkeit #resilienz #bewusstatten #stressabau



Achtsames Verhalten als Schlüssel zur Schaffung eines positiven Arbeitsumfelds

Achtsame Führungskräfte können ein unterstützendes und inspirierendes Arbeitsumfeld schaffen, in dem Mitarbeitende ihr volles Potenzial entfalten können. Durch ihre Präsenz, Empathie und Authentizität können sie Vertrauen aufbauen und eine Kultur der Offenheit und Zusammenarbeit fördern.



Achtsamkeit zur Förderung von Teamzusammenarbeit und Kommunikation

Achtsamkeit fördert eine Atmosphäre des gegenseitigen Respekts und Verständnisses im Team. Indem Führungskräfte achtsam zuhören, ihre eigenen Emotionen regulieren und Konflikte konstruktiv angehen, können sie ein Umfeld schaffen, in dem sich Mitarbeitende gehört und unterstützt fühlen. Dies trägt dazu bei, die Teamzusammenarbeit und die Effektivität der Kommunikation zu verbessern.



Be An
Active
Listener

Einige Achtsamkeitspraktiken, die in der Teamzusammenarbeit besonders hilfreich sein können, sind:

1. Achtsames Zuhören:

Indem Teammitglieder achtsam zuhören, ohne sofort zu reagieren oder zu urteilen, können sie ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern und eine tiefere Verbindung zueinander aufbauen.

Ein Beispiel: Ein Teammitglied praktiziert achtsames Zuhören, indem es sich vollständig auf das Gesagte eines Kollegen/ einer Kollegin konzentriert, ohne währenddessen abzuschweifen oder bereits eine Antwort zu planen.



2. Achtsame Kommunikation:

Durch achtsame Kommunikation können Teammitglieder klar und respektvoll miteinander kommunizieren, Konflikte konstruktiv lösen und ein unterstützendes Arbeitsumfeld schaffen.

Ein Beispiel: Ein Team führt regelmäßig achtsame Kommunikationsübungen durch, bei denen sie lernen, ihre Gedanken und Gefühle klar und wertschätzend auszudrücken, ohne andere zu verletzen oder zu kritisieren.



3. Achtsames Feedback:

Durch achtsames Feedback können Teammitglieder konstruktive Rückmeldungen geben und erhalten, um ihre Leistung zu verbessern und ihre Beziehungen zu stärken.

Ein Beispiel: Ein Teammitglied übt achtsames Feedback, indem es sich Zeit nimmt, um konkrete Beispiele und Beobachtungen zu teilen, anstatt voreilige Schlussfolgerungen zu ziehen oder persönliche Angriffe zu machen



4. Achtsame Konfliktlösung:

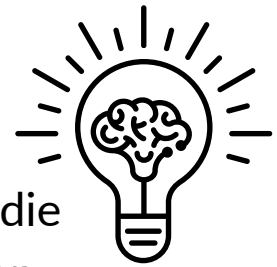
Indem Teammitglieder achtsam Konflikte angehen, können sie die Ursachen von Missverständnissen oder Spannungen erkennen und gemeinsam nach Lösungen suchen, die die Bedürfnisse aller berücksichtigen.

Ein Beispiel: Ein Team praktiziert achtsame Konfliktlösungsübungen, bei denen sie sich zusammensetzen, um ihre Standpunkte zu teilen und gemeinsam nach Win-Win-Lösungen zu suchen, anstatt sich gegenseitig zu bekämpfen.



Tipps für Führungskräfte, um Achtsamkeit in Ihre Führungspraxis zu integrieren:

- Beginnen Sie mit sich selbst: Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für Achtsamkeitspraktiken wie Meditation oder bewusstes Atmen, um Ihre eigene Achtsamkeit zu stärken.
- Fördern Sie Achtsamkeit im Team: Integrieren Sie achtsame Praktiken wie kurze Achtsamkeitspausen, Gehmeditation oder Reflexionsübungen in Teammeetings oder Workshops, um die Achtsamkeit Ihrer Mitarbeiter zu fördern.
- Modellieren Sie achtsames Verhalten: Seien Sie ein Vorbild für achtsames Verhalten, indem Sie präsent, einfühlsam und geduldig sind. Ihre Mitarbeitenden werden Ihre Achtsamkeit spiegeln und dazu beitragen, eine positive und produktive Arbeitskultur zu schaffen.



“Achtsame Führungskräfte sind die Architekten/innen einer positiven Arbeitskultur, in der jeder Mitarbeitende sein / ihr volles Potenzial entfalten kann.”

**Das Thema interessiert Sie?
Dann folgen Sie uns auf @bluefrogmbh !**

