

Leitfaden



ACHTSAM FÜHREN IM ALLTAG



ruthgoerlich.de

Herzlich willkommen



Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich willkommen zu dieser Einführung in die Welt der Achtsamkeit und des Mindful Leadership. In einer Zeit, in der das Leben oft hektisch und herausfordernd ist, bietet Achtsamkeit einen Ankerpunkt, der Dir hilft, Deinen inneren Kompass wiederzufinden und zu stärken. Mindful Leadership, die achtsame Führung, geht noch einen Schritt weiter. Es ist ein Ansatz, der nicht nur Dein eigenes Leben bereichert, sondern Dich auch befähigt, andere inspirierend und empathisch zu führen.

In diesem Leitfaden möchte ich Dir einen ersten Einblick in diese faszinierende Welt geben. Du wirst unter anderem praktische Übungen kennenlernen, die Dir helfen, Achtsamkeit in Deinen Alltag zu integrieren und Dein Führungsverhalten anzupassen.

Dieser Leitfaden steht in direkter Verbindung zu meinem „Flow Of Life Leadership“ Programm. Dieses Programm ist das Ergebnis meiner eigenen Reise durch tiefgreifende persönliche Verluste, berufliche Veränderungen und die Kraft der Achtsamkeit, die ich vor allem durch die Beziehung zu meinem Hund erlebte. „Flow Of Life Leadership“ ist mehr als nur ein Programm. Es ist ein Weg, um Führung, berufliche und private Ziele, Selbstbewusstsein und Lebensfreude auf eine tiefere, sinnvollere Ebene zu bringen.

Ich hoffe, dass dieser Leitfaden der erste Schritt auf Deiner eigenen Reise zu einem achtsameren, erfüllten Leben und zu authentischer, wirkungsvoller Führung ist. Möge er Dir Einsichten und Werkzeuge bieten, die Du sowohl im Berufs- als auch im Privatleben anwenden kannst.

Beginnen wir diese Reise zusammen.

Alles Liebe *Ruth*

Inhalt

Was ist Achtsamkeit?	4
Grundlagen des Mindful Leadership	7
Die Reise zu Flow Of Life Leadership	10
Einfache Achtsamkeitsübungen	12
Achtsame Führung in der Praxis	14
Dein Weg zum Flow Of Life Leadership	16
Dank und Einladung.....	19

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit kann Dein Leben so beeinflussen, dass Du bewusster lebst. Dies ist aus verschiedenen Gründen sehr hilfreich:

1. **Verbessertes Wohlbefinden:** Wenn Du bewusster lebst, nimmst Du Deine eigenen Bedürfnisse, Gefühle und Gedanken besser wahr. Das führt zu einem tieferen Verständnis von Dir selbst und zu einem gesteigerten persönlichen Wohlbefinden.
2. **Klarere Entscheidungen:** Durch bewussteres Leben kannst Du klarer und überlegter Entscheidungen treffen. Du reagierst weniger impulsiv und kannst die Folgen Deiner Entscheidungen besser abschätzen.
3. **Tiefere Beziehungen:** Bewusstsein in Deinen Beziehungen bedeutet, dass Du Anderen gegenüber aufmerksamer und einfühlsamer bist. Das kann zu tieferen und erfüllenderen Verbindungen und Begegnungen führen.
4. **Stressbewältigung:** Ein bewussteres Leben hilft Dir, Stressfaktoren schneller zu erkennen und effektiver damit umzugehen. Du lernst, stressige Situationen gelassener zu handhaben.
5. **Steigerung der Lebensqualität:** Indem Du bewusster lebst, kannst Du jeden Moment voll auskosten und Deine Lebensqualität insgesamt verbessern. Du genießt die kleinen Freuden des Alltags intensiver und findest mehr Freude und Zufriedenheit in deinem Leben.

