

Achtsame Selbstführung



Weiterbildung zur persönlichen
und beruflichen Potentialentfaltung

Führungskunst



„Unsere Verabredung mit dem Leben
findet im gegenwärtigen Augenblick statt.
Und der Treffpunkt ist genau da,
wo wir uns gerade befinden.“

Buddha

Inhalt und Zielrichtung

Der Begriff Selbstführung oder auch Selbstmanagement stammt in der Regel aus Zusammenhängen, bei denen es um Fragen der sozialen und kommunikativen Kompetenzen, des Zeitmanagements oder der Work-Life-Balance geht. Derartige Anliegen kommen auch in der Weiterbildung zur Achtsamen Selbstführung zum Tragen. Doch hier erfahren sie durch den Fokus der Achtsamkeit eine grundlegend erweiterte Ausrichtung. Achtsamkeit ist eine Aufmerksamkeit, die absichtsvoll, nicht-wertend und auf den gegenwärtigen Moment ausgerichtet ist. Sie befähigt zu einer vertieften Selbst(er)kenntnis, die einer Veränderung der Selbstführung immer vorausgeht. Achtsamkeit aktiviert das sogenannte Zeugenbewusstsein, d.h. einen Blick auf sich selbst in nicht-wertender Absicht. Mit solchem Zeugenbewusstsein erhalten wir die Chance, vom „Autopiloten“, d.h. von einem vor allem reaktiven Verhalten, auf wirkliche „Selbst-Führung“ umzuschalten.

Diese Weiterbildung richtet sich an Menschen, die ihren Weg des inneren und äußeren Wachstums bewusst angehen wollen. Weiterbildung heißt hier eine Bildung, die den ganzen Menschen ansprechen will. In ihr ebnet Achtsamkeit den Weg zur Inneren Führung, d.h. einer inneren Weisheitsquelle, die allen Menschen zu eigen ist. Wenn wir uns mit ihr verbinden, gewinnen wir Zugang zur Kraft der Liebe, die uns mit uns selbst und mit allem Geschaffenen verbindet. Dabei geht es weniger um das „Was“ als das „Wie“, d.h. es geht um die Entwicklung einer wertschätzenden inneren Haltung, welche dem Denken, Fühlen und Handeln eine unverwechselbare Qualität gibt. Auf diesem Weg erwächst aus der achtsamen Selbstführung eine Kraft, die nicht nur dem eigenen Wohlbefinden, sondern auch dem Wohl des Ganzen dient – im beruflichen Kontext ebenso wie im privaten Alltag.

ACHTSAME SELBSTFÜHRUNG



„Das Große ist nicht, dies oder das zu sein,
sondern man selbst zu sein“

S. Kierkegaard

Modul 1: Einführung, Standortbestimmung und Vision

Achtsamkeit als Führungsprinzip?

In dem viertägigen Einführungsblock öffnen wir gemeinsam das Feld für unseren Weg der Achtsamen Selbstführung. Wir schaffen die Grundlage für eine „Wachstumsgemeinschaft“, die uns während eines Zeitraums von rund zwölf Monaten verbinden und auf dem je eigenen Weg unterstützen wird.

Wir beginnen mit einer Standortbestimmung, indem wir die Erfahrungen wertschätzen, die uns an unseren heutigen Ort gebracht haben. Wir verankern uns achtsam im gegenwärtigen Moment. Dabei erkunden wir Prinzipien der Achtsamkeit und erforschen, wie uns Achtsamkeit und ihre „kleine Schwester“ das (Selbst)Mitgefühl bei unserer Selbstführung unterstützen können. Und schließlich werfen wir – metaphorisch gesprochen – die Angel weit aus in den visionären Raum, den es auf dem Weg zu unserem Selbst zu durchschreiten gilt – jeder und jede an seinem oder ihrem Platz.

Gemeinsam stützen wir uns in unserer meditativen Ausrichtung in einem Prozess der Selbst-Besinnung und Selbst-Vergewisserung.

Themen:

- Standortbestimmung und Vision
- Achtsamkeit und (Selbst)Mitgefühl
- Stufen und Schichten des Bewusstseins
- Der Wille zur Transformation



„Selbsterkenntnis ist der Anfang von Wahrheit,
die das Ende von Angst bedeutet.“

J. Krishnamurti

Modul 2: Inneres Kind, inneres Team, innere Führung

Wer führt hier wen?

Ziel einer achtsamen Selbstführung ist es, sich der eigenen inneren Führung zu öffnen und ihr immer mehr zu vertrauen. Weisheitslehren betonen die Unmöglichkeit, mit Hilfe kognitiven Wissens Zugang zu ihr zu gewinnen. Das Tor zur inneren Führung öffnet sich in der Stille, wenn wir die Höhere Intelligenz, die Intuition bzw. das Zeugenbewusstsein einladen.

