



Achtsame (Selbst-)Führung – Mythos Multitasking - Impulsworkshop online für das DRK -

18. Januar 2021

Charlotte Kreft, Katja Reimann

Was machen wir in den nächsten 90 Minuten?



DIE COACHING GESELLSCHAFT: Wer wir sind

Wir sind ein interdisziplinäres Team aus Transformations-Lotsen für Menschen und Organisationen.

Ein lebendiges Labor für neue Formen der Zusammenarbeit.

Wir helfen Räume zu gestalten, in denen Menschen ihr volles Potential entfalten und in die Gemeinschaft einbringen können.



Unser Zukunftsnetzwerk von Beraterinnen und Coaches



Gerne begleiten wir euch gemeinsam

DIE COACHING
GESELLSCHAFT

Katja Reimann



Diplom-Ökonomin, Innovatorin,
Achtsamkeitstrainerin,
Systemische Organisationsberaterin und
Design Thinker

reimann@diecoachinggesellschaft.de

Charlotte Kreft



Geisteswissenschaftlerin (Romanistik/ Soziologie),
Organisationsberaterin, Lean Expertin,
Achtsamkeitstrainerin, Scrum Master und
Design Thinker

kreft@diecoachinggesellschaft.de



Unsere Umwelt ist unvorhersehbarer geworden

DIE **COACHING**
GESELLSCHAFT



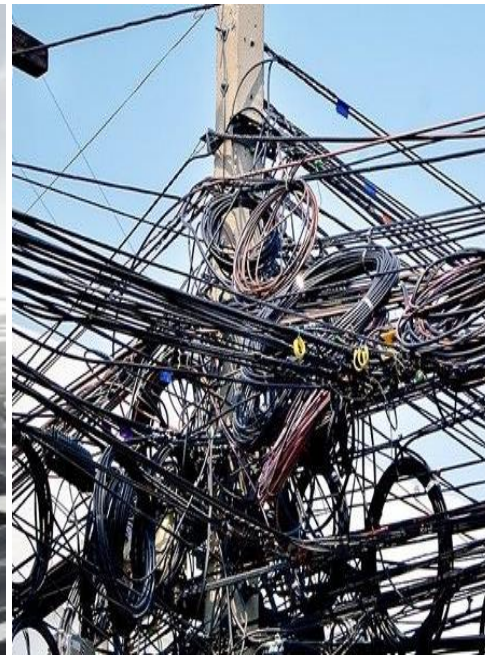
Volatility

*Veränderungsrate-/
Geschwindigkeit nimmt zu*



Uncertainty

*Zukunft/Gegenwart
ungewiss*



Complexity

*Multiple
Entscheidungsfaktoren*



Ambiguity

*Mehrdeutigkeit von
Ereignissen*

Empowerment for a new level

Auswirkungen von VUCA in der Arbeitswelt

Viele Organisationen berichten in Zeiten von VUCA Überhitzung.

Welche **Symptome** kennt ihr für euch selbst // für eure Kollegen bzw. eure Organisation?

...

