

LEADERS VON MORGEN

Mindful Leadership



Check-in:
Überblick & Anleitung zum
Arbeiten mit dem WORKBOOK

CHECK-IN

Check-In	3
Überblick und Anleitung	

MyCase	11
Dein Anwendungsfall	

CHECK-IN

Überblick und Anleitung

Things to do today: Inhale + exhale

Willkommen in der Staffel 5. Schön, dass Du hier bist und Dich diesem wichtigen Thema widmest. Es geht um nichts Geringeres als um Deine eigene mentale und physische Gesundheit, Lebendigkeit und gesunde Führung. Wir freuen uns, mit Dir auf die Reise zu diesem wichtigen Thema zu gehen.

Du bekommst Werkzeuge an die Hand, wie Du erkennen kannst, wenn andere Menschen um Dich herum leiden. Und es geht um Deine Rolle, wie Du mit Deinem Verhalten zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden beitragen kannst.

Dabei hast Du ein elementares Werkzeug hierfür immer bei Dir: Deinen eigenen Körper, der Dir wichtige Signale sendet, die Dir mitteilen, ob Du gerade in Deiner Kraft bist oder eher aus der Balance gerätst. Hierzu bekommst Du sowohl Wissen als auch praktische Übungen mit an die Hand.

“Mindful Leadership” ist ein Thema, zu dem es viel zu wissen, einiges zu tun und noch mehr zu lassen gibt. Oft kommen wir aus der Balance, weil wir zu viel tun, zu vielen Erwartungen gerecht werden wollen und zu hohe Ansprüche an uns und andere haben. Daher ist die Kraft des Lassens ein Weg, der Dir hier öfter begegnen wird. Auch in dieser Staffel haben wir wieder inspirierende Protagonist*innen, die das Thema erforschen, behandeln und selbst intensive Erfahrungen damit gemacht haben. In den Kapiteln und mit diesem Workbook liefern wir Dir eine Anleitung, die Inhalte auf Deinen jeweiligen Kontext zu übertragen und den Transfer in Deine Praxis zu gestalten.

Wir wünschen Dir eine gute Reise zu mehr Gesundheit, Achtsamkeit und Ausgeglichenheit.

Dein Check-In

Mit diesem ersten Teil des Workbooks erhältst Du zunächst ein paar Informationen, bevor es mit den Videos losgeht. Es macht Sinn, dass Du Dich ein wenig damit beschäftigst, wie Du das meiste für Dich aus der Staffel rausholst, wie Du mit den Videos und Workbooks gut lernst und was dafür nötig ist. Falls Du dies schon getan hast, kannst Du getrost die Seiten überblättern und mit den Infos zu den Protagonist*innen und Deinem MyCase weiter machen.

Viel Spaß beim Check-In!

Dein vonMorgen Team

Die Ziele von Leaders von Morgen und speziell der 5. Staffel

Mit unseren Inhalten möchten wir

- Dich bei Deinem Weg als Führungskraft bzw. zur Führungskraft unterstützen.
- Dir zum Thema “Mindful Leadership” einen Fahrplan zur Umsetzung in der Praxis liefern.
- Das Thema so für Dich aufbereiten, dass es für Dich besprechbar und gestaltbar wird.
- Das Wissen und die Erfahrungen von Experten aus der Praxis mit Dir teilen.
- Dich dazu anregen, Verantwortung für das Thema innerhalb des Unternehmens/Teams zu übernehmen und das eigene Führungshandeln daran auszurichten.
- Deine Rolle als “Mindful Leader” im Unternehmen/Team schärfen.
- Dich dabei begleiten, einen Aktionsplan zur Umsetzung in Deinem Alltag zu erarbeiten.

Dieses Workbook begleitet Dich bei der fünften Staffel und wird Dich bei Deiner persönlichen Entwicklung unterstützen; egal ob Du schon in einer Führungsposition bist, Dich auf dem Weg dorthin befindest oder ob Du zukünftig einfach mehr Verantwortung übernehmen möchtest. Achte bei der Arbeit mit dem Workbook bitte darauf, dass Du unsere Impulse, Fragen und Aussagen jeweils auf Deine Situation anpasst. Natürlich macht es einen Unterschied, ob Du die achtsame Führung im ganzen Unternehmen umsetzen möchtest, in Deinem eigenen Team oder nur für Dich selbst. Da wir Deinen Kontext nicht kennen, bitten wir Dich, hierfür selbst die Verantwortung zu übernehmen und dies bei der Arbeit mit dem Workbook und dem Transfer in Deinen Alltag zu berücksichtigen.

