

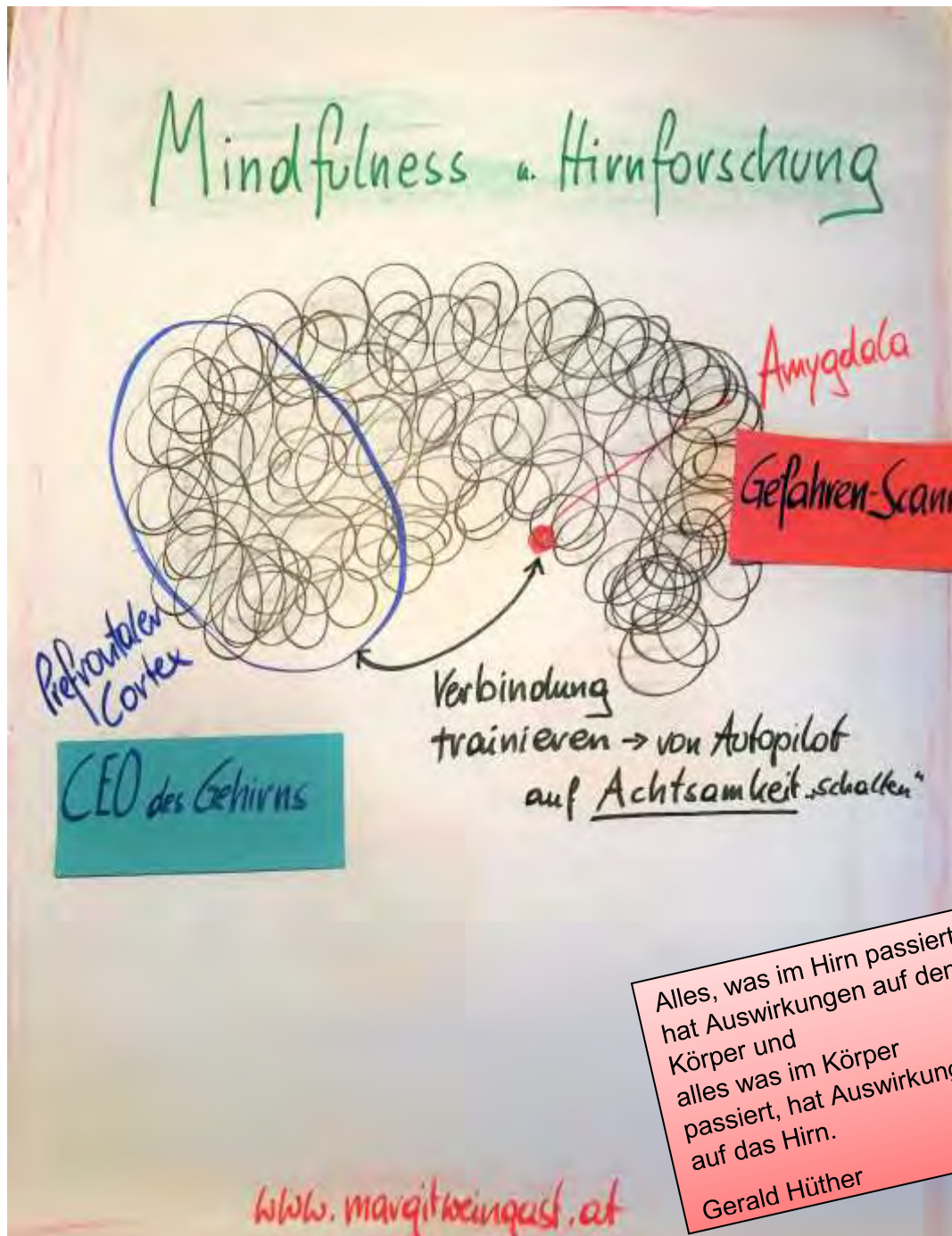
Nachlese zu Future of Work-Workshop



