

LEADERS VON MORGEN

Mindful Leadership



The healthy way of work

KAPITEL 7

Develop your Core - Dinge, die Du jetzt einfach tun kannst

#Essenzen



“Alles beginnt in unserem Kopf”, sagt **MAREN** und meint damit, dass Du, wenn Du morgens aufwachst, genau eine Sache beeinflussen kannst - und das ist Deine Einstellung. Und die bestimmt Deine Gedanken. Das heißt, Du musst und kannst und darfst immer bei Dir selbst und Deinen Gedanken anfangen. Wir können unsere Gedanken zu einem sehr viel größeren Teil beeinflussen und wählen, als wir es häufig annehmen.



RÜDIGER legt z.B. regelmäßige Checkpoints ein - Zeiten, in denen er bewusst reflektiert und sich fragt, wie es ihm geht. Stellt er fest, dass etwas nicht stimmt, leitet er sofort Gegenmaßnahmen ein. Miriam unterstützt diese Maßnahme und ergänzt sie um den Hinweis, mit Dir selbst so liebevoll zu sein, wie mit einem guten Freund. Gönn Dir Pausen und Auszeiten und werte Deine körperlichen Ruhebedürfnisse nicht ab. Pia liefert hierfür noch einige Reflexionsfragen, die auch für Unternehmen von hoher Relevanz sind. Und Shi spricht davon, wie wichtig es ist, die eigene Intention mit den Gegebenheiten des Umfelds in Harmonie zu bringen.

#Transfer



Pia hat den ersten Transfer mit ihren Aussagen im Grunde ja schon mitgeliefert. Sie regt an, dass sich Unternehmen und Unternehmer*innen zunächst diese Fragen beantworten:

Wo stehen wir in Bezug auf Gesundheit?

Ordne Dich und Dein Unternehmen auf einer Skala von 1 bis 10 ein.

1 = Gesundheit spielt bei uns überhaupt keine Rolle. Niemand achtet darauf

10 = Das Unternehmen ist klar auf Gesunderhaltung ausgerichtet. Das Thema ist eines der drei Top Prioritäten des Unternehmens.




Wo wollen wir in Bezug auf Gesundheit hin?


Was wäre ein guter Schritt nach vorne und wo würdet Ihr dann auf der Skala stehen?




Was wäre dann konkret anders? Und woran würde man das merken?



Was kannst Du hierzu tun? Wie sehen konkrete Schritte aus?



Wie möchten wir unseren Unternehmensalltag entsprechend strukturieren?



#Transfer 2



Du kannst noch weiter gehen und mit Deinem Team oder auch nur Dir selbst überlegen: Wann verspürst Du Stress? Wie fühlt sich es an? Welche Symptome kommen auf? Hast du schon Hilfsmittel gefunden, mit diesem Stress umzugehen?

Kopfschmerzen	beschleunigter Herzschlag	Angst
Zittern	Verspannungen	Panikattacken
Schweißausbrüche	Schlafstörungen	Tinnitus
taube Finger	Magen-Darm Beschwerden	schnelle Gedanken
Augenzucken	Hautirritationen	Kurzschlusshandlungen

Bei Stress spielen unsere Gedanken oft verrückt. Die Erwartungshaltung uns gegenüber wird immer größer und wir haben Angst, dass wir diese Erwartungen nicht erfüllen können. Allerdings machen wir selbst uns meistens den Druck, "perfekt" zu sein. Was wäre aber, wenn Du wüsstest, Du müsstest nicht perfekt sein oder die Aufgabe perfekt machen. Sondern Du bekommst Raum geschenkt, einfach mal auszuprobieren. Wende es gerne auf Deinen MyCase an und formuliere weiter:

Wenn ich es nicht perfekt machen müsste, dann würde ich folgendes ausprobieren:

