

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Führung	3
2.1	Führung heute	3
2.2	Führung = Leadership + Management.....	4
2.3	Führen als Balanceakt.....	5
2.4	Führung und Sinn	7
2.5	Rahmenbedingungen von Führung heute	9
3	Führung gestalten	11
3.1	Selbstkompetenz	12
3.2	Beziehungskompetenz	12
3.3	Veränderungskompetenz.....	13
4	Achtsamkeit	15
5	Komponenten der Achtsamkeit	17
5.1	Bewusste Aufmerksamkeitslenkung.....	18
5.2	Gegenwärtigkeit oder Präsenz	18
5.3	Akzeptanz	19
5.4	Inneres Beobachten.....	20
5.5	Mitgefühl	20
6	Achtsamkeit als radikale Hinwendung zur Wirklichkeit	23
7	Achtsamkeit als Haltung	25

8	Achtsamkeit als Übungsweg	27
8.1	Achtsames Atmen.....	27
8.2	Achtsame Körperwahrnehmung.....	28
8.3	Sitzmeditation.....	30
8.4	Informelle Achtsamkeitsübungen.....	32
9	Achtsamkeit im Blick der Forschung	35
9.1	Gesundheit.....	35
9.2	Neurowissenschaften.....	36
9.3	Intuition.....	37
9.4	Unliebsame Entscheidungen: sunk-cost-bias.....	38
9.5	Selbststeuerung.....	39
10	Wie Achtsamkeit wirkt	41
10.1	Wirklinien.....	41
10.2	Achtsamkeit im Alltag: stop – look – act.....	42
11	Achtsamkeit im Führungsalltag 1: Einüben	45
12	Achtsamkeit im Führungsalltag 2: Integrieren	47
12.1	Innehalten.....	47
12.2	Anfängergeist.....	48
12.3	Achtsame Kommunikation.....	48
12.4	Intuition.....	49
12.5	Selbstreflexion und Selbstführung.....	50
12.6	Sinn und Verantwortung.....	50
12.7	Freundlichkeit, Milde, Humor.....	51
	Was Sie aus diesem Essential mitnehmen können	53
	Literatur	55