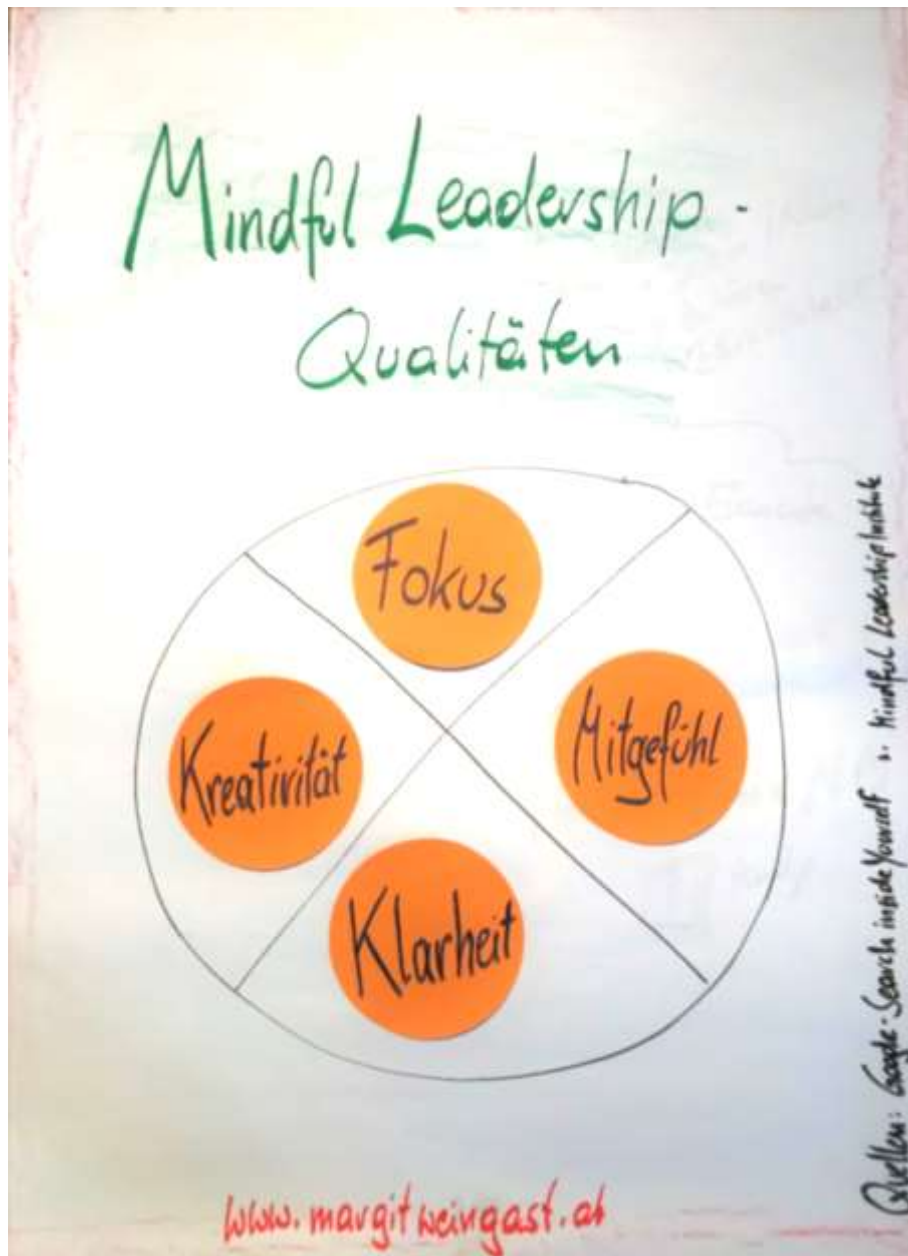
Überblick



Ausflug in die Neurowissenschaften – wo Mindfulness beginnt!