Wozu es dieses Workbook gibt

Das Workbook ist Deine persönliche Lernbegleitung, die Dich dabei unterstützt, die für Dich wesentlichen Inhalte umzusetzen. Das Workbook dient Dir als Ratgeber, Ideenspender, Fragensteller, Gedankenspeicher, Notizbuch und Sparringspartner. Es ist ein lebendes Dokument. Du kannst es in ausgedruckter Form oder natürlich digital nutzen.

Die fünfte Staffel “Mindful Leadership” besteht aus 18 Kapiteln (à jeweils 10 bis 20 Minuten) und mehreren “Toolboxes”, in denen Übungen zur direkten Umsetzung vorgestellt werden, sowie Leaders von Morgen Explained-Sequenzen, die bestimmte Begriffe und Konzepte detailliert erläutern. Du kannst selbst entscheiden, wie Du Deine Lerneinheiten gestaltest. Als hilfreich hat sich erwiesen, jeweils ein Kapitel anzuschauen und dann den entsprechenden Teil aus dem Workbook zu bearbeiten.

Wie das Workbook aufgebaut ist

Zu (fast) jedem Kapitel findest Du einen Absatz mit:



#Essenzen: Eine kurze Zusammenfassung der Kernaussagen des Kapitels.



#Transfer: Fragen und Platz für Deine Gedanken, Erkenntnisse und Vorhaben, um die Inhalte in Deine Praxis zu überführen.



#Bonus: Weiterführende Schlüsselsätze, zusätzliche Infos oder interessante Details.

Zu Deiner Info:

Wir verwenden in diesem Workbook männliche und weibliche Formen im Wechsel. Trotzdem beziehen sich alle Angaben stets auf Angehörige aller Geschlechter und Zugehörigkeitsgruppen.

Wie Du Veränderungen erfolgreich für Dich gestaltest

Uns ist es wichtig, dass Du die Dinge, die Du Dir beim Anschauen der Videos und der Arbeit mit dem Workbook vornimmst, auch möglichst umsetzt. Wir wissen alle, dass zwischen Absicht und Umsetzung oft eine nicht unwesentliche Herausforderung liegt. Aber wir wissen auch, dass wir etwas dagegen tun können, um die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, dass wir auch tun, was wir uns vornehmen. Aus der Forschung zu Lern- und Veränderungsprozessen kennen wir wesentliche Erfolgsfaktoren für die Umsetzung von Vorhaben:

- Steuere Deine Aufmerksamkeit - beobachte Dich selbst und die Menschen in Deinem Umfeld zu den jeweiligen Themen.
- Sprich drüber und hole die Themen in die Kommunikation.
- Lasse Dich durch Fragen inspirieren.
- Überlege Dir, wie Du ein Thema auf Dich selbst und Deine Situation überträgst.
- Leite daraus Prototypen mit konkreten Maßnahmen ab, die zu Dir selbst und Deinem Umfeld passen.
- Entwickle Ziele und einen Plan zur Umsetzung.
- Beginne möglichst rasch mit der Umsetzung der ersten Schritte.
- Probiere Dinge aus, wage Experimente, entwickle Deine Prototypen weiter.
- Reflektiere die Wirkung und stelle die positiven Effekte bei Dir und anderen fest.
- Lerne aus Abweichungen und justiere nach.
- Mache gewünschtes Verhalten zur Gewohnheit - Wiederholung ist die Mutter des Lernens.
- Beginne Deinen Weg mit kleinen, leichten Schritten.
- Gib Dir ausreichend Zeit - manchmal dauert es etwas länger.
- Belohne Dich für Erfolge und wertschätze Dich dafür.

Zusätzlich geben wir Dir zu Beginn ein paar hilfreiche Hinweise mit auf den Weg, damit Du gut ins Tun kommst und Deine Vorhaben umsetzt.