Kurz gesagt, Achtsamkeit und ein bewussteres Leben helfen Dir, ausgeglichener und glücklicher zu sein. Es geht darum, ganz im Moment zu sein. Du achtest bewusst darauf, was gerade passiert, und bewertest es nicht. Stelle Dir Achtsamkeit wie einen ruhigen Beobachter vor, der das Leben aus einer friedlichen und klaren Sicht sieht.

Grundprinzipien der Achtsamkeit

1. **Gegenwärtiges Bewusstsein:** Durch Achtsamkeit konzentrierst Du Dich auf den jetzigen Moment zu konzentrieren. Statt Dich von Gedanken über die Vergangenheit oder Zukunft ablenken zu lassen, erlebst Du wirklich das Hier und Jetzt.
2. **Nicht-Urteilen:** Ein wichtiger Teil der Achtsamkeit ist es, Dinge so zu nehmen, wie sie sind, ohne sie zu bewerten. Das bedeutet, dass du Situationen einfach beobachtest, ohne sofort zu entscheiden, ob sie gut oder schlecht sind.
3. **Geduld und Akzeptanz:** Achtsamkeit verlangt Geduld und die Bereitschaft, Dinge so zu nehmen, wie sie sind. Du lernst damit, das Leben so anzunehmen, wie es kommt.
4. **Loslassen:** Dir wird es gelingen, Dich von festen Gedanken und Gefühlen zu befreien. Du lernst, loszulassen und Dich von Dingen zu lösen, die Dich festhalten.

Die Rolle der Achtsamkeit im Alltag und ihre Vorteile

- **Stressabbau:** Regelmäßige Achtsamkeitsübungen können Dir helfen, Stress zu mindern. Wenn Du Dich auf den Moment konzentrierst, beruhigt sich Dein Gedankenkarussell, das oft die Ursache für Stress ist.
- **Bessere Konzentration:** Achtsamkeit verbessert Deine Aufmerksamkeit und Konzentration.
- **Emotionale Balance:** Achtsamkeit hilft Dir, Deine Gefühle besser zu steuern und fördert ein Gefühl der Ruhe und des inneren Friedens.
- **Mehr Widerstandskraft:** Achtsamkeit lehrt Dich, ruhig und klar mit Herausforderungen umzugehen, was Dich stärker macht.
- **Bessere Beziehungen:** Achtsamkeit verbessert auch Deine Beziehungen, weil sie lehrt, verständnisvoller und einfühlsamer zu sein.

In unserer hektischen Welt ist Achtsamkeit wie ein ruhiger Anker, der Dir hilft, bewusster und zufriedener zu leben.

Grundlagen des Mindful Leadership

Mindful Leadership, also achtsame Führung, ist ein Ansatz, der die Prinzipien der Achtsamkeit in die Welt der Führung und des Managements überträgt. Als achtsame Führungspersönlichkeit bist Du nicht nur im geschäftlichen Sinne effektiv, sondern auch in der Art und Weise, wie Du mit Dir selbst und Anderen umgehst, bewusst und einfühlsam.

Was ist Mindful Leadership?

Mindful Leadership bedeutet, als Führungspersönlichkeit präsent, aufmerksam und empathisch zu sein. Es geht darum, Dir Deiner Gedanken, Gefühle und Handlungen bewusst zu sein und diese Bewusstheit in Deine Führungsrolle zu integrieren. Als achtsame Führungspersönlichkeit nimmst Du Dir die Zeit, Dich selbst zu reflektieren, Deine Entscheidungen und Handlungen bewusst zu treffen.

Die Bedeutung von Mindful Leadership in der heutigen Arbeitswelt

- **Bessere Entscheidungsfindung:** Durch Achtsamkeit entwickelst Du die Fähigkeit, klarer zu denken und fundierte Entscheidungen zu treffen.
- **Erhöhte Resilienz:** Achtsamkeit hilft Dir, ruhig und gelassen zu bleiben, auch unter Druck.
- **Verbesserte Mitarbeiterbeziehungen:** Achtsame Führung fördert ein positives Arbeitsumfeld, in dem sich Kollegen und Mitarbeiter wertgeschätzt und verstanden fühlen.

