

## EPISODE 1

Intro	18
<b>Meet your Leaders</b>	
Kapitel 1	20
<b>Ground Zero: Was macht Gesundheit aus?</b>	
Kapitel 2	22
<b>Symptome erkennen - Wie wir Veränderungen wahrnehmen können</b>	
Toolbox	25
<b>Safe Spaces - Strukturen als Führungskraft für Mitarbeiter*innen schaffen</b>	
LvM Explained	27
<b>“Burnout - Was ist das eigentlich?”</b>	
Kapitel 3	29
<b>Mindful First Steps - Welche Haltung kannst Du Dir und anderen gegenüber einnehmen?</b>	
Kapitel 4	31
<b>Stress - Was genau ist Stress und wie lernen wir, damit gesund umzugehen?</b>	

## INTRO

## Meet your Leaders

Folgende Protagonist\*innen führen Dich durch die Mindful Leadership-Staffel:

**PROF. DR. MAREN URNER**

Maren Urner ist eine renommierte Neurowissenschaftlerin und Professorin für Medienpsychologin an der Hochschule für Medien, Kommunikation und Wirtschaft in Köln. Sie ist Autorin sowie Mitgründerin des Online-Magazins 'Perspective Daily'. In ihrem Bestseller „Schluss mit dem täglichen Weltuntergang“ beleuchtet Maren Urner, wie unser Hirn aufgrund der Informationsflut überfordert wird und welche Auswege es gibt.

**MIRIAM JUNGE**

Miriam Junge ist Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie und Coach. Sie ist die deutschsprachige Botschafterin der Meditationsapp Headspace und bringt deren Vision für Achtsamkeit und mentale Gesundheit nach Deutschland, Österreich und in die Schweiz. Ihre Schwerpunkte liegen u.a. in den Bereichen Stressmanagement, Burnout, Depression, Angststörungen, Umgang mit Krisen, Achtsamkeit („mindfulness“), Traumata und Trauer.

**SHI HENG YI**

Shi Heng Yi ist der leitende Meister des Shaolin Temple Europe und übernimmt in dieser Funktion die körperliche sowie mentale Ausbildung der Novizen, Disciples und Meisterschüler des Klosters in Otterberg bei Kaiserslautern. Der Shaolin-Tempel ist als Geburtsort des Shaolin Kung Fu oder als Ursprung des Zen-Buddhismus bekannt. Shi Heng Yi's Bestreben ist es, theoretische Grundlagen nicht nur verständlich zu erklären und zu vermitteln, sondern dieses Wissen vor allen Dingen praktisch und alltäglich fassbar, und für den Menschen nutzbar zu machen.

**DR. GERALD HÜTHER**

Gerald Hüther ist Vorstand der Akademie für Potentialentfaltung und zählt aufgrund zahlreicher Publikationen zu den bekanntesten Hirnforschern Deutschlands. In seiner Arbeit geht es ihm um die Verbreitung und Umsetzung von Erkenntnissen aus der modernen Hirnforschung. Er versteht sich als „Brückenbauer“ zwischen wissenschaftlichen Erkenntnissen und gesellschaftlicher bzw. individueller Lebenspraxis. Ziel seiner Aktivitäten ist die Schaffung günstigerer Voraussetzungen für die Entfaltung menschlicher Potentiale.

**PIA ACHILLES**

Pia Achilles ist Sozialwissenschaftlerin und Life Coach und hat als Tochter einer chronisch psychisch erkrankten Mutter selbst erfahren, wie es ist, „wenn man nicht mehr kann“. Jahrelange Pflege- und Belastungssituation im ununterbrochenen Funktionsmodus führten bei ihr selbst zu einer Depression. Pia Achilles weiß, wie schwierig es ist, eine gesunde Balance zwischen Fremd- und Selbstfürsorge zu finden, ohne dabei in die Helfer-Falle zu tappen. Das Anerkennen der eigenen Belastungsgrenze und Auftanken der Kraftreserven ist ein wesentliches Thema ihrer Coaching-Ansatzes.

**RÜDIGER STRIEMER**

Rüdiger Striemer litt als Vorstand des börsennotierten IT-Dienstleisters Adesso unter Angstattacken und Depression, bis er sich mit Mitte 40 auf dem Höhepunkt seiner Karriere in die Psychiatrie einwies. Über acht Wochen lernte er in der Klinik, woher seine Panikstörungen kommen und dass „eigentlich gar nichts Schlimmes daran ist, sich professionell helfen zu lassen, wenn die Seele erkrankt ist.“ Er ging offen mit der Krankheit um und arbeitete nach seiner Rückkehr drei Jahre lang weiter als Co-Vorstandschef bei Adesso, bevor er sein Arbeitsleben neu kalibrierte.