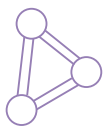
1. SEI KONKRET: Wir schieben Dinge auf, wenn die ersten Handlungsschritte unklar sind oder uns die Hürde zu hoch erscheint. Nimm Dir deshalb möglichst konkrete, leicht umsetzbare Dinge vor, um einfach ins Ausprobieren zu kommen.



2. DEFINIERE DEINE VORHABEN: Kenne Deinen persönlichen Nutzen der Veränderung. Oft weiß unser Kopf, was wir tun sollten. Nur der Bauch macht nicht mit. Nimm Dir etwas vor, bei dem Du einen echten emotionalen Zug verspürst. Achte dabei darauf, dass Du Deine Vorhaben positiv formulierst und Dich nicht auf das konzentrierst, was Du zukünftig vermeiden möchtest, sondern was Du erreichen willst.



3. NUTZE DIE KRAFT VON ZIELEN: Sie fokussieren Deine Kraft und geben Dir Orientierung. Definiere Deine Vorhaben als Ziele. Dies können grobe Haltunqsziele sein (z.B. "Ich gönne mir meine Pausen" oder "Ich gehe in meinem Tempo"), Ergebnisziele (z.B. "Jeden Montag starte ich meine Woche mit 15 Minuten Meditation") oder sehr konkrete Wenn-dann-Ziele (z.B. "Wenn ich morgens aus dem Bett steige, trinke ich ein Glas warmes Wasser und gönne mir 10 Minuten in den Tag hinein zu dämmern"). Wichtig ist, dass Du Deine Ziele schriftlich formulierst. Das Verschriftlichen hilft Dir, sie zu durchdenken und zu verinnerlichen.



4. HOL' DIR UNTERSTÜTZUNG: Suche Dir eine Person, die es gut mit Dir meint, Dich in Deinem Vorhaben unterstützt und die für Dich leicht erreichbar ist. Erzähle ihr, was Du verändern möchtest und wie sie Dich unterstützen kann. Du kannst zudem auch den Grad der Verpflichtung erhöhen, in dem Du Termine festlegst, wann Du von Deiner Umsetzung berichtest.



5. BLEIB' DRAN: Gehe konstruktiv mit Misserfolgserlebnissen um. Wenn Du nach dem kleinsten Rückschlag aufgibst, wirst Du nicht weit kommen. Sei gnädig mit Dir selbst, betrachte Rückschläge als Lernchancen und baue die Erkenntnisse daraus in Deine nächsten Schritte ein.



6. NOBODY IS PERFECT: Versuche nicht perfekt zu sein. Du bist vermutlich von vielen Faktoren abhängig, die Du nicht kontrollieren kannst, sodass Du am Perfektionsanspruch nur scheitern kannst.



7. WÜRDIGE DEINEN FORTSCHRITT: Nimm Deine Erfolge – auch die kleinen – wahr und wertschätze Dich selbst dafür. Positive Verstärkung ist ein guter Lernbeschleuniger.

Ein paar Dinge noch, bevor Du loslegst:

1. Wir stellen in diesem Workbook viele offene Fragen. Uns ist bewusst, dass es manchmal leichter ist, Fragen zu stellen, als sie zu beantworten. Nimm Dir ausreichend Zeit mit der Beantwortung. Manche Fragen müssen etwas reifen, über manche musst Du eine oder mehrere Nächte schlafen. Befreie Dich von dem inneren Zwang, die Fragen sofort beantworten zu müssen. Aber vergiss auch nicht, Dich mit den Fragen auseinanderzusetzen.

2. Natürlich kannst Du nicht immer gleich, nachdem Du Dir die Kapitel angesehen hast, alles umsetzen. Manche Prozesse brauchen Zeit und Du bist bei der Umsetzung von anderen abhängig. Was Du aber immer gleich im Anschluss tun kannst - und dazu wollen wir Dir ausdrücklich raten: Mache Dir Notizen zu Deinen Ideen, Zielen und Schritten zur Umsetzung.