Mit Hilfe von Achtsamkeit lernen wir, die Stimme der inneren Führung von der Vielzahl anderer Stimmen in uns zu unterscheiden: Wer hat im jeweiligen Augenblick die Führung in unserem Innenraum? Welches Mitglied des inneren Teams führt gerade das Wort: die Perfektionistin, der Kritiker, die Macherin, vielleicht ein innerer Kindanteil? Oder alle gleichzeitig? Auch diese Teilpersönlichkeiten – und häufig besonders die Kindanteile – weisen unter Umständen auf Möglichkeiten und Blockaden in unserer Selbstführung hin. Sie fordern auf, ihre verborgenen Gaben im Sinne einer größeren Ganzheit zu entdecken und zu integrieren.

Die innere Führung zeigt sich in Konflikten als Unruhe im Gemüt, als Aufforderung hinzuhören und hinzuspüren, als Regung des Gewissens, als Ahnung des richtigen Weges oder auch als klare Gewissheit über eine innere Weisheit und Weisung. Sie mutig zu bejahen heißt, sie einzuladen und ihr einen festen Platz in der Selbstführung einzuräumen.

Themen:

- Der Weg nach Innen - innere Führung
- Inneres Team - Teilpersönlichkeiten
- Intuition und Vertrauen

ACHTSAME SELBSTFÜHRUNG



„Die Hölle ist leer, und alle Teufel sind hier!“

W. Shakespeare

Modul 3: Selbstermächtigung jenseits der Ohnmachts-Allmachts-Falle

Alles oder Nichts?

Selbstführung fordert dazu auf, die Ohnmachts-Allmachts-Falle zu erkennen und Wege zu erkunden, wie man sich aus ihr befreien kann. Ohnmacht als "ohne-Macht" erweist sich dabei zuweilen als äußerst machtvoll, ebenso wie Allmacht bei genauerem Wahrnehmen "ohnmächtig" ist.

Männer und Frauen sehen sich hier vielfach vor unterschiedliche Herausforderungen gestellt. Während in der männlichen Sozialisation Gefühle der Schwäche ein Tabu sind, verhindert die weibliche Sozialisation vielfach einen unverstellten Blick auf den heilsamen Gebrauch von Macht.

Der Gang durch die eigenen Schattenkräfte des Unbewussten bringt heilsames Licht in Mechanismen, die überkommen sind, die unseren Alltag belasten und die die Lebensfreude beeinträchtigen. Gemeinsam gehen wir Schritte in Richtung auf eine Selbstermächtigung, welche Partnerschaft auf Augenhöhe unterstützt - in den privaten Beziehungen ebenso wie im beruflichen Alltag. Wertschätzende dialogische Kommunikation ist dabei eine wichtige Hilfe.

Themen:

- Ohnmachts-Allmachts-Falle - Schattenkräfte in uns
- Selbstermächtigung als Synthese aus Macht und Liebe
- Kriegskultur und Friedenskultur
- Dialogische Kommunikation



„Wir sind, was wir denken.
Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken.
Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.“

Buddha

Modul 4: Freiheit durch Loslassen begrenzender Gedanken und durch die Kraft der Vergebung

Vergeben und Vergessen?

Unsere Gedanken und Konzepte steuern unsere Wahrnehmungen, Gefühle, Worte und Taten - bewusst oder unbewusst. Daher lautet auch eine essentielle Anforderung an Schüler und Schülerinnen der buddhistischen Philosophie (aus der die Kultivierung der Achtsamkeit hervorgegangen ist) auf dem Weg zu innerer Gelassenheit, den „Geist zu zähmen“. Voraussetzung dafür ist ein Gewahrsein unserer Konzepte und ein Zugang zu den Tiefenschichten unseres Bewusstseins, da nur Bewusstes losgelassen werden kann. Erst wenn wir klar sehen können, welche - häufig negativen - mentalen Modelle und Überzeugungen in unserem Geist „den Ton angeben“, kann eine Transformation hin zu einer freundlicheren Selbstführung eingeleitet werden.

Vor-Stellungen und Vor-Urteile loszulassen, verlangt häufig Mut und Entschlossenheit, da unsere Konzepte sowohl auf der Ebene der persönlichen Biografie verortet sein können, als auch kollektiv und transgenerational weitergegeben werden. Dazu kann es hilfreich sein, die Kraft der (Selbst)Vergebung einzuladen und wirksam werden zu lassen. Vergeben heißt in diesem Kontext nicht, zu vergessen oder Vergangenes nachträglich gutzuheißen, sondern durch Loslassen den inneren Freiheitsraum zu erweitern.

