

# „Achtet besser auf euch, zum Wohle aller“

Wie wichtig der eigene Fokus ist, um ein Team vor allem durch Krisenzeiten zu führen, erklärt Coach und Trainer Thomas D. Landsberg in seinem aktuellen Buch „Leadership Excellence – Wirkungsvolle Führung durch Achtsamkeit“.

CLAUDIA BLASI

„Kärntner Wirtschaft“:

Sie bezeichnen Achtsamkeit als einen der Megatrends dieses Jahrtausends. Warum?

Thomas D. Landsberg: Weil wir Menschen im Grunde danach streben, mit Körper, Geist und Seele in Balance zu sein. Das lässt sich auch auf betriebswirtschaftliche Systeme umlegen. An- und Entspannung müssen sich die Waage halten. Wir leben aber gepusht von Technologisierung, Globalisierung und medialer Reizüberflutung in einer chronischen Überanspannung und glauben dabei auch noch, scheinbar erfolgreicher zu sein. Das Gegenteil ist der Fall: Die Burnout-Zahlen steigen, wir stumpfen unterbewusst emotional ab und schalten um auf Autopilot. Das hat im Betrieb Krankenstände, hohe Fluktuationen und weniger Ertrag zur Folge.

In einer Metapher beschreiben Sie Mitarbeiter und Führungskräfte als Herz des Un-

ternehmens. Was braucht es, damit es kräftig schlägt?

Führungskräfte sind auch Mitarbeiter. Wie in einem lebendigen Organismus braucht es daher die Bereitschaft, sich mit allen im Team zu verbinden. Bei Insolvenzen etwa sind in den seltensten Fällen die Rahmenbedingungen die Ursache, es ist vielmehr ein Scheitern von innen heraus. Überlastung, keine Kommunikation, destruktives Verhalten der Menschen führen zu einer Abwärtsspirale und das Herz bricht. Hier ist ein achtsamer Umgang miteinander und mit den Ressourcen gefragt. Eine Führungsperson sollte das im Idealfall vorleben.

Wie können Betriebe mit Veränderungen, auch aufgrund der aktuellen Krise, umgehen?

Viele Betriebe sind bemüht, die Krise abzuhaaken und schnell wieder in eine „neue“ Normalität zurückzufinden. Davor warne ich – es geht jetzt darum, den Wandel seriös zu begleiten, das heißt, eine emotionale Verarbeitung der Krise zuzulassen, Gespräche anzubieten. Ein voreiliger Übergang zur Tagesordnung kann später schwere

laxe sowie das sogenannte Emotions-Coaching sind weitere Bausteine seiner Tätigkeit.

- ▶ Als Spezialist und Führungskraft in einem Großkonzern des Bankwesens bringt Landsberg langjährige Expertise in der Beurteilung wirtschaftlicher Zusammenhänge sowie der Menschenführung mit.



„Achtsamkeit bedeutet, bewusst wahrnehmen was ist – eine zentrale Führungsaufgabe.“

Thomas D. Landsberg,  
Coach und Trainer

Thomas D. Landsberg lädt dazu ein, den Weg der Achtsamkeit zu gehen – er ist nicht immer einfach, aber jede Mühe wert.

Folgen haben, wenn Unverarbeitetes plötzlich nach oben dringt und sprichwörtlich für Sand im Getriebe sorgt.

Auch Führung unterliegt einem Wandel. Worauf kommt es heute an?

Moderne Führung ist eine situative Führung, ein bunter Mix aus Stilen und Methoden, um individuell auf Mitarbeiter und Situationen eingehen zu können. Befehle durchpeitschen – das funktioniert nicht mehr. Die Führungskraft von heute ist weniger ein Spezialist auf einem Gebiet, sie ist vielmehr ein empathischer Moderator, Prozessbegleiter, Diener und Ermöglicher, damit das Team erfolgreich sein kann.

Wie können wir selbst in schwierigen Zeiten das Positive im Blick behalten? Der wesentlichste Punkt ist eine bewusste Fokussierung. Energie

folgt der Aufmerksamkeit, also müssen wir achtsam mit unseren Gedanken sein. Das erfordert Training und Reflexion: Wo stehe ich gerade? Kann ich die Situation, auch wenn sie unangenehm ist, akzeptieren? Kann ich mich, so wie ich bin, annehmen? Habe ich mir selbst eine unerfüllbare Haltung aufgebürdet? Diese Auseinandersetzung mit sich selbst hat eine heilende Wirkung und hilft, den Fokus neu auszurichten und Chancen zu sehen, die eigentlich immer schon da waren.

Gibt es praktische Tipps für Führungskräfte?

Mein Appell lautet: Achtet auf euch zum Wohle aller! Hört auf die innere Stimme, macht fixe Pausen, schaltet die Mobiltelefone öfter aus, geht in die Natur und nutzt viel bewusster eure sechs Sinne. Seit dankbar für das Erreichte und versucht nicht wie Maschinen zu funktionieren, sondern wie Menschen zu leben. Und für den Notfall gibt es immer noch zwei Zauberwörter: Nein und Stopp!

## ZUR PERSON

- ▶ Thomas Landsberg wurde 1967 in Bonn geboren.
- ▶ Er ist Coach, Verhaltenstrainer, Achtsamkeits- und Qi-Gong-Lehrer.
- ▶ Seit fast 20 Jahren begleitet er Menschen auf dem Weg zu beruflichem Erfolg, Gesundheit, Glück und Lebenszufriedenheit.
- ▶ Die Vermittlung von Strategien zur Burnout-Prophy-