Sprich: Plane Deine nächsten Schritte möglichst sofort und möglichst konkret. Die Leitfragen hierbei sind stets die gleichen:

- Wie kann ich das Gehörte in meinem Kontext umsetzen?
- Was ist dazu nötig? Wen brauche ich dazu? Wer sollte informiert werden?
- Wer übernimmt welche Rolle?
- Wann findet die Umsetzung statt? Welche Schritte sind dazu nötig?

3. Nutze Deine eigenen Widerstände!

Bevor wir in die Staffel weiter eintauchen, nimm Dir einen Moment, um anzukommen. Die Anleitung in Form einer kleinen Gedankenreise findest Du im Video.

Und ein Hinweis hierzu an dieser Stelle: Falls Du bei Übungen dieser Art Widerstände verspürst, dann darfst Du dies als gutes Zeichen deuten. Wo ein Widerstand ist, ist auch ein Weg!

Du bist ja u.a. hier in dieser Staffel, um etwas Neues auszuprobieren. Genau dafür ist jetzt Zeit. Ankommen, sich fokussieren, in die eigene Präsenz kommen ist im Grunde nichts anderes, als die Basis für die eigene Wirksamkeit und Produktivität zu schaffen. Leistungssportler*innen machen uns genau das vor, wenn sie vor ihren Wettkämpfen meditieren, Fokussions-Übungen machen oder mentales Coaching bekommen. Von daher ist dies ein höchst professionelles Vorgehen und hat nichts mit esoterischem Schnickschnack zu tun.

Wenn diese Übungen für Dich neu sind, versuche, Dich auf sie einzulassen. Viel Spaß dabei.

4. Gib Dir Zeit und plane Deine Reise

Lernen braucht seine Zeit - so wie jede andere Tätigkeit auch. Das ist zunächst eine Binsenweisheit, hinter der sich aber eine handfeste Aufgabe verbirgt. Für Dich geht es darum, Dir Zeit für die Videos und Workbooks zu geben. Wir alle kennen die Situation, dass operative Termine und Sachzwänge vermeintlich dringender erscheinen als der eigene Lernprozess. Das mag auch so sein. Aber der Lernprozess ist dafür wichtiger - gemäß der alten Eisenhower-Weisheit "die vielen dringenden Aufgaben sind selten wichtig und die wichtigen Tätigkeiten selten dringend."

Nimm Dir von daher die Zeit für die Videos und Workbooks. Setze die Priorität bewusst hoch. Und damit die dringenden Dinge nicht Deine Staffel-Zeiten

“überfallen”, plane jetzt Deine Blockzeiten, in denen Du Dich den Videos und dem Workbook widmest.

Am besten schaffst Du Dir hierfür regelmäßig kurze Zeitblöcke - unmittelbar im Nachgang an die Videos. Die Erfahrung zeigt, dass schon mit fünf Minuten Reflexionszeit pro Kapitel einiges bewirkt werden kann. Wenn Du tiefer tauchen möchtest, kannst Du die Zeit auf 15 bis 20 Minuten ausdehnen. Und vergiss bitte nicht, diese Blockzeiten gleich in Deinen Kalender zu übertragen.

Aus der Erfahrung wissen wir, dass es hilfreich ist, die Zeit zwischen den Kapiteln nicht zu groß werden zu lassen. Plane so, dass Du pro Woche mindestens zwei Kapitel + Workbook-Zeit hast. Am besten nimmst Du Dir fixe Blockzeiten hierfür, die jede Woche gleich sind, so dass Du Dich an den Rhythmus gewöhnst und auch das Schauen der Kapitel und das Arbeiten an den Workbooks zu einem festen Habit machst.

Als hilfreich hat sich außerdem erwiesen, die Lernzeiten an Dein Umfeld zu kommunizieren. Es sind für Dich genauso wichtige Termine, wie wenn Du auf ein Seminar fährst oder ein wichtiges Meeting hast.

Erstelle Dir jetzt Deine Blockzeiten für die erste Episode von Staffel 5 in Deinem Kalender. Beispielsweise: Meine Blockzeiten für die Kapitel + Workbooks: Dienstags 10.30 - 11.15 Uhr und Donnerstags 14.30 - 15.15 Uhr.

