

Einmal tief durchatmen

Psychologie:

Psychologen halten schon lange große Stücke auf Achtsamkeit als Stressmanagementmethode, die auch Konzentration und Kreativität stärken soll. Nun wird das Thema zum Mainstream in westlichen Unternehmen. Was bedeutet das für Managerinnen und Manager? Unser Themenschwerpunkt "Achtsamkeit": Jetzt am Kiosk kaufen oder gleich online lesen.

13. Dezember 2016



Getty Images

Wer eine anspruchsvolle Aufgabe hat, gerät auch immer wieder in stressige Situationen. Ob das als willkommene Herausforderung, unvermeidliche Belastung oder als schmerzhaft Überforderung wahrgenommen wird, ist nicht allein eine Typfrage. Entscheidend ist, wie wir mit den vielfältigen Beanspruchungen des Alltags in der Praxis umgehen.

Als eine wirksame Methode des Stressmanagements gilt seit Längerem Achtsamkeit. Das Konzept, das seine Wurzeln im Spirituellen hat, ist im Mainstream angekommen. Verhaltensforscher und Business Schools stellen die Vorzüge regelmäßiger Achtsamkeitsübungen heraus. In den

USA ist "Mindfulness", wie Achtsamkeit dort heißt, ein fester Begriff im Management geworden.

Wir wollten wissen, wie es bei diesem Thema in Deutschland aussieht? Was ist verpönt? Was wird akzeptiert? Was gilt als wirklich hilfreich? In unserem Schwerpunkt Achtsamkeit geben wir auf

25 Seiten Antworten auf diese Fragen. Der Verband Die Führungskräfte hat für uns eine Umfrage unter seinen Mitgliedern durchgeführt. Die Studie gibt spannende Einblicke in das Denken und Handeln deutscher Manager und Managerinnen. Die Beispiele SAP, Merck und BASF zeigen, wie Konzerne mit Achtsamkeit umgehen. Anschließend kommen anerkannte Experten aus Amerika und Europa zu Wort und geben nützliche Tipps: von der Sechs-Sekunden-Atemübung bis zum achtwöchigen Seminar.

In unserer sich durch die Digitalisierung rasant verändernden Welt ist es für Führungskräfte wichtiger denn je, einen klaren Kopf zu behalten. Mit dem notwendigen Maß an Gelassenheit gelingt das leichter. Ich wünsche Ihnen einen entspannten Jahreswechsel.

Der achtsame Manager

So finden Sie mehr Gelassenheit im Job

Zum Autor

Christoph Seeger ist Chefredakteur des Harvard Business Managers.

Artikel