mehr Einsatz, weniger Ergebnis

viele Projekte zu wenig Ressourcen

Ineffiziente Bindung von Ressourcen
für Entscheidungsfindungen

operativer Fokus hindert
Innovationskraft

Reagieren statt Gestalten

Rückzug auf den formalen
Zuständigkeitsbereich

starkes politisches Abholen und
Absichern kostet Zeit

Anstieg von Berichts- und
Kontrollwesen

interne ‚Konkurrenz‘ durch
‚Abteilungs-Denke

höhere psychologisch bedingte
Krankstände



TRIUNE BRAIN / Das drei-geteilte Gehirn



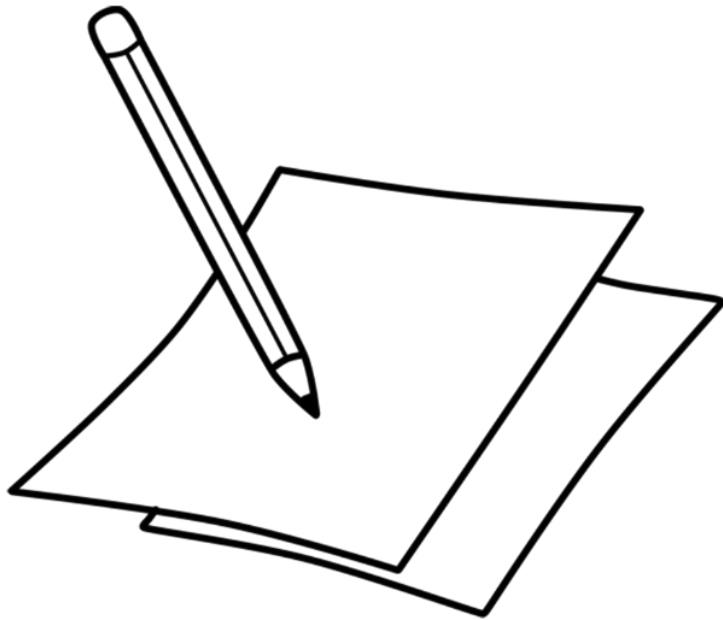
3. Cortex



2. Limbisches System



1. Hirnstamm



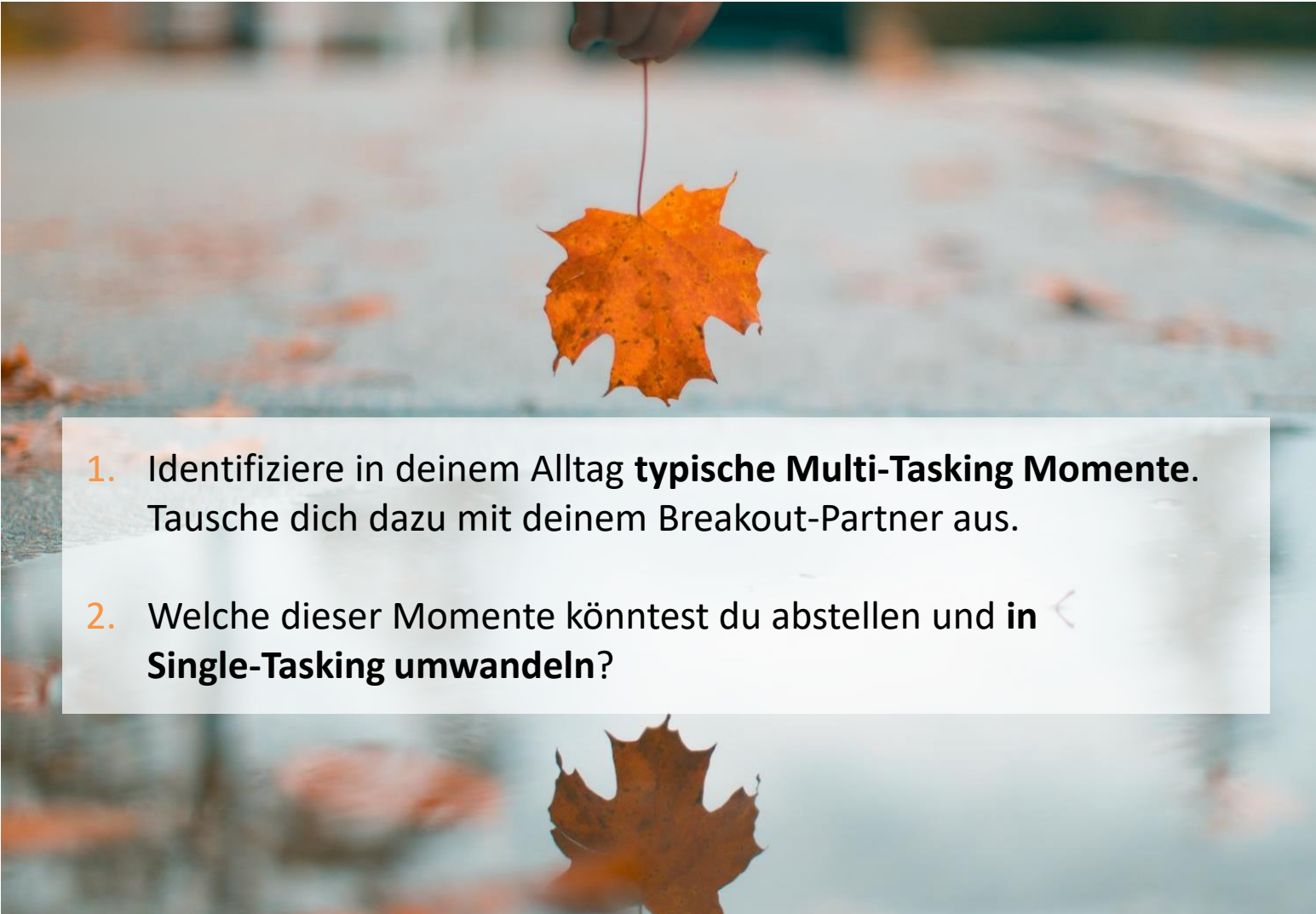
Was ist Multitasking?