MYCASE

Dein Anwendungsfall

Du hast mit diesem Workbook die Gelegenheit, Dir von Anfang an ein konkretes Umsetzungsvorhaben zu überlegen. Wir nennen es "MyCase". Es soll Dein Projekt sein, das im weitesten Sinne mit "Mindful Leadership" zu tun hat und zu dem Du einen Auftrag, eine Absicht verspürst. Was ruft Dich? Wo willst Du anpacken? Was verspricht Dir den größten Nutzen? Was ist Deine Challenge und will durch Dich umgesetzt und angewendet werden?

Der Vorteil des "MyCase" ist, dass Du die Inhalte unserer Protagonisten immer vor dem Hintergrund Deines eigenen Umsetzungsprojekts betrachten kannst. Dadurch bekommen sie viel mehr Praxisbezug und Du erhältst noch konkretere Antworten auf die Frage: "Was habe ich davon?" bzw. "Was haben wir davon?"


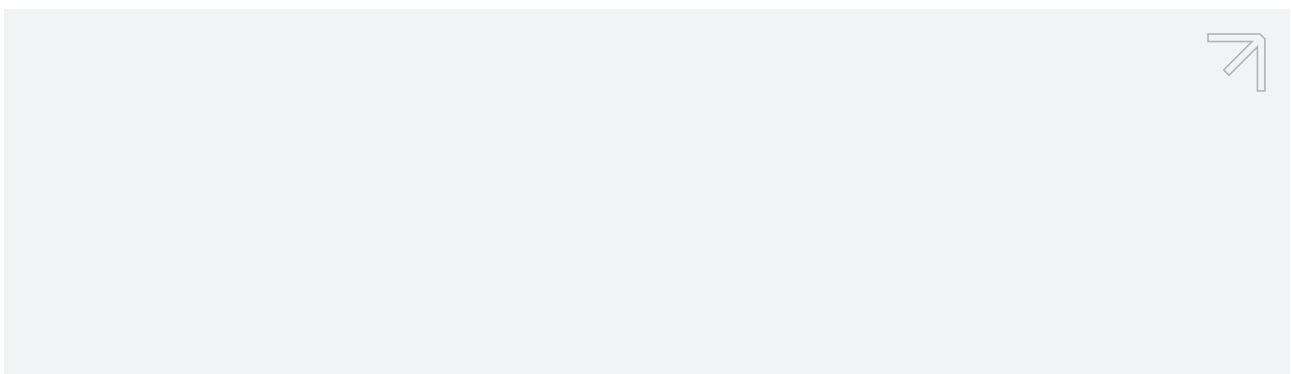
Deine Aufgabe ist es, in einem ersten Schritt, Deinen MyCase zu benennen. Bei der Arbeit mit dem Workbook kannst Du dann die Aussagen und Impulse unserer Protagonistinnen stets auf Deinen MyCase beziehen und Dich entsprechend inspirieren lassen.

Als erste Aufgabe möchten wir Dich daher einladen, Dir einen "MyCase" zu formulieren. Nimm Dir dafür bitte 15 Minuten ungestörte Zeit und überlege:

- Was im Bereich "Mindful Leadership" zieht Dich besonders an?
- Was oder wer fasziniert Dich?
- Was stört Dich am meisten? Wo verspürst Du Handlungsbedarf?
- Was willst Du vielleicht schon seit längerem umsetzen, kommst nur nicht dazu oder traust Dich noch nicht?

Lass Dich von diesen Fragen leiten und suche Dir zunächst ein Thema für Deinen "MyCase".

Ideen/ Themen für "MyCase":




