

Warum sollten Führungskräfte achtsam sein?

02. März 2023



Ein



In einer neuen Folge von ZEIT für Arbeit, dem New-Work-Podcast, zeigen die

Unternehmensberater:innen Esther und Johannes Narbeshuber, wie Führungskräfte im Berufsalltag von Achtsamkeit profitieren können.

von Michelle Maier, Studio ZX

Der Begriff Achtsamkeit hat es von der buddhistischen Lehre und Self-Help-Kreisen nun auch in den beruflichen Kontext geschafft. Auf Plattformen wie LinkedIn hört man immer mehr, dass Achtsamkeit die Antwort ist auf eine Arbeitskultur, in der Erschöpfung und Burn-out langsam zur Norm werden. Aber warum? Wie hilft Achtsamkeit im Berufsalltag weiter? Und warum genau sollten Führungskräfte achtsamer werden?

Esther Narbeshuber ist Geschäftsführerin des → Mindful Leadership Instituts und Johannes Narbeshuber Vorstandsvorsitzender der Trigon Entwicklungsberatung. Die beiden beraten Führungskräfte in Leadership-Fragen und machen sie dabei gerne mit dem Konzept der Achtsamkeit bekannt. Für sie bedeutet das: sich im routinierten Berufsalltag aktiv bemühen, im Hier und Jetzt zu sein. Dies sei nicht nur gut für die Zufriedenheit oder das Gehirn, sondern verbessere auch die eigene Leistungsfähigkeit und fördere Empathie. Leistungsfähigere, entspannte Angestellte, empathischere Führungskräfte – davon können Unternehmen ja nur profitieren, oder? Kritiker:innen des Achtsamkeitskonzeptes befürchten, dass man dadurch zu sehr auf Glückseligkeit fixiert ist und an Zielstrebigkeit verliert. Ist da etwas dran?

Im Podcast stellen sich Esther und Johannes Narbeshuber den Fragen von Moderatorin Gunda Windmüller. Sie erzählen, wie Unternehmen von / und teilen Tipps, mit denen man
:





Warum sollten Führungskräfte achtsam sein?

In ZEIT für Arbeit, dem New-Work-Podcast, spricht Gunda Windmüller s...

00:00



1x



Abonnieren



Alle Epi



© Andrea Mittermeier

Esther Narbeshuber ist Geschäftsführerin des Mindful Leadership Instituts. In der Vergangenheit hat sie bereits bei Daimler und McKinsey gearbeitet. Außerdem ist sie zertifizierte Coachin und hat ein Ausbildungsmodul zur MBSR Meditationstechnik nach Jon Kabat-Zinn, einem der führenden Achtsamkeitsexperten, abgeschlossen.

Johannes Narbeshuber ist Vorstandsvorsitzender der Trigon Entwicklungsberatung. Er ist ausgebildeter Wirtschaftspsychologe und arbeitet außerdem als Unternehmensberater, Organisationsentwickler und Coach.

Schön, dass Sie hier sind!

Mehr Impulse erhalten Sie als Teil unserer ZEIT für Arbeit-Community. Monatlich erreichen Sie neue Beiträge zum Thema neue Arbeitswelten, exklusive Impulse aus der Community und Einladungen zu unseren Events mit Expert:innen aus Wirtschaft, Politik und Wissenschaft.

Experte:innen sind bereits Teil der Community. Melden Sie sich kostenfrei an.



E-Mail-Adresse eingeben