Multitasking...

- Wirkliches Dualtasking
- Häufiges, sequentielles Wechseln zwischen Aufgaben
- Kontinuierlich geteilte Aufmerksamkeit
- Multitasking verursacht Stress: Bis zu 40% mehr wahrgenommener Zeitdruck und Stress
- Multitasking erschöpft uns: Zwischen Denkmodi zu wechseln erfordert dieselbe exekutive Funktion des Gehirns wie die Selbstregulierung
- Multitasking verschlechtert unsere Erinnerung
- Multitasking führt zu schlechteren Entscheidungen
- Multitasking ist ineffizient: 20-40% mehr Zeit nötig, um komplexe Aufgaben zu erledigen



Reflexion: Meine Multitasking-Momente

- 
1. Identifiziere in deinem Alltag **typische Multi-Tasking Momente**. Tausche dich dazu mit deinem Breakout-Partner aus.
 2. Welche dieser Momente könntest du abstellen und **in Single-Tasking umwandeln?**

MINDFULL oder MINDful?



Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise
aufmerksam zu sein:

DIE **COACHING**
GESELLSCHAFT

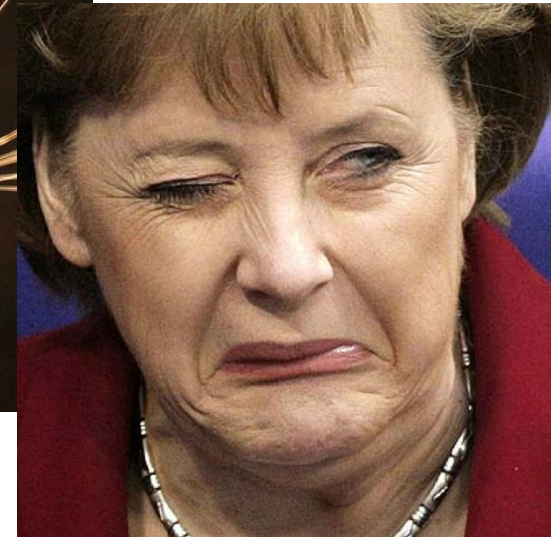


BEWUSST / ABSICHTSVOLL

IM GEGENWÄRTIGEN AUGENBLICK



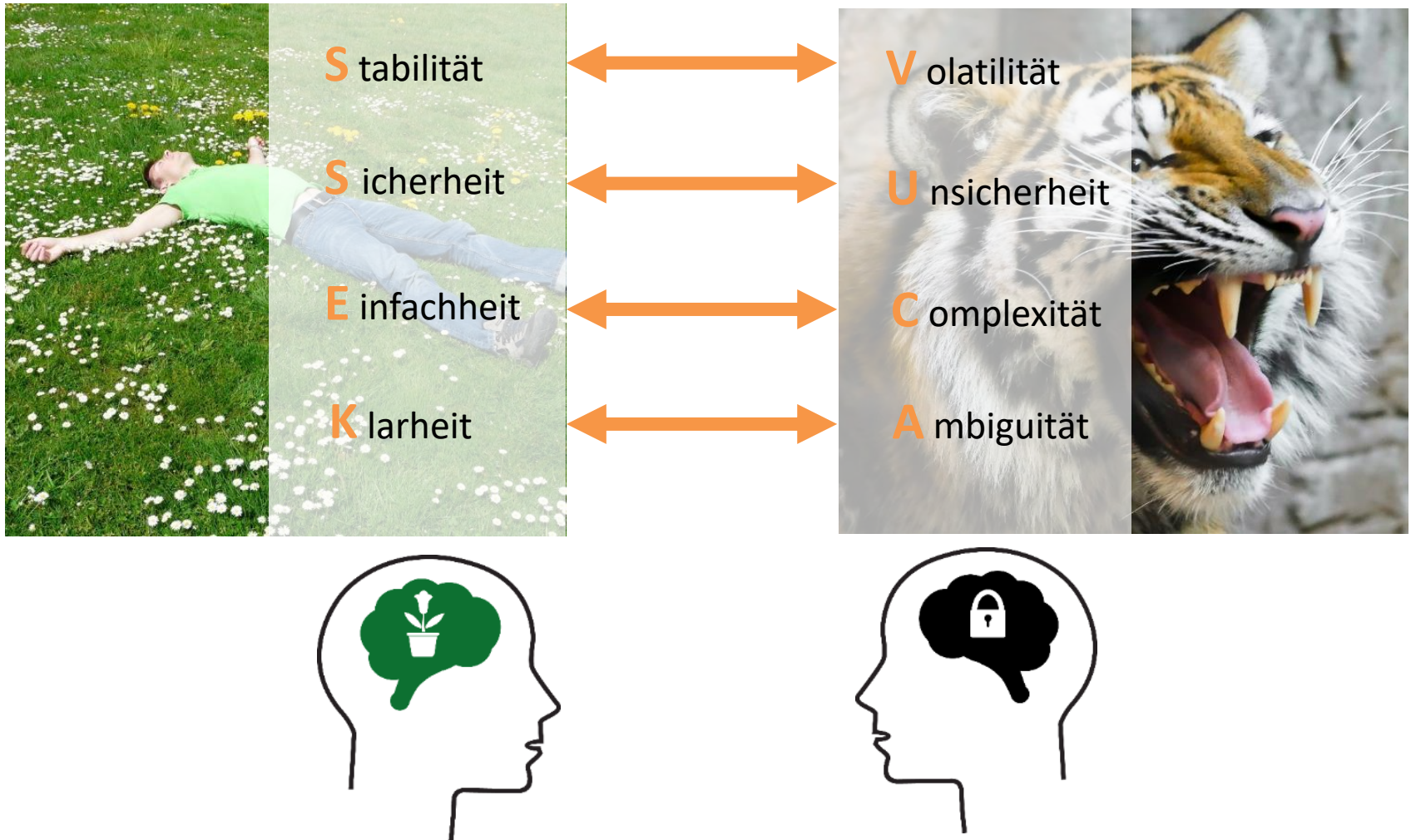
OHNE ZU WERTEN



Definition von John Kabat-Zinn



Was wir uns wünschen



Die fünf Selbstführungs-Qualitäten

DIE **COACHING**
GESELLSCHAFT



Find out more

NEUGIERDE



OFFENHEIT

AKZEPTANZ

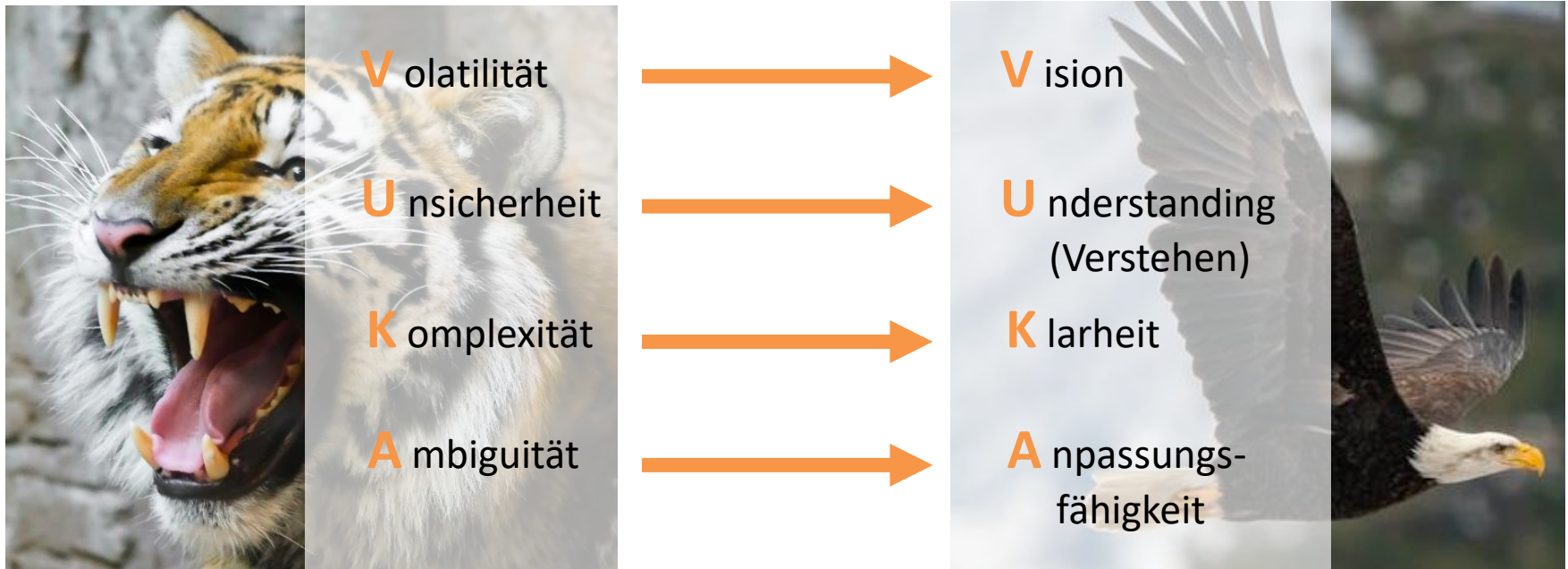


MUT



KLARHEIT

Wie kann man durch die VUKA-Welt führen?



Impact von Achtsamkeit im Unternehmen

Auf individueller Ebene hilft es Führungskräften und Mitarbeitern dabei:

- effektiv zu reflektieren (erhöhtes Reflektionsvermögen)
- sich besser auf die gerade anstehende Arbeit zu fokussieren
- besser mit Stress umgehen zu können und gleichzeitig auch kreatives Potential zu entfalten
- schneller wieder Energie zu schöpfen und dadurch mentale Erkrankungen zu vermeiden

Auf Organisationsebene wirkt es durch:

- Erhöhtes Vertrauen in die Führung
- Gesteigerte Mitarbeiterzufriedenheit
- reduzierte Reibungsverluste in der Team Zusammenarbeit



Mit Achtsamkeit erschließt sich das volle Potential von digitalen und agilen Transformationen, BCG 2018*



SAP berichtet von einer Steigerung des ROI von 200% durch ihr Achtsamkeits-Programm basierend auf verbessertem Fokus, erhöhter Kollaborationsfähigkeit, effektiverer Kommunikation und geringeren Krankenständen **

*<https://www.bcg.com/de-de/publications/2018/unleashing-power-of-mindfulness-in-corporations.aspx>