- **Persönliches Wohlbefinden:** Indem Du Achtsamkeit praktizierst, sorgst Du für Dein eigenes Wohlbefinden, was sich wiederum positiv auf Deine Fähigkeit auswirkt, Andere effektiv zu führen.

Die Verbindung zwischen Achtsamkeit und effektiver Führung

Achtsamkeit ist das Fundament von Mindful Leadership. Durch regelmäßige Achtsamkeitspraxis entwickelst Du Eigenschaften, die für effektive Führung entscheidend sind:

- **Selbstbewusstsein:** Du lernst, Deine eigenen Stärken und Schwächen zu erkennen und kannst so authentischer führen.
- **Empathie:** Achtsamkeit ermöglicht es Dir, Dich in die Lage anderer hineinzusetzen und einfühlerisch zu sein.
- **Ruhe in stressigen Situationen:** Du entwickelst die Fähigkeit, auch in herausfordernden Momenten einen klaren Kopf zu bewahren.
- **Inspirierende Vision:** Als achtsame Führungspersonlichkeit kannst Du eine klare, motivierende Vision für Dein Team und Dein Unternehmen schaffen.

Mindful Leadership im privaten Bereich

Achtsame Führung ist nicht nur im Berufsleben, sondern gleichermaßen im privaten Bereich von großer Bedeutung. Im Privatleben bedeutet sie, die Begegnungen und Beziehungen mit derselben Aufmerksamkeit, Empathie und Klarheit zu pflegen, wie Du es im beruflichen Kontext tust. Es geht darum, auch im privaten Bereich bewusst zu kommunizieren und einen sicheren Raum für ehrliche, offene Gespräche zu schaffen. So kann Mindful Leadership Dir helfen, harmonischere und tiefere Beziehungen aufzubauen und zu pflegen.

Insgesamt ist Mindful Leadership ein kraftvolles Werkzeug, das Dir hilft, in unserer modernen Welt nicht nur zu überleben, sondern zu gedeihen – und authentisch das Beste aus Dir und Deinem Team bzw. Deiner Familie herauszuholen, beruflich wie privat.

Die Reise zu Flow Of Life Leadership

Die Entwicklung des Flow Of Life Leadership Programms ist eng mit meiner eigenen Lebensgeschichte verknüpft. Diese Reise begann mit persönlichen Herausforderungen und Schicksalsschlägen, die mich tief berührten und gleichzeitig den Grundstein für meine heutige Arbeit legten.

Meine persönlichen Erfahrungen

Vor einigen Jahren durchlebte ich eine besonders schwere Zeit. Innerhalb weniger Monate verlor ich zwei der wichtigsten Menschen in meinem Leben. Diese Verluste stürzten mich in ein Chaos aus Trauer und Orientierungslosigkeit. Ich wusste nicht mehr, wer ich war oder was ich wollte. Inmitten dieses Sturms fand ich einen ruhigen Ankerpunkt – meinen Hund Balou.

Balou half mir, die Praxis der Achtsamkeit zu entdecken und zu erlernen. Durch ihn gelang es mir, wieder im Hier und Jetzt zu leben und meine Emotionen bewusst wahrzunehmen. Diese Erfahrung war ein Wendepunkt. Sie führte mich nicht nur zurück zu mir selbst, sondern offenbarte mir auch die Kraft der Achtsamkeit und die Bedeutung von bewusster (Selbst)Führung.

Die Entwicklung von Resilienz und Selbstbewusstsein

Die Erkenntnisse aus dieser Zeit waren prägend. Sie zeigten mir, wie man durch Achtsamkeit Resilienz aufbauen kann – die Fähigkeit, Rückschläge zu bewältigen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Gleichzeitig entwickelte ich ein tiefes Selbstbewusstsein. Ich verstand, dass wahre Führung nicht nur darin besteht, Entscheidungen zu treffen, sondern auch darin, sich selbst und anderen gegenüber achtsam und

empathisch zu sein.

