



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser!

Sehr anregend und dicht, ohne je anstrengend zu sein! Rundum zufrieden und bereichert verließen gut 80 TeilnehmerInnen unser Führungssymposium *Next Leadership Generation* im Juni in Wien. Danken möchten wir unseren engagierten KundInnen, unserem externen Sparring-Partner Prof. Wüthrich und unseren BeraterInnen, die sich für knapp 20 Workshops voll ins Zeug gelegt hatten.

Die fachlichen Impulse waren hochkarätig, die Persönlichkeiten, die hier zusammengeführt wurden, ebenfalls. Die Qualität der Diskussionen war allererste Sahne.

Ein lebendiger Mix von Kundenprojekten, Trigon-Konzepten und kontemplativen Übungen sorgte für eine Eigendynamik, die für uns alle inspirierend und bestärkend war.

Einige Beispiele legen wir in diesem Heft einem erweiterten Kundenkreis vor, in der Hoffnung, möglichst viele für weitere spannende Lernexperimente und Forschungsdialoge mit Trigon zu begeistern.

Das Organisationsteam (Brigitta Hager, Wolfgang Grilz, Harald Jäckel und Herbert Salzmann). 



R. Hört-Hehemann

Haltungen in der Meditation wie Offenheit, Fokussierung, Flow und Loslassen können auch in der Führung von großem Nutzen sein.


Reinhilde Hört-Hehemann

Meditation in der Führung

Neues zulassen statt Wissen reproduzieren

Man muss Neues zulassen, um Neues zu erfahren und Wir müssen neue Erfahrungsräume schaffen sowie experimentieren, statt Wissen zu reproduzieren, waren zwei zentrale Aussagen von Prof. Wüthrich auf der Tagung *Next Leadership Generation*.

Neu auf diesem Symposium waren unter anderem auch die Kontemplations-Räume, in denen die BesucherInnen Neues erfahren konnten.

Im *Raum der Stille* zum Beispiel konnten die TeilnehmerInnen mit Meditation ihre inneren Räume erkunden. Mit einer einfachen Methode lernten sie, ihre Aufmerksamkeit nach innen zu wenden und zur Ruhe zu kommen. Durch die regelmäßige Ausübung wird dieser Prozess von Mal zu Mal einfacher und das Abschalten wird zu einer bereichernden Erfahrung. 

Geistige Pause
als Basis für
kreatives
Schaffen

Kontemplation und Führung

Was hat Meditation nun mit Führung zu tun? In unserer hektischen Welt der Forderungen und Erwartungen, ununterbrochen erreichbar zu sein, und steigender qualitativer wie quantitativer Arbeitsanforderungen ist eine *geistige Pause* eine Basis für kreatives Schaffen. Sie ist eine zwingende Notwendigkeit, will man nicht in Automatismen oder Aktivismen verfallen. In der Meditation können wir uns frei machen von gedanklichen Konzepten und Inhalten und uns einer tieferen Dimension unseres Seins zuwenden. Der Kontakt mit unserem *Selbst*, die Ruhe und Stille, die wir erfahren, fördert die *Intuition*. Diese wiederum ermöglicht es, dass neue Ideen in uns entstehen und wir unser kreatives und geistiges Potenzial entfalten können, das wir in der Führung gut einsetzen können.

Haltung in der Meditation

Es ist ein Irrtum, wenn man meint, dass Meditation mit Leistung verbunden ist. Genau das Gegenteil ist der Fall: Wir üben das Loslassen. Durch die mühelose und einfache Ausrichtung auf das *Objekt* ermöglichen wir einerseits eine Fokussierung, gleichzeitig bleiben wir aber offen für das, was jeden Moment geschieht. Diese zwei Pole sind die Grundhaltungen, die wir in der Meditation einnehmen.

Was genau geschieht nun in der Meditation?

In der Meditation nehmen wir unterschiedliche Haltungen ein, die wir regelmäßig üben und die auch in unserem Führungsalltag nützlich sein können:

- Fokussierung (auf ein Objekt)
- Versenkung
- Loslassen

Indem wir uns auf ein Objekt kontinuierlich ausrichten oder fokussieren, lernen wir unseren Geist unter Kontrolle zu halten.


Durch die anhaltende Ausrichtung auf ein Objekt werden die Gedankenströme, die uns sonst ablenken und unruhig werden lassen, unterbrochen. Durch die Verfeinerung der geistigen Aktivität, die damit einhergeht, wird auch die Aufmerksamkeit feiner. Es folgt eine innere Versenkung ohne unser aktives Zutun. Dies ist ein Prozess, der ganz natürlich geschieht. Die Versenkung ist eine Qualität, die wir als *Flow* bezeichnen können. Ganz in ihr aufgehend, vergessen wir das Umfeld um uns. In diesem Zustand scheinen Zeit und Raum aufgehoben zu sein. Die nächste Stufe in der Meditation ist es, auch diese Versenkung

loszulassen und zu einem *inneren Gewahrsein* zu kommen.

Nutzen für die Führung

Mit einer regelmäßigen Meditationspraxis meistern wir diese Haltungen, die uns im Führungsalltag von großem Nutzen sein können:

- a) Die Haltung der Fokussierung oder anhaltenden Ausrichtung steigert unsere Konzentrationsfähigkeit. Wir können leichter an einem Thema dran bleiben, ohne uns von nebensächlichen Gedanken ablenken zu lassen. Unsere Konzentration erhält eine Schärfe, die uns zielgerichtet leitet und führt. Mit dieser geistigen Klarheit, die durch die Meditation entwickelt wird, können wir uns besser auf das Wesentliche konzentrieren.
- b) Die Haltung der Versenkung, die wir in der Meditation geschehen lassen, begünstigt auch im Arbeitsalltag, dass wir in der Arbeit aufgehen und im Hier und Jetzt bleiben können. Diese Präsenz und Erfahrung des Gegenwärtig-Seins lässt eine neue Qualität des Arbeitens entstehen. Der sogenannte Flow, in dem wir uns während der Arbeit befinden, ermöglicht ein Eintauchen in die Welt des Geschehens, das wir dadurch intensiver erleben. Die Wahrnehmung wird verfeinert und bewirkt mehr Zufriedenheit und Freude an der Arbeit.
- c) Die Haltung des Loslassens wiederum birgt ein weiteres Potenzial in uns, das uns ebenfalls in der Führung von bedeutendem Nutzen sein kann. Wie oft ertappen wir uns, dass wir an Altem festhalten, weil wir das Neue (noch) scheuen, einzuführen. Wie oft hängen wir an Regeln, Prozessen und Strukturen, die längst überarbeitet gehören, da sie uns in der anstehenden Entwicklung nur im Wege stehen und hemmen? Das Festhalten am *Alten* mag uns ein Gefühl von Sicherheit geben, aber es kann auch ein Hindernis für den Fortschritt sein. Mit der Haltung des Loslassens gelingt es uns besser, Unnützes und Hinderliches zu erkennen und es tatsächlich auch gehen zu lassen.

Die Wirkungen der Meditation sind vielfältig und berühren verschiedene Lebensbereiche. Meine Seminar-TeilnehmerInnen berichten immer wieder, dass die regelmäßige Meditationspraxis zu mehr Offenheit, mehr Klarheit im Denken, zu einer Erweiterung der Wahrnehmung und *Intuition* führt, von denen sie letztlich auch im Führungsalltag profitieren. 

Haltungen wie
Offenheit,
Fokussieren,
Loslassen üben

Reines
Gewahrsein
als Quelle der
Inspiration