**<https://news.sap.com/germany/2018/09/achtsamkeit/>

KULTUR U. ORGANISATION

*Unternehmen überhitzen – wie Sie
gegensteuern*

FÜHRUNGS ENTWICKLUNG

*Weil agile Unternehmen agile
Führung brauchen*

AGILE TOOLS U. TECHNIKEN

*So geht's: Methoden
für die Praxis*

COACHING

*Profitieren Sie von einem
Perspektivwechsel*

ACHTSAMKEIT

*In der Ruhe liegt die Kraft –
Gewinnen Sie Klarheit*

NEW WORK SPACES

*Raumbedarfe ändern sich - vom Büro
zur Begnungsstätte*

GENDER DIVERSITY

*Erfolgsfaktor Vielfalt oder wie Sie
Potenziale nutzen*

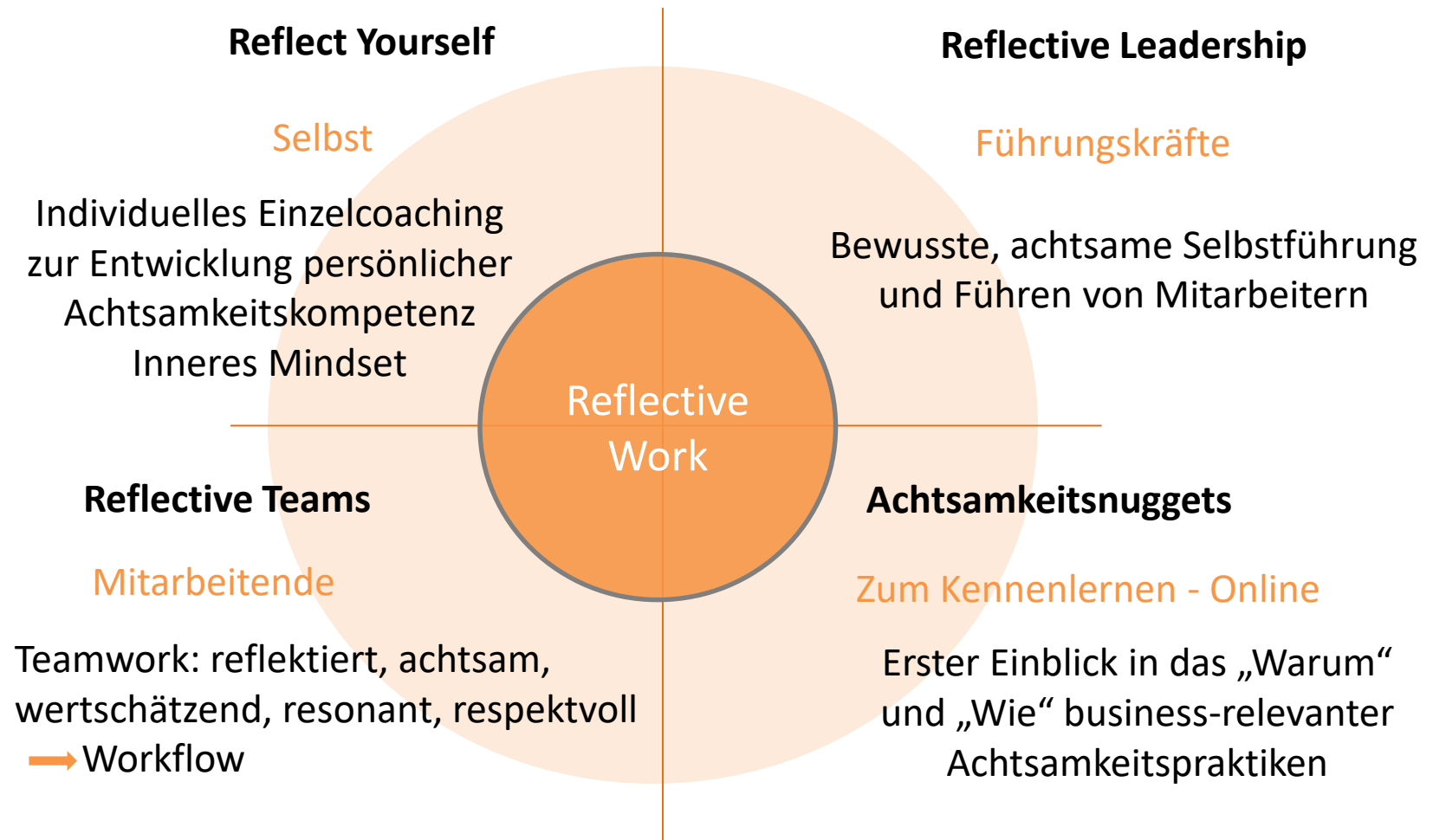
AUSBILDUNGEN

*Für Coaches, Berater*innen und alle,
die Entwicklung begleiten*

VERANSTALTUNGEN

*Inspirierend, mitreißend, vernetzend
– unsere Events*

Unser Produktportfolio der Achtsamkeit



Programmablauf Reflective Leadership

Während der Module:

2 Ganztages- und 4 Halbtagesworkshops über 12 Wochen

- Achtsamkeitsübungen
- Neurophysiologie
- Erfahrungsübungen zum Thema des Moduls
- Selbstreflexion
- Austausch und Übertrag in den Arbeitsalltag

Zwischen den Modulen:

- Empfehlungen der Woche
- Achtsamkeitsübungen
- Selbststudium
- Peer Group Treffen