Flow Of Life Leadership – das Ergebnis dieser Reise

Das Flow Of Life Leadership Programm entstand aus dem Wunsch, diese Erkenntnisse mit meinem Wissen und meinen beruflichen Erfahrungen zu vereinen und weiterzugeben. In das Programm fließen Achtsamkeitsübungen ein, die auch für effektive Führung und persönliche Entwicklung wichtig sind. Mein Ziel mit diesem Programm ist es, Dich auf Deinem eigenen Weg zu begleiten und Dir zu helfen, widerstandsfähiger zu werden, Dein Selbstbewusstsein zu stärken und einen Lebens- und Führungsstil zu entwickeln, der zu Deinem wahren Selbst passt.

Diese Reise ist nicht immer leicht und gleichzeitig unglaublich bereichernd. Ich lade Dich ein, Teil des Flow Of Life Leadership Programms zu werden und gemeinsam mit mir diesen Weg zu beschreiten.

Einfache Achtsamkeitsübungen

Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die Du wie einen Muskel trainieren kannst. Hier sind einige einfache Übungen, die Du in Deinen Alltag integrieren kannst, um Achtsamkeit zu fördern, Stress zu reduzieren und Dein Bewusstsein zu schärfen.

1. Atembeobachtung

- **Anleitung:** Finde einen ruhigen Ort und setze Dich bequem hin. Schließe die Augen und konzentriere Dich auf deinen Atem. Beobachte, wie die Luft ein- und ausströmt. Spüre, wie sich Dein Bauch hebt und senkt. Wenn Gedanken kommen, lasse sie vorbeiziehen und bringe Deine Aufmerksamkeit sanft zurück zum Atem.
- **Wie es hilft:** Diese Übung beruhigt und hilft, Dich zu zentrieren. Sie ist besonders wirksam, um Stress abzubauen und rasch Ruhe zu finden.

2. Achtsames Gehen

- **Anleitung:** Gehe langsam, und konzentriere Dich auf jede Bewegung Deiner Füße. Spüre, wie Dein Fuß den Boden berührt, das Gewicht von einem Fuß zum anderen verlagert wird und die Empfindungen in Deinen Beinen.
- **Wie es hilft:** Achtsames Gehen ist eine großartige Übung, um Achtsamkeit in Bewegung zu praktizieren. Es hilft Dir, im Moment präsent zu bleiben und fördert die Körperwahrnehmung.

3. Dankbarkeitsmoment

- **Anleitung:** Nimm Dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit, an Dinge und Menschen zu denken, für die Du dankbar bist.
- **Wie es hilft:** Dankbarkeit fördert positive Emotionen und hilft Dir, Dich auf das Gute in Deinem Leben zu konzentrieren. Dies kann Stress reduzieren und Dein allgemeines Wohlbefinden steigern.

4. Körper-Scan

- **Anleitung:** Lege Dich bequem hin, und schließe die Augen. Beginne oben an Deinem Kopf, und „scanne“ Deinen Körper nach und nach abwärts. Achte auf jede Empfindung, ohne zu urteilen oder zu reagieren.
- **Wie es hilft:** Der Körper-Scan fördert die Körperwahrnehmung und hilft Dir, Spannungen zu erkennen und loszulassen. Es ist eine wirksame Methode, um Entspannung zu fördern und den Geist zu beruhigen.

Indem Du diese einfachen Übungen regelmäßig praktizierst, wirst Du eine tiefere Achtsamkeit in Deinem Alltag entwickeln, die Dir hilft, bewusster und fokussierter zu leben.