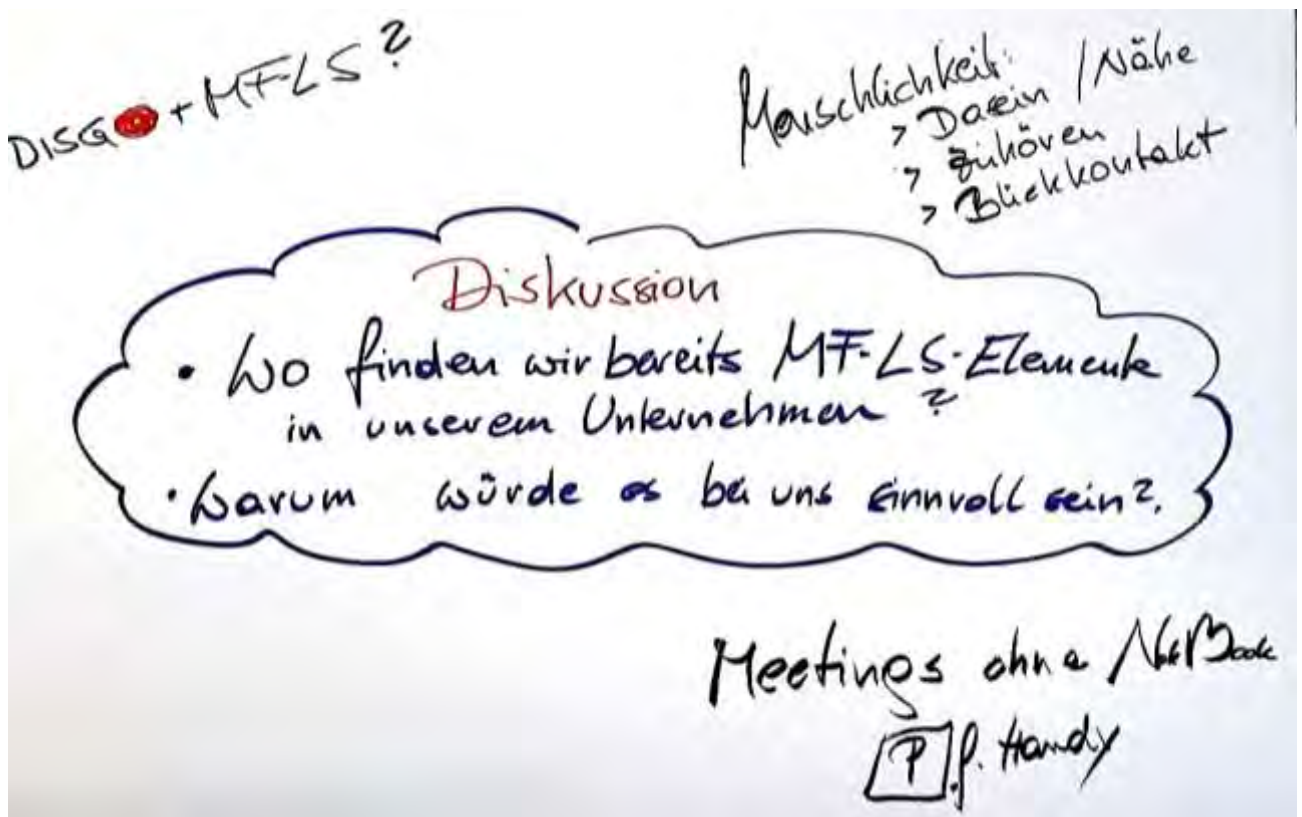


„Erfolg haben und Mensch bleiben!“ - Wie kann das in aktueller Vuca-Welt gelingen?



*Wenn Du Widerstand spürst oder diese Übung belächelst, weißt Du, dass Du gerade was ganz Neues versucht hast.
Jeder Pionier hat zuerst Gegner und Lacher! – weibliche und männliche;-)*

Diskussion



Weitere Ideen:

- Meetingkultur mit stillen 3 Minuten starten bzw. bei Konflikten oder Stocken der Diskussion Pausen einlegen mit Impuls-Fragen „Wie geht’s mir jetzt? Was sagt meine Bauchstimme jetzt gerade?“
- Feedback-Kultur pflegen und Selbstbild-Fremdbild-Austausch fördern
- Management by Objectives statt Präsentismus
- Stille Räume für Erholung und Kreativität
- Freiräume (z.B: 20 % der AZ bei Google für persönliche Projekte)
- Geh-Meditations-Erinnerungen in den Gängen: Ausatmen – Einatmen – Lächeln