Modul 1:
Einführung
„Achtsames
Führen“

Modul 2:
Fokus und
Aufmerk-
samkeit

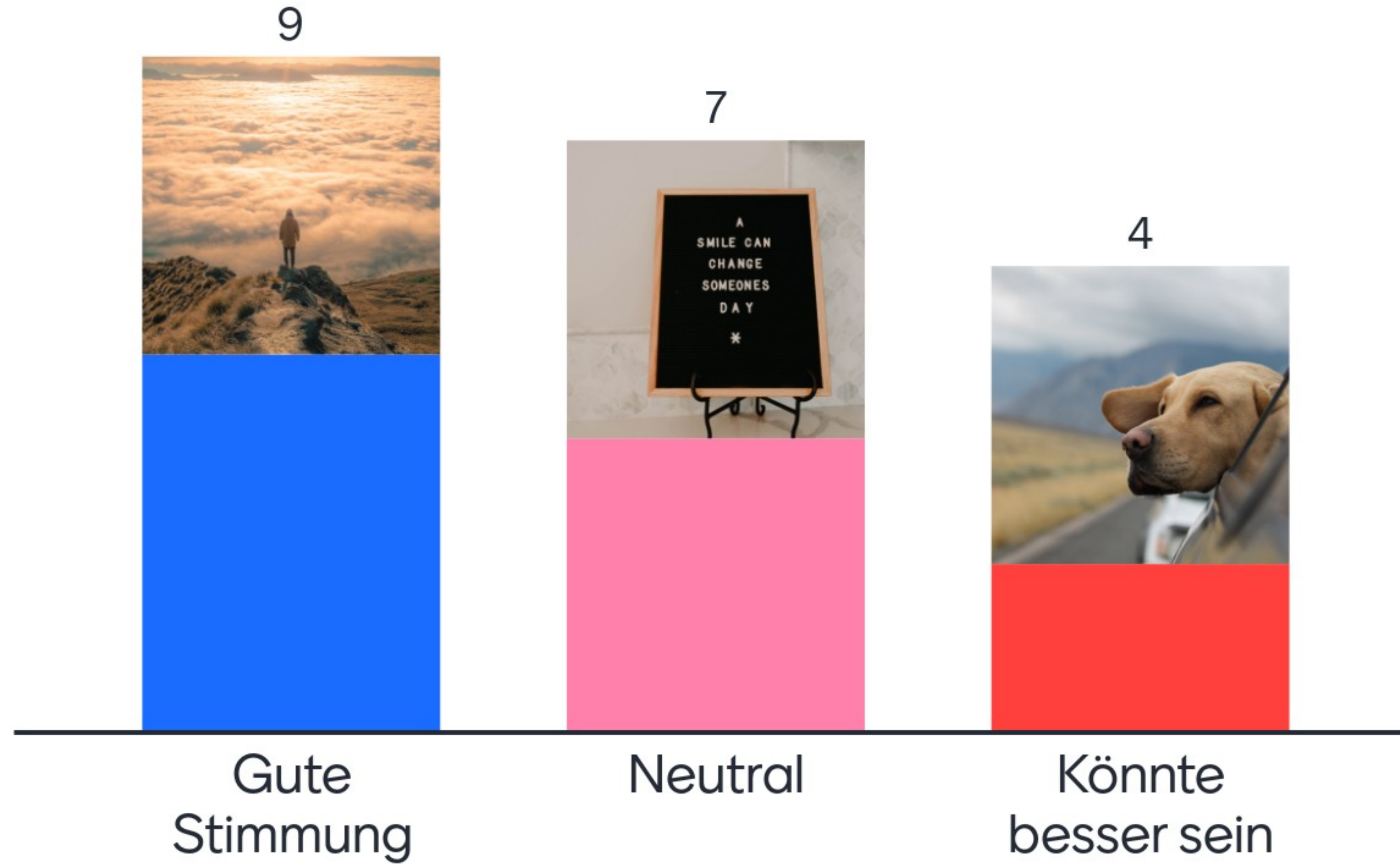
Modul 3:
Intelligenz
der
Emotionen

Modul 4:
Vertrauen

Modul 5:
Achtsame
Kommuni-
kation

Modul 6:
Handlungs-
felder im
Führungs-
alltag

Wie bin ich heute hier?



Was interessiert mich besonders?

Ist Multitasking sinnvoll oder un(sinn)?

Achtsamkeit

Inwiefern unterscheidet sich
Multitasking im Homeoffice zum
normalen Büroalltag?

Wie wir achtsam durch die Krise(n)
kommen

Achtsamkeit in dieser Situation

Wie kann ich Multitasking verhindern /
den Kopf voller Gedanken und To-Dos
auch mal ausschalten?

Ich verstehe die Frage nicht.

Wie setze ich Prios? In der Flut der
Digitalisierung?

existiert multitasking überhaupt
wirklich?

Was interessiert mich besonders?

Wie komme ich achtsam durch eine "Multitasking-Welt" - Stichwort Abgrenzung.

Wie verliere ich nicht aus dem Blick auf mich selbst zu achten, wenn es stressig wird?

Wie komme ich zu einer guten Abgrenzung zwischen Arbeitsbewältigung und Multitasking?

Praxistipps für den Alltag für eine gute Balance zwischen Arbeit und Privatleben

Was das Digitale mit uns tatsächlich macht