Achtsame Führung in der Praxis

Achtsame Führung ist mehr als nur ein Konzept – es ist eine praktische Fähigkeit, die Du in Deinen Führungsstil, Deine Entscheidungsfindung und auch in Dein Privatleben integrieren kannst. Hier sind einige Tipps und Erfolgsgeschichten, welche die Vorteile von Mindful Leadership im beruflichen sowie im privaten Bereich veranschaulichen.

Achtsamkeit in Deinen Führungsstil integrieren

- **Aktives Zuhören:** Als achtsame Führungspersönlichkeit ist es wichtig, Deinen Mitarbeitern wirklich zuzuhören. Dies fördert Vertrauen und Respekt im Team und kann ebenso in privaten Beziehungen angewendet werden, um tiefere Verbindungen zu schaffen.
- **Bewusste Kommunikation:** Achte darauf, wie Du kommunizierst. Sprich klar und mit Empathie, sowohl im Beruf als auch zu Hause. Dies verbessert die Beziehungen und fördert ein harmonisches Miteinander.
- **Selbstreflexion:** Nimm Dir regelmäßig Zeit, um über Deine Führungsqualitäten und Entscheidungen nachzudenken – beruflich wie privat. Frage Dich, wie Du Deine Achtsamkeitspraxis weiter verbessern kannst.

Achtsamkeit in der Entscheidungsfindung

- **Pause vor Entscheidungen:** Bevor Du eine wichtige Entscheidung triffst, mache eine bewusste Pause. Dies hilft Dir, klügere Entscheidungen zu treffen.
- **Betrachtung des größeren Bildes:** Versuche, über den unmittelbaren Kontext hinauszudenken und die langfristigen Auswirkungen Deiner Entscheidungen zu berücksichtigen – sei es bei beruflichen Projekten oder familiären Angelegenheiten.

Dein Weg zum Flow Of Life Leadership

Bist Du bereit, Deine Achtsamkeit und Führungsfähigkeiten auf die nächste Ebene zu heben? Dann ist das Flow Of Life Leadership Programm genau das Richtige für Dich. Im Folgenden erfährst Du, weshalb dieses Mentoring Dir helfen kann, tiefer in die Welt der Achtsamkeit und des Mindful Leadership einzutauchen, und wie Du überhaupt teilnehmen kannst.

Persönliche Entfaltung in Achtsamkeit und (Selbst)Führung

Das Flow Of Life Leadership Programm ist darauf ausgelegt, Dich individuell dort abzuholen, wo du stehst. Es geht um Dich, Deinen Alltag, Deine Entwicklung, Dein Wachstum. Du wirst systematisch Deine Fähigkeiten in Achtsamkeit und (Selbst)Führung erweitern und lernen, selbstbestimmter zu leben.

Lernen aus jeder Begegnung: Die Rolle der Spiegelneuronen

Ein zentraler Bestandteil des Programms ist es, Dir zu zeigen, wie Du aus jeder Begegnung lernen kannst, selbst wenn sie Dir befremdlich oder unangenehm erscheint. Dies geschieht durch das Verständnis der Rolle von Spiegelneuronen, die es uns ermöglichen, Empathie zu entwickeln, aus den Emotionen und dem Verhalten anderer zu lernen.

Hundegestütztes Mentoring und interaktive Workshops

Neben dem hundegestützten Mentoring, das die Weisheit und den intuitiven Zugang unserer hündischen Freunde nutzt, bietet das Programm regelmäßige Workshops, die ideal für

Dich als Teilnehmer/in ohne eigenen Hund sind. Diese Workshops bieten die Gelegenheit, Achtsamkeit und Empathie in einem praktischen, interaktiven Rahmen zu erfahren und zu üben.

So kannst Du am Flow Of Life Leadership Programm teilnehmen

Es ist mir sehr wichtig, dass du das Maximum aus dem Mentoring herausholst. Deshalb beginnen wir mit einem persönlichen Strategiegelgespräch, das ganz auf Dich zugeschnitten ist. Hier klären wir, ob wir zusammenpassen und ob das Programm das Richtige für Dich ist.