MARGIT WEINGAST

BERATUNGS-
SPEZIALITÄTEN

Ergänzende Informationen zu Mindful Leadership

Wegbereiter und Pioniere

- Emotionale Intelligenz: Daniel Goleman
- Mindfulbased Stressreduction Programm: Jon Kabath-Zinn (Molekularbiologe)
- Viktor Frankl: Freiheit des Menschen, Raum zwischen Stimulus und Reaktion zu schaffen
- Otto Scharmer: Theory U
- Google: Search inside yourself mit Chade-Meng Tan seit 2007!
- General Mills: Finding the space to lead mit Vicepresident Janice Marturano beim WEF in Davos 2013
- BMW: Norbert Reithofer auf der Yoga-Matte und „Leading yourself“-FK-Trainingsprogramm
- SAP: Raum der Stille und Angebote für Kunden!,
- DM, ...

Nutzen von Mindful Leadership und Mindfulness am Arbeitsplatz:

It. Hirnforschung, Psychologie und Persönlichkeits-Studien, Arbeitsmedizin und vor dem Hintergrund wachsender Work-related-Stress“-Kosten:

1. Optimierte Präsenz und weniger „Mind-Wandering“
z.B. in Großraumbüros oder auch bei allgemein zunehmender Reiz- und Info-Flut.
2. Gesteigerte mentale Klarheit, niedrigerer Fehlerquote,
kreativere Problemlösungen und bessere Zusammenarbeit in Teams.
3. Bewusstsein für den eigenen Körper und die eigenen Bedürfnisse,
gesteigerte Immunkraft – eine wichtige Gesundheitsprophylaxe!
4. Kürzere Regenerationszeiten, höhere Schlafqualität, ...
bis zu mehr Glücksempfinden!
5. Kultur des Zuhörens und der Empathie.
Exkurs: Multi-Tasking ist It Studien möglich, aber schlechtere Entscheidungen
und unklare Prioritäten – daher eher Stressmultiplikator!

Mit harten Fakten nachweisbar: niedriger Kortisol-Spiegel, Blutdruck regulierend,
Gehirnstrukturen verändernd (Neuroplastizität), Gen-Expression verändert!

Nächste Gelegenheiten zur Vertiefung

- **Mindful Leadership – zwischen Leistungsdruck und Menschlichkeit**
14. September 2018 in Salzburg und 5. Oktober 2018 in Wien
www.hernstein.at
- **Yoga-Frühling:** Yoga für mehr Gelassenheit und Lebensfreude = Resilienz
22. April 2018 im Taman Ga, Gamlitz, Südsteiermark
- **Stille Tage:**
Gesundheit und Genuss verbinden und sich eine Strategie-Auszeit gönnen
15. – 19. April 2018 im Vincent Hotel an der Weinstraße, Gamlitz
- **Yoga in der Natur:** Erstes Halbjahr feiern, Achtsamkeitspraxis lernen und eigene Prioritäten klären
4. – 10. Juni 2018 im Pichlschloss, Mariahof im Naturpark Grebenzen, Stmk.
- **Gesundheits- und Genuss-Wochenende für UnternehmerInnen und Führungskräfte**
13. – 15. Juli 2018 im Quellenhotel in Waltersdorf, Stmk
- **Frauen-Auszeit mit Yoga:** 48 Stunden für Dich!
23. – 25. November 2018 im Bioweingut Tauss, Leutschach, Südsteiermark

Details: www.margitweingast.at

Literatur und Links:

- Search in side yourself. Chade-Meng Tan

<http://siybook.com/a/googletalks>

https://www.ted.com/talks/chade_meng_tan_everyday_compassion_at_google?language=de#t-386618

- Finding the Space to Lead: Janice Maturano

www.findingthespacetolead.com und www.mindful.org

www.themindfulnessinitiative.org.uk

<http://mindfulnessatwork.com/>

- Studien und Forschungen zu Stress, Mindfulness, ...:
US National Library of Medicine National Institutes of Health

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