## KAPITEL 1

# Ground Zero: Was macht Gesundheit aus?

## #Essenzen

Was macht im Grunde Gesundheit aus?

Rüdiger berichtet von seinem getakteten Alltag als CEO eines Software-Unternehmens und der damit verbundenen Entfremdung von seinen eigenen Bedürfnissen. Auch Pia war im "Nur-noch-funktionieren-Modus" gefangen und hat den Kontakt zu sich selbst verloren. Was beiden fehlte, waren Zeiten für Reflexion und dafür sich die Frage zu stellen: "Wie geht es mir eigentlich gerade?"

"Alles was wir tun, verändert uns selbst. Egal, ob es ein Gedanke, Informationen, Nahrung oder Konsum ist." Maren bringt es mit diesem Satz auf den Punkt. Es geht demnach nicht mehr darum, OB wir uns verändern, sondern WIE wir dies tun. Hierin liegt eine wunderbare Erkenntnis und die Möglichkeit für Dich, in all Deinen Gedanken, Taten und Aktionen einen Teil von Zukunftsgestaltung zu sehen und hierfür die Verantwortung zu übernehmen. Schließlich kommt dies Dir selbst direkt wieder in Form von Gesundheit zu Gute.

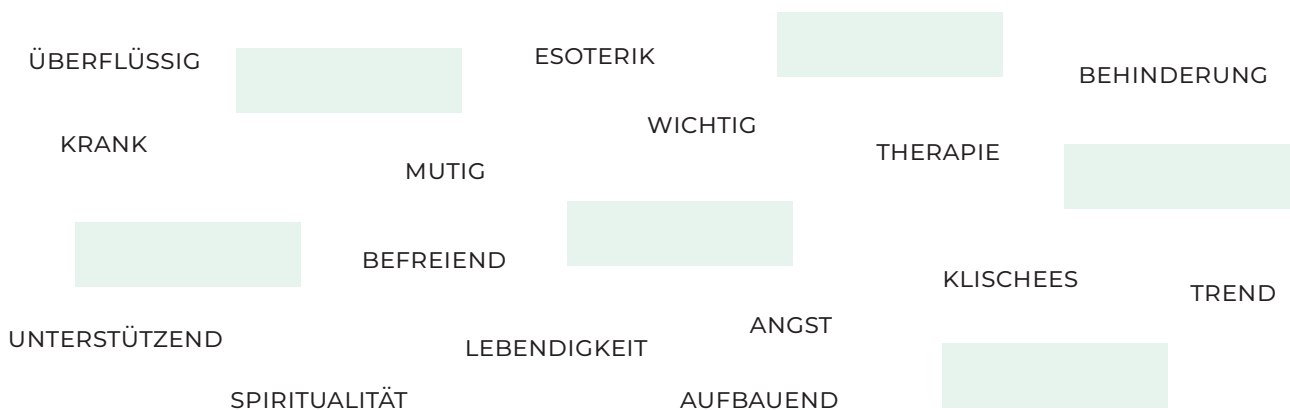
## #Transfer



*"Gesundheit ist ein Prozess der ständigen Auseinandersetzung mit den Störungen, die diese Gesundheit bedrohen."* — Gerald Hüther

Bevor wir tiefer in die Staffel eintauchen, kannst Du für Dich überlegen, was Du mit mentaler Gesundheit verbindest. Hast Du vielleicht schon einen Bezug dazu, selbst etwas durchlebt, oder ist alles neu für Dich? **Was verbindest Du mit mentaler Gesundheit?**

**Kreise die für Dich relevanten Wörter ein und schreibe Deine zusätzlichen Assoziationen in die leeren Felder.**



Egal, wo Du gerade auf Deiner Reise bist - ob ganz neu mit dabei, oder bereits mit dem Thema konfrontiert - eine der wichtigsten Stützen sind soziale Kontakte.

**Deswege, überlege Dir bitte: Was sind Deine drei für Dich wichtigsten Bezugspersonen, mit denen Du über alles sprechen kannst?**

1.

2.

3.

Scheue Dich nicht davor, diese Personen anzusprechen, wenn Du merkst, dass sich etwas in Dir bewegt. Das kann Dein\*e Partner\*in sein, Geschwister, Eltern, Freunde, Kolleg\*innen oder auch Deine Führungskraft, ein Coach oder ein\*e Therapeut\*in sein.