

# LEADERS VON MORGEN

Mindful Leadership



The healthy way of work

## KAPITEL 6

# Find your Core - Die Basis des Wohlbefindens entwickeln

## #Essenzen

---

Am Anfang steht die Erkenntnis und die Wahrnehmung - die Akzeptanz des eigenen Seins der eigenen Schwächen, Sorgen, Bedürfnisse, etc. Das Einstehen für diesen eigenen Weg braucht Mut, denn man sollte sich darauf gefasst machen, dass das soziale Umfeld dem mit Skepsis begegnen kann. Für Menschen, die sehr stark unter Strom stehen und keinen wirklichen Kontakt mehr zu sich haben, gibt es im Grunde nur die Möglichkeit, durch einen Impuls zurückzutreten und mit Abstand auf das eigene Verhalten und das eigene Leben zu blicken. Dieser Impuls kann durch Krisen ausgelöst sein, es können einen aber auch Freunde, Kolleg\*innen oder Verwandte dazu anregen. Der Weg, der dann oft folgt, ist die Beendigung von Anhaftungen an die äußere Welt. Eine innere Befreiung und Klarheit. Es geht darum, etwas in sich zu entdecken, das nicht aus der Balance geraten kann.

Dabei steht fest, dass die eigene Praxis der eigenen Individualität entsprechen sollte. Die großen Aspekte von Gesundheit teilen wir alle - ausreichend Schlaf und Bewegung, gesunde Ernährung und funktionierende soziale Beziehungen. Wie diese aber gelebt werden, kann und sollte höchst unterschiedlich sein.

## #Transfer

---



Wie kann man die Balance für sich halten und finden? Die Antwort: mit sich selbst im Reinen zu sein. Aber was soll das genau heißen? Es bedeutet im Grunde, regelmäßig Dinge für sich selbst tun, ohne darauf zu achten, was es mit anderen macht. Bevorzugt auch ohne digitale Geräte. Vielleicht wird es manch eine Person vor den Kopf stoßen, weil sie Dich anders kennen. Bleib aber am Ball. Nur wenn Du anfängst für Dich einzustehen, kannst Du auch für andere einstehen und gesund bleiben.

Maren sagt richtig, dass die 4 großen Komponenten für alle Menschen zutreffen, ihre Ausführung aber sehr individuell ist. Deswegen überlege Dir, wie Du diese 4 Komponenten für Dich gut meistern kannst. Du kannst das genauso für Dein Team oder Kolleg\*innen entwickeln und mit ihnen ein Gespräch suchen, um ihr Leben und Arbeitsalltag leichter zu machen und mit mehr Freude zu füllen.

## 1. Schlaf

In Deinem Habit Tracker kannst Du Deinen Schlaf auch tracken. Weißt Du, wie viele Stunden Schlaf Du wirklich brauchst? Kannst Du bei Deinen Kolleg\*innen, auch durch ihre privaten Umstände, einschätzen, ob die Arbeitszeiten für sie realistisch machbar sind? Oder kann man da vielleicht auch individueller drauf eingehen? Zum Beispiel einer Familie mit einem Neugeborenen mehr Pausen genehmigen. Überlege Dir, was Du für Deinen Schlaf unternehmen willst, und wie Du Dein Team besser unterstützen kannst.



Wenn Du Dich zum Thema Schlaf weiter informieren möchtest, empfehlen wir Dir ein Buch bzw. einen Podcast mit dem Anästhesisten, Intensivmediziner und Schlaf-Coach Dr. med. Martin Schlott. Er gibt Einblicke zu den wesentlichen Aspekten für guten Schlaf in seinem Buch: "Erfolgsfaktor Schlaf" oder auch im Podcast #62 Gespräche von Morgen: "Besser Schlafen: Wie wirkt sich unser Schlaf auf unser Leben aus?" (siehe Apple oder Spotify).

## 2. Bewegung

Bewegung sieht für jede Person anders aus. Manchen reicht ein Spaziergang, andere brauchen einen Triathlon. Bewegung ist sehr wichtig, insbesondere wenn man viel im Home Office arbeitet und nur vom Schreibtisch zur Küche oder zum Klo wandert oder im Büro am Schreibtisch sitzt. Was kannst Du für Dich und Dein Team einführen oder ermöglichen, so dass mehr Bewegung passieren kann? Vielleicht ein Team-Sport-Abo? Oder ein Team Run einmal die Woche? Flexible Arbeitszeiten, dass man morgens oder abends noch zum Sport kann? Vieles ist möglich. Schreibe Deine Gedanken unten zusammen und sprich Dich auch mit Deinen Kolleg\*innen ab - nur so kannst Du die Bedürfnisse anderer erkennen.



### 3. Ernährung

Scheint simpel, aber dennoch aufwändig. Viele Unternehmen glauben, dass es mit einem Obstkorb schon getan ist. Natürlich ist es besser, als überall Süßigkeiten auszulegen. Welche Maßnahmen kannst Du einführen oder vorschlagen? Könnt Ihr als Team vielleicht anfangen im Büro zu kochen? Oder als Teamevent einen gesunden Kochkurs besuchen und Euch mehr über Ernährung informieren? Gibt es wirklich Mittagspausen, in denen man in Ruhe sitzen und essen kann, und danach noch etwas Zeit hat zu verdauen?



Weitere Informationen zu gesunder Ernährung findest Du zum Beispiel im Buch von Bas Kast: "Der Ernährungskompass: Das Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung - Mit den 12 wichtigsten Regeln der gesunden Ernährung"

### 4. Soziale Beziehungen

Soziale Beziehungen sind deshalb so wichtig, weil sie unser Bedürfnis nach Verbundenheit befriedigen. Ob das in einer Freundschaft, einer festen Beziehung oder unter Kolleg\*innen ist. Selbst beim Bäcker um die Ecke kannst Du in einen schönen Austausch kommen. Wie kannst Du auf individueller Ebene sicherstellen, dass Du Deine sozialen Beziehungen aufbaust und pflegst? Auf Teamebene: Wie kann man den Austausch mehr fördern? Gibt es vielleicht eine gesonderte Person im Team, die das übernehmen kann? Sprechzeiten? Oder vielleicht einen Teamausflug, bei dem nicht über die Arbeit gesprochen werden darf?



**#Transfer 2**

---

**Warum gönnst Du Dir nicht einmal einen Tag für die Person, mit der Du am meisten Zeit verbringst: Dir selbst!**

Gerald spricht viel über Selbstfürsorge und den liebevollen Umgang mit Dir selbst. Nimm Dir einen Tag für Dich, an dem Du liebevoll mit Dir bist. Bei Kindern heisst das Konzept YES-Day. Die Eltern müssen zu allem JA sagen, was die Kinder wollen. Die Idee lässt sich wunderbar auf Dein Inneres Kind übertragen.

Gönne Dir einen YES-Day mit Dir selbst, an dem Du nur Dinge tust, auf die Du Lust hast und die Dir gut tun. Am besten Du reservierst hierfür gleich wieder einen Termin in Deinem Kalender. Viel Freude dabei!