

## KAPITEL 3

# Mindful First Steps - Welche Haltung kannst Du Dir und anderen gegenüber einnehmen?

## #Essenzen



**RÜDIGER** berichtet, was sich bei ihm durch die Heilung und seine Erfahrung damit, verändert hat. Es ist vor allem seine Haltung, sich selbst als gesamten Menschen und nicht nur als Person in der Arbeitswelt zu sehen.



**MAREN** spricht sich dafür aus, die Trennung zwischen Seele und Körper aufzuheben. Das menschliche Bewusstsein hat genauso eine physische Basis, wie z.B. das Funktionieren der Füße. Sie plädiert dazu, Geist/Seele und Körper immer gemeinsam zu denken und zu betrachten und auch die entsprechende Haltung einzunehmen, die psychische Prozesse nicht länger stigmatisiert, sondern als ganz normalen Teil des Menschseins anerkennt.

Führungskräfte haben die Verantwortung dafür, ihre emotionale Intelligenz auszubauen und auszuleben. Dies lässt sich üben. Zum Beispiel dadurch, dass wir zunächst achtsam und liebevoll mit uns selbst umgehen. Das kleine Werkzeug "Self-Check-In" kann dabei helfen.

## #Transfer



Setz Dich bewusst für drei Minuten bequem hin, atme dreimal tief in den Bauch und prüfe dann, wie es Dir jetzt gerade geht, welche Emotion Du empfindest. Nimm einfach wahr, was da ist und versuche, dies nicht zu bewerten. In einem zweiten Schritt kannst Du Deinen Blick nach außen öffnen und prüfen, welche Stimmungen, Emotionen und Zustände gerade in Deinem Team vorherrschen. Wie geht es Deinem Gegenüber? Was braucht er/sie gerade?



Die Menschen um uns herum sind unsere Spiegel. Was bedeutet das? Das, was wir ausstrahlen, wirkt immer auf unser Umfeld. Wenn Du also schlecht drauf bist oder gestresst, dann wirkt sich das auf Deine Kolleg\*innen aus. Bist Du gut drauf, genauso. Wie kannst Du also Deine Stimmung regulieren? Indem Du Dir Routinen einbaust, die Dich glücklich machen und entlasten. Diese Routinen kannst Du auch an Deine Mitarbeiter\*innen weitergeben.

**Folgende Routinen haben sich als hilfreich erwiesen:**

1. Self Check In's am Morgen, in der Mittagspause und/oder am Abend, auch mit der Hilfe von dem Wheel of Feelings.
2. Regelmäßig Pausen machen und nach Meetings einplanen.
3. Frische Luft schnappen und sich bewegen.
4. Am Ende eines Arbeitstages kurz reflektieren, was Du heute alles geschafft und bewirkt hast (statt Dich darüber zu ärgern, was Du alles nicht hinbekommen hast).
5. Tue etwas bewusst langsam - z.B. einen Spaziergang im Schlender-Tempo, langsam Aufräumen, die Blumen gießen, etc. Du wirst merken, dass sich dabei die Qualität Deiner Handlungen verändert.
6. ...(sicherlich fällt dir selbst auch noch etwas ein, das Dir gut tut. Gönn es Dir - es wird den Menschen in Deinem Umfeld und Dir selbst zugute kommen).

Überlege Dir, welche Routine Du spontan ausprobieren möchtest. Werde dann noch einen Schritt konkreter und plane in Deinem Kalender den notwendigen Zeitraum dafür ein. Viel Spaß dabei - Du darfst gespannt sein, welche Wirkung Du damit erzielen wirst.