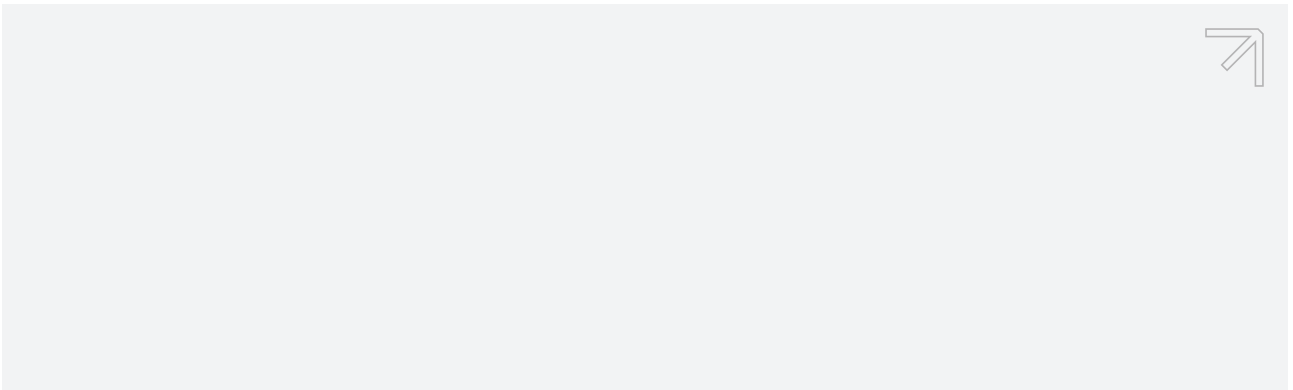
Fange dann an, die Ideen oder Themen zu konkretisieren und baue ein Projekt daraus. Auch hierfür solltest Du Dir 15 Minuten ungestörte Zeit nehmen. Keine Sorge, das Projekt muss noch nicht perfekt sein. Du definierst erst einmal den groben Rahmen. In den Kapiteln bekommst Du stets neue Impulse und hast Zeit, Dein Projekt weiter zu konkretisieren.

Sofern Du mehrere Ideen oder Themen notiert hast, wähle bitte eines aus, auf das Du Dich fokussieren wirst. Es sollte im besten Fall eines sein, bei dem Du Dich ein wenig strecken musst und einen emotionalen Bezug verspürst. Es schadet auch gar nicht, wenn Du bei dem Gedanken daran etwas aufgeregt wirst. Höre also gerne auf Dein Bauchgefühl.


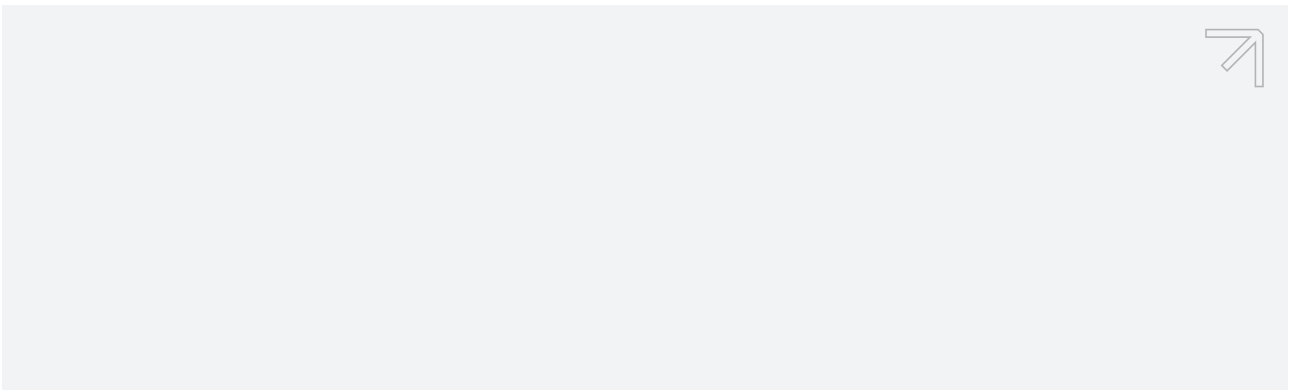
Überlege Dir bitte jetzt:

- Welche der Ideen/ Themen entwickelt bei Dir am meisten Zug? Welche findest Du am spannendsten?

Gib dem Kinde einen Namen. Wie lautet Dein Projekt in einem Satz?



Definiere jetzt Deinen Purpose dazu: Wozu soll es dieses Projekt geben?



Leite jetzt den Zielrahmen ab: Was konkret wirst Du mit dem Projekt erreichen? Und definiere dazu Messkriterien, an Hand derer Du erkennst, was konkret danach anders ist?

ZIEL 1:

MESSKRITERIEN:

ZIEL 2:

MESSKRITERIEN:

ZIEL 3:

MESSKRITERIEN:

Jetzt hast Du einen guten Anwendungsrahmen, um die Inhalte im weiteren Verlauf des Workbooks auf Dein Projekt zu übertragen und es so schrittweise zu konkretisieren. Am Ende der Staffel werden wir dann noch einmal ganz explizit auf Deinen MyCase eingehen.

