



MARKETING CLUB  
REGION STUTTGART-HEILBRONN

01/2019

„BEST OF DMV“ –  
DERMASENCE

DIE MARKEN-  
METAMORPHOSE  
VON MANN+HUMMEL

CHINA = NACHHALTIG?

MARKENBOTSCHAFTER  
MITARBEITER

DIE KLAPPE 2018



**club  
news**

Mitglied im Deutschen Marketing Verband  
[www.mc-stuttgart-heilbronn.de](http://www.mc-stuttgart-heilbronn.de)

# SELBST<sup>8</sup>samkeit



TEXT: Steffen K. Schulik-Feddersen

FOTO: Evelyn Pitule

*Achtsamkeit ist das bewusste Lenken der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment, das vorurteilslose und wertfreie Erleben des Hier und Jetzt.* (Jon Kabat-Zinn)

## | Workshop |

**Einfach nur Trend oder zwingende Notwendigkeit? Durch neue Einsichten und Erkenntnisse Stärke gewinnen.**

Wie können sich Führungskräfte aus dem Marketing- und Kommunikationsbereich (besser) in Selbstachtsamkeit üben und von welchen Anwendungsbeispielen, bspw. aus dem Spitzensport, können sie profitieren? Um diese und weitere Fragestellungen ging es beim Kurz-Seminar „Durch Selbstachtsamkeit in Führung gehen“ von Michael Micic.

Durch das tolle Wetter, das ansprechende und sonnenlichtdurchflutete Ambiente und den bewusst kleingehaltenen Teilnehmerkreis entstand von Anfang an eine angenehme und erwartungsfrohe Atmosphäre. Die Besprechung der Erwartungen und Vorstellungen der Teilnehmer, gleich zu Beginn der Veranstaltung, erzeugte eine gute Atmosphäre und schuf Vertrautheit, sodass die Offenheit für das Seminar spürbar wurde.

Der erste Teil des Seminars widmete sich dann zunächst einer Achtsamkeitsübung, die Micic normalerweise mit Trainern und Spielern als Vorbereitung auf ein Training oder Spiel durchführt. Sie dient dazu, sich bewusst von der zurückliegenden – unter Umständen belastenden Situation oder Begegnung zu lösen und sich auf das Gegenwärtige und Zukünftige zu fokussieren. Diese Übung eignet sich auch ideal als Reflexionspause für stressgeplagte Führungskräfte, die ständig von einem zum nächsten Termin hetzen und immer wieder neu präsent und aufnahmefähig sein müssen.

Im weiteren Verlauf stellte Micic dann einen von Zukunftsforscher Matthias Horx verfassten Artikel zum „Megatrend Achtsamkeit“ vor und erläuterte Zahlen und Prognosen zur Gesundheitslage in Deutschland, die deutlich machten, wie sich die Belastungen im Berufsleben dra-

matisch in Richtung Psyche verschoben haben und weiter verschieben werden. So stehen inzwischen fast die Hälfte aller Ausfalltage in den deutschen Unternehmen im Zusammenhang mit psychischer Überlastung. Über den Tellerrand hinaus blickte er dann auf die Lebensumstände der Gegenwart und die außer Atem geratenen Akteure der „Hochleistungssysteme“ Sport und Wirtschaft.

Nach dieser ersten Betrachtung ging es im zweiten Teil des Seminars mit Hilfe einer Outdoor-Kontemplationsübung im wahrsten Sinne des Wortes darum, „raus-zukommen“ und in Kontakt mit sich selbst zu treten. Wie schwierig und doch gleichzeitig wichtig und wohltuend das bewusste Wahrnehmen mit allen Sinnen ist, wurde nach der Rückkehr in die Kochfabrik beim gemeinsamen Austausch zum Erlebten deutlich.

Außerdem gab es noch weitere Programmpunkte, wie verschiedene Reflexions-, Einordnungs- und Gruppenübungen aus dem Sinn- und Life-Coaching, die Themen wie „Dimensionen der Lebensbalance“ und „balance@work“ unterstützen.

Der letzte Teil titelte „Achtsamkeit und Führung“. Dabei ging es darum, von der Selbstachtsamkeit zur Achtsamkeit gegenüber den Mitarbeitenden zu gelangen. Im Mittelpunkt der Betrachtung stand die Frage „Wie erreiche ich als Führungskraft die Herzen meiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter?“ In der zugehörigen Gruppenübung „Lobkreis“ erlebte mancher Teilnehmer sehr intensive emotionale Momente. Der abschließende Austausch zeigte, dass die meisten Seminarteilnehmer für sich wichtige Impulse erleben und mitnehmen konnten und bei vielen entstand auch der Wunsch nach einer Vertiefung des Themas.