**Für Journalisten**

Achtsamkeit optimiert das Betriebsklima und die Arbeitsergebnisse – so gelingt das auch in Ihrem Haus.

**Wer sich bei der Arbeit wohl fühlt, schafft gute Ergebnisse und hebt die Stimmung bei sich selbst und anderen. In diesem Klima schaffen Menschen gemeinsam Werte und gestalten die Zukunft menschlich.**

Nach einem Vortrag in seinem Haus zum Thema „Mut zum Erfolg“ erklärte mir der Chef des mittelständischen Unternehmens, auch er sei überzeugt davon, dass Achtsamkeit ein wichtiger Teil von Mut ist. Davon hätte er gerne mehr in seinem Haus. Er zweifelte allerdings daran, ob im oft hektischen Betriebsalltag genug Zeit für Achtsamkeit sei. Das konnte ich gut verstehen.

Gemeinsam setzten wir uns zusammen und überlegten einen für ihn guten Plan.

Als ersten Schritt berief er eine Betriebsversammlung ein. Er knüpfte an seine Gedanken nach meinem Vortrag an und stellte der Belegschaft seinen Plan für das Projekt „Achtsamkeit in unserem Betrieb“ vor. Das kam gut an. Einige Gesichter zeigten aber Skepsis. Herr Brunner (Name red. verändert) fragte nun nach, was bei einigen noch Skepsis auslöst. Da kamen dieselben Bedenken, die er selbst zuerst auch hatte. Nun war es an der Zeit, die einzelnen Schritte vorzustellen um auch die wenigen Skeptiker mit ins Boot zu holen.

Ab jetzt wollte zu jedem Wochenbeginn ein gemeinsames Achtsamkeitsziel vorgeben. In der 1. Woche schlug er selbst eines vor. Ab jetzt könnt ihr eure Ideen dazu in diesen Behälter werfen. Nächste Woche ziehen wir einen Vorschlag von Euch.

Herr Brunner neigte ab und an zu wütenden Bemerkungen, wenn etwas nicht nach seinen Vorstellungen lief. Dieser gestandene Unternehmer teilte genau zu diesem Zeitpunkt seiner Belegschaft mit, dass er bereit sei, mit gutem Vorbild voranzugehen. Er wolle ab jetzt achtsamer mit sich selbst umgehen und sich genau beobachten, wenn er Zorn in sich hochkommen spürte. Wenn das gelingt bevor der Mund aufgeht, bleibt mehr Zeit zum Nachdenken, was ich euch wirklich mitteilen will. Ich kann es ja auch anders, erklärte er mit schelmischem Lächeln. Die Mitarbeiter sahen teilweise erstaunt, teilweise belustigt drein.

Damit er mit seinen Bemühungen nicht alleine sei, bitte er alle, sich selbst gemeinsam mit ihm eine Woche lang mehr Achtsamkeit zu schenken. Vor allem wenn einem zum Schreien oder resignieren zumute ist, hilft es, zuerst einmal Verständnis für sich selbst zu haben. Es gibt ja einen Grund für so viel Unmut. Danach wäre es allerdings angebracht, diesen Grund zu überprüfen, den wahren Wunsch herauszufinden und ihn dann entsprechend zu formulieren. Verschmitzt lächelnd gestand er, schon eine Woche lang geübt zu haben und nannte ein Beispiel dafür. Einige erinnerten sich lächelnd.

Dieses Achtsamkeitsprojekt verlief äußerst erfolgreich und ging in die Geschichte des Hauses ein. Nochmals die wichtigsten Schritte:

1. Projekt planen – wer sicher gehen will mit einem Unternehmerlotsen

Projekt der Belegschaft vorstellen – die Menschen dabei miteinbeziehen:

Aufgabe für die erste Woche stellen

Vereinbaren, wann über diesbezügliche Erfolge gesprochen werden sollt

2. Jede Woche ein neues Achtsamkeits-Ziel setzen

3. Quartalsweise wieder eine Mitarbeiterversammlung mit den Highlights – dazu gab es eine kleine Anleitung.

Neun Monate lang gab es immer ein neues Wochen-Ziel. Die Stimmung wurde zunehmend fröhlicher, die Arbeitsergebnisse konnten sich sehen lassen.

Wie viel Achtsamkeit lassen Sie in Ihr Leben, beruflich und privat?

Erklären auch Sie die Achtsamkeit zum wichtigen Frühlingsprojekt.

Gerade in Zeiten von Digitalisierung und Künstlicher Intelligenz zählt der Mensch immer mehr.

Gerne halte ich auch in Ihrem Haus einen Vortrag zum Thema „Mut zum Erfolg mit Achtsamkeit.“

Auf guten Mut mit der Mutexpertin Edith Karl.

[www.edithkarl.com](http://www.edithkarl.com)

**TAGs**

Mutexpertin Edith Karl, Mut, Erfolg, Mut zum Erfolg, Vortragsrednerin, Keynote Speakerin, Erfolgswissen, Erfolgsorientiert, Edith Karl, edithkarl.com, Achtsamkeit, Betriebsklima, Führen, mittelständische Unternehmer



Bild: PowerManagement

BU: Mutexpertin Edith Karl zeigt aktuelle Strömungen und ihre Auswirkungen leicht verständlich auf.

http://www.mutzumerfolg.eu/wp-content/uploads/sites/5/2017/11/MUTEXPERTIN-EK\_500.jpg

Weitere Bilder finden Sie kostenfrei unter <http://www.mutzumerfolg.eu/downloads/mutexpertin-edith-karl/>

**Über Edith Karl**

In über 30 Jahren begleitete Edith Karl viele Unternehmen, vom Familienbetrieb bis zu internationalen Großkonzernen.

Aus ihrer Arbeit und Gesprächen mit 120 Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Wissenschaft, Kunst, Journalistik, Extremsport und Politik hat sie neue Spielregeln für Mensch und Wirtschaft heute entwickelt www.edithkarl.com

**Pressekontakt**

Rudolf Pusterhofer

PowerManagement Verlag

Schmiedgasse 9a/5

8605 Kapfenberg

+ 43 664 88 366 140

Presseportal [www.mutzumerfolg.eu](http://www.mutzumerfolg.eu)

presse@powermanagement.at