Schritte zur Anmeldung:

1. **Persönliches Strategiegelgespräch:** Besuche meine Website, und buche Dein persönliches Strategiegelgespräch. In diesem Gespräch dreht sich alles um Dich, Deine Herausforderungen und Deine Ziele. Wir finden heraus, ob und wie das Flow Of Life Leadership Programm Dich unterstützen kann.
2. **Platz sichern:** Wenn wir zusammenpassen, darfst Du Dir Deinen Platz im Programm sichern.
3. **Willkommen an Bord:** Nach der Anmeldung bekommst Du alle wichtigen Infos, inklusive des Termins für den Kick-Off-Call, per Email. So bist Du bestens vorbereitet, um Deine Reise zur achtsamen Führung zu beginnen.

Das Programm ist genau richtig für Dich, wenn Du

- Deine Führungskompetenz stärken möchtest.
- Tiefer in die Welt der Achtsamkeit eintauchen willst.
- Lernen möchtest, wie Du in jeder Situation das Beste herausholen kannst.
- Herausforderungen nachhaltig und erfolgreich bewältigen willst.
- Dir erlauben möchtest, Dich selbst und Deine Emotionen genauer zu betrachten, um persönlich zu wachsen.
- Die Weisheit und den intuitiven Zugang unserer hündischen Freunde nutzen willst.
- Offen dafür bist, Deine Begegnungen mit anderen Menschen für Deine Entwicklung zu nutzen.

Dank und Einladung

Vielen Dank für Dein Interesse an diesem Leitfaden. Um das Beste daraus zu machen, empfehle ich, Dir mindestens diese wichtigen Punkte handschriftlich zu notieren:

- **Achtsamkeit ist ein kraftvolles Werkzeug**, das Dir hilft, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein, Stress zu reduzieren und Dein Bewusstsein zu schärfen.
- **Mindful Leadership befähigt Dich**, eine inspirierende und empathische Führungspersönlichkeit zu sein, die sowohl im Beruf als auch im Privatleben positive Veränderungen bewirkt.
- **Persönliche Entwicklung und Wachstum sind Prozesse**, die durch Achtsamkeit und bewusste Führung gefördert werden, was zu einem ausgeglicheneren, erfüllten Leben führt.
- **Das Flow Of Life Leadership Programm bietet Dir die Möglichkeit**, obiges mit der Unterstützung von Hunden, durch Begegnungen mit anderen und durch regelmäßige Workshops zu vertiefen.

Ich lade Dich herzlich ein, Deine Reise der persönlichen und beruflichen Entwicklung im Flow Of Life Leadership Programm fortzusetzen. Egal, ob Du erst am Anfang stehst oder Deine Fähigkeiten in achtsamer (Selbst)Führung ausbauen möchtest - dieses Programm bietet Dir die nötige Unterstützung mit zahlreichen Werkzeugen und einer Gemeinschaft, um zu wachsen und Deine Ziele zu erreichen.

Ich freue mich, wenn Du Deinen Weg mit mir weitergehst, um diesen spannenden Weg der Transformation zu beschreiten. Lass uns gemeinsam lernen, zu führen, zu leben und zu lieben – mit Achtsamkeit und im Einklang mit uns selbst und unserer Umwelt.

Link zum Strategie-Gespräch:

<https://calendly.com/humega>

Gerne kannst Du Dich auch auf meinen Webseiten über meine aktuellen Angebote informieren.

Webseite von Ruth:

<https://ruthgoerlich.de>

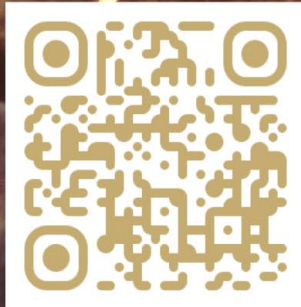


mind

Weitere Informationen
ruthgoerlich.de

Strategie-Call für 0 €
<https://calendly.com/humega>

Body



Soul