Themen:

- Die Macht mentaler Modelle
- Prägungen im Bewussten und Unbewussten
- Mentale Modelle erkunden, loslassen, transformieren
- Freiheit durch Vergebung



„Unsere größte Angst ist nicht,
unzulänglich zu sein.
Unsere größte Angst ist,
grenzenlos mächtig zu sein.
Unser Licht, nicht unsere Dunkelheit
ängstigen uns am meisten.“

M. Williamson

Modul 5: Sich und andere achtsam führen und die eigenen Gaben in die Welt bringen

Kostprobe gefällig?

Selbstführung ist kein Selbstzweck. Wir sind in das Leben gestellt, um mit anderen zu lernen und uns zu entwickeln. Wir sind aufeinander bezogen und aufeinander angewiesen. Das Leben ist die Bühne für unsere geistig-seelischen Wachstumsprozesse.

Die „göttliche Ökonomie“ sorgt dafür, dass jede Änderung bei mir Rückwirkungen für andere und das Ganze hat. Selbstführung und Führung bedingen einander zwingend. Wenn sich meine Fähigkeit der Selbstführung entwickelt, gewinne ich an Fähigkeiten, andere zu führen. In der achtsamen Selbstführung geht es darum, sich für das Bewusstsein zu öffnen, dass wir „Bürger zweier Welten“ sind, der dinglichen Welt der Erscheinungen und der transpersonalen Welt des Geistes. Daraus gewinnen wir Orientierung und Verantwortung.

In der letzten viertägigen Einheit werden die Teilnehmer und Teilnehmerinnen selbst aktiv; sie erproben sich in der Kunst der Selbstführung und Führung (in) der Gruppe. Es ist die Veranstaltung, die den Bogen zurück schlägt zum Anfang. Es gilt innezuhalten, sich zu vergewissern, zu ernten, zu feiern, Abschied zu nehmen und weiterzugehen.

Inhalte:

- Selbstführung und Führung
- Verantwortung im Dialog zwischen Innen und Außen
- Ich als Führungskraft



„Wer nach außen schaut, träumt,
wer nach innen schaut, erwacht.“

C.G. Jung

Der Ansatz:

Die Weiterbildung „Achtsame Selbstführung“ setzt auf der Weiterbildung „Spirituelles Selbstmanagement“ auf, die von Prof. Dr. Barbara v. Meibom entwickelt wurde und in den Jahren 2004 - 2016 mit großem Erfolg viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer bewegt und begeistert hat.

Die aktuelle Weiterbildung ist eine verdichtete Form, die von Dipl.-Päd. Annika Behrendt entwickelt wurde und in der dem Konzept der Achtsamkeit eine tragende Rolle gegeben wird.

Literatur Barbara v. Meibom:

Spirituelles Selbstmanagement. Ein Weg zur Versöhnung von Macht und Liebe, Bielefeld: Kamphausen 2009

Brevier zur Führungskunst - Eine Ermutigung, Bielefeld: tao 2016

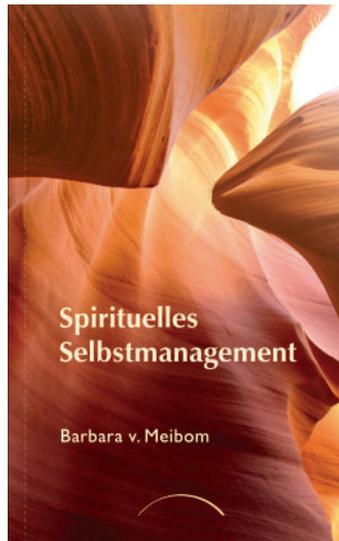
Methoden

Die Weiterbildung ist erfahrungsorientiert und wissensbasiert. Der Methodenkanon umfasst u.a.:

- Information und Austausch
- Imagination
- Aufstellungen
- Spontane Zeichnungen
- Spontanes Schreiben
- Wahrnehmungsübungen
- Ausdrucksübungen
- Übungen des Leibes
- Übungen in der Natur
- Meditation
- Chanten
- Arbeit mit Teilpersönlichkeiten in Plenum, Klein- und Peergruppen

Zertifizierung

Die Weiterbildung wird zertifiziert von **Communio** – Institut für Führungskunst auf der Grundlage von kontinuierlicher Teilnahme, Mitwirkung in einer Peergruppe und einer Arbeitsprobe in Selbstführung und Führung.



Führungskunst

Communio – Institut für Führungskunst
Wielandstr. 38
12159 Berlin - Friedenau
030-50 59 52 36
info@communio-fuehrungskunst.de
www.communio-fuehrungskunst.de