

14.04.2018, 11:30-12:30

**"Die Regeneration der Führungskraft – empirische Befunde zur Wirksamkeit von Achtsamkeit und Meditation"**

Prof. Dr. Andreas de Bruin

Vor allem Neurowissenschaftler haben sich seit den Siebzigerjahren eingehend mit Meditationsforschung beschäftigt und herausgefunden, dass Meditation nicht nur Geist und Körper entspannt, sondern Funktionen des Gehirns insgesamt verändern kann. Vor diesem Hintergrund erscheint Meditation als geeigneter Ansatz, die persönliche Stressbewältigung und Stressprävention zu verbessern sowie auch die Konzentration und die Emotionsregulation zu fördern. Was Achtsamkeit und Meditation auf Führungsebene beinhalten kann und welche ersten Ansätze sich im Organisationen anwenden lassen, soll im audiovisuellen Vortrag anhand von theoretischen Bausteinen sowie kurzen Praxisübungen vermittelt werden.

Fragen, unter anderem:

Was ist der Unterschied zwischen Mindfulness, Achtsamkeit, Achtsamkeitsmeditation und Meditation?

Welchen empirisch belegbaren Nutzen bringen sie für Organisationen und Führungspersonen?

Welche Voraussetzungen müssten für eine Umsetzung erfüllt sein?

Und wie lassen sich achtsame Führung und Selbstführung in den Alltag bereits mit einfachen Mitteln integrieren?