

## „Leichter Leiten“- in komplexen Zusammenhängen Achtsamkeitsbasierte Handlungsstrategien für die Führungspraxis

Die vielfältigen eigenen Aufgaben bewältigen; Termine vorbereiten, durchführen, nachbereiten; täglich haufenweise E-mails bearbeiten; Aufgaben an Mitarbeiter\*innen delegieren und die Ergebnisse im Blick haben; Lösungen für Probleme finden; Mitarbeiter\*innengespräche führen; Entscheidungen treffen ...kleine, große, weitreichende, unbequeme ... und immer hat jemand was zu meckern.

Und dann noch: mit sich selbst meckern, selbstkritisch sein, und das Gefühl haben, es nicht gut genug zu schaffen. Wie gut tut es dann, wenn jemand sagt, wenn wir zu uns selbst sagen können: „*Das ist auch viel. .... Enorm, was du da alles schaffst.*“ Uns mit Freundlichkeit und Mitgeföhl begegnen und motivieren – das tut dann gut. Und es hilft – so stellen immer mehr Untersuchungen zur Stressbewältigung aus der Gesundheits- und der Hirnforschung fest.

### Ziele:

Sie werden gelernt haben

- wie Sie bei den vielfältigen Herausforderungen freundlich bei sich bleiben können
- wie Sie durch Achtsamkeit und Mitgeföhl stressfreier und erfolgreich durch den Führungsalltag kommen, und Ihre Arbeitsbeziehungen verbessern
- wie Sie ein Rollen – und Führungsverständnis entwickeln, das Ihnen mehr Leichtigkeit und Klarheit erlaubt

und Sie werden über Handwerkszeug und Strategien verfügen

- wie Sie klar, konstruktiv und zielgerichtet kommunizieren,
- wie Sie gut zu Entscheidungen kommen,
- wie Sie schwierige Führungssituationen bestmöglich meistern können.

### Inhalte:

1. Tag: Selbstführung – Achtsamkeit – Selbstmitgeföhl
2. Tag: Hilfreiche und zielgerichtete Kommunikation
3. Tag: Mitarbeiterführung
4. Tag: Gut zu Entscheidungen kommen
5. Tag: Schwierige Führungssituationen bewältigen

### Methoden:

- Input
- Achtsamkeitsübungen
- Gruppengespräch
- Kleingruppen- und Selbstarbeit mit eigenen Themen und Fällen
- Übungen zur Gesprächsführung im Rollenspiel in Kleingruppe

**Unsere Hintergründe:** Eine systemisch- ressourcenorientierte Sichtweise auf und Tools für Organisation, Führung und Prozesse sowie Übungen und Erfahrungen basierend auf der Praxis des Achtsamen Selbstmitgefühls (MSC - Mindful Selfcompassion nach Germer&Neff)

**Zielgruppe:** Führungskräfte wie z.B. Teamleitungen, Abteilungsleitungen, Einrichtungsleitungen, Geschäftsführungen.

**Termine:** 24.Oktober, 5.Dezember 2018, 16.Januar, 13.Februar, 13.März 2019

**Kosten:** 1450,00 € inklusive Tagesverpflegung

**Ort:** Haus Grundstein, Neukirchen/Ostsee  
[www.grundstein-neukirchen.de](http://www.grundstein-neukirchen.de)

**Referent\*innen:**

**Margarete Malzer-Gertz:** Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin, Systemische Therapeutin, Supervisorin und Organisationsberaterin (SG, DGSF), Systemische Coachin (DGSF), Certified MSC Teacher (CMSC, San Diego, California)  
Seit 30 Jahren ärztliche Psychotherapie, seit 15 Jahren als Supervisorin, Coach und Referentin tätig, Therapeutischer Schwerpunkt: Gruppen, Arbeit mit Menschen in verantwortlichen Positionen im Burnout.

[www.malzer-gertz.de](http://www.malzer-gertz.de), [www.sofi-flensburg.de](http://www.sofi-flensburg.de)



**Dirk Johannsen:** Dipl. Sozialpädagoge, Systemischer Therapeut (SG), Systemischer Coach, Supervisor und Organisationsentwickler (DGSF).  
Seit 20 Jahren in Führungspositionen tätig, seit 2015 als Geschäftsführer eines mittelständischen Betriebes, sowie selbständig als Coach, Supervisor und Referent.

[www.dirkjohannsen.de](http://www.dirkjohannsen.de)