Wir wünschen Dir viel Erfolg bei der Umsetzung.

Außerdem freuen wir uns, wenn Du uns von Deinem “MyCase” berichtest. Schicke uns gerne eine E-Mail hierzu an hello@vonmorgen.io oder teile Deine Erfahrungen in unserer Leaders von Morgen LinkedIn Gruppe. Die Live Transfers Sessions werden Dir zusätzlich die Möglichkeit geben, Deine Erfahrungen und Fragen zu Deinem “MyCase” mit unseren Expert*innen zu teilen und weiter zu schärfen.

Tool: “Dein MyCase Projekt Canvas”

Manchmal ist es für Vorhaben äußerst hilfreich, alle Aspekte im Blick zu haben. Wir haben hierfür den MyCase Projekt Canvas entwickelt. Ein Dokument, in das Du die Aspekte Deines MyCase eintragen und mit dem Du über die Dauer der Umsetzung arbeiten kannst.

Zu Beginn macht es Sinn, die Felder “Purpose, Team und Stakeholder” auszufüllen. Ggf. gibt es auch schon Ziele und Maßnahmen, die Du eintragen kannst. Ansonsten ist der Canvas im Grunde selbsterklärend. Fülle ihn schrittweise aus, entwickle ihn weiter und nutze ihn als Begleitdokument für Deine Vorhaben.

Natürlich kannst Du diesen Canvas auch für andere Projekte verwenden. Unserer Erfahrung nach ist es v.a. ein gutes Tool, um es im Team einzusetzen, um den gleichen Wissensstand und ausreichend Orientierung für alle Teammitglieder zu ermöglichen.

„MyCase“ Projekt-Canvas Leaders von Morgen, Staffel 5

ERSTELLT VON: _____

WO / WANN: _____

<p>ZWECK Wozu machst Du das Projekt? Welchen Sinn hat es?</p>	<p>TEAM Welche Akteur*innen sollten unbedingt mit dabei sein? Wen beteiligst Du? Wer trägt welche Verantwortung?</p>	<p>UMFELD / STAKEHOLDER Wer ist betroffen von den Auswirkungen? Wer unterstützt? Wer muss einbezogen werden? Wer gibt Feedback und konstruktive Kritik?</p>
<p>ZIELE UND MAßNAHMEN Was willst Du erreichen? Woran erkennst Du, dass Deine Ziele umgesetzt sind? Welche einzelnen Schritte und Maßnahmen leitest Du daraus ab?</p>	<p>PROTOTYP Wie sehen die Prototypen zur Umsetzung konkret aus? Wie werden sie angewendet?</p>	<p>ERGEBNISSE, LEARNINGS Was lerne ich aus den Ergebnissen, dem Feedback, den gemachten Erfahrungen? Was will ich beibehalten? Was hat sich bewährt?</p>
<p>RESSOURCEN Welche Ressourcen benötigst Du zur Umsetzung der Maßnahmen?</p>	<p>ROLL-OUT-UND KOMMUNIKATIONSPLAN Wer macht wann was? Wer sollte im Vorfeld wann und wie informiert werden? Wer unterstützt, gibt wann Feedback?</p>	<p>ANPASSUNGEN, NÄCHSTE SCHRITTE Wie sehen die konkreten Anpassungen und nächsten Schritte aus?</p>
<p>RISIKEN Was sind Deine Haupt- Scheiterfaktoren/Risiken? Wie kannst Du sie im Vorfeld minimieren?</p>		
<p>ZEIT Wann startet das Projekt? Wann hört es auf? Wann und wie finden die Besprechungen zu den nächsten Iterationsschritten statt?</p>		

Durch die Staffel begleiten Dich unsere Protagonist*innen. Nimm dir kurz Zeit, sie kennenzulernen (siehe mehr im Workbook zu den Kapiteln 1-4).

Auf eine gute Lernreise!



**Maren
Urner**



**Miriam
Junge**



**Shi
Heng Yi**



**Gerald
Hüther**



**Pia
Achilles**



**Rüdiger
Striemer**