

NEIL SELIGMAN

BUILD+
BECOME

BEWUSST FÜHREN

POTENZIALE ERKENNEN.
SICH SELBST UND ANDERE
ZUM ERFOLG FÜHREN.

INHALT

EINLEITUNG

08

01 SELBSTERKENNTNIS

GEBRAUCHSANWEISUNG

10

01	Vision und Werte	18
02	Mission	22
03	Ihr Wort	28
04	Grenzen	32
→	Toolkit 01–04	36
+	Zur Vertiefung	38

02 SELBSTFÜRSORGE

05	Helferteam	44
06	Geist	48
07	Energie	54
08	Was ist Embodiment?	58
→	Toolkit 05–08	62
+	Zur Vertiefung	64

03 SELBSTMANAGEMENT

09	Stressresilienz	70
10	Die Welle der Ungewissheit reiten	74
11	Emotionale Intelligenz	80
12	Selbstmitgefühl	84
→	Toolkit 09–12	88
+	Zur Vertiefung	90

04 SELBSTENTFALTUNG

13	Achtsamkeit	96
14	Dankbarkeit und Großmut	100
15	Glückliche Führung	106
16	Wissenschaft des Herzens	110
→	Toolkit 13–16	114
+	Zur Vertiefung	116

05 SELBSTWERDUNG

17	Führungsqualitäten	122
18	Höchstleistung	126
19	Kreativität als Standard	132
20	Einklang	136
→	Toolkit 17–20	140
+	Zur Vertiefung	142
	Epilog	144
	Bibliografie	146
	Der Autor	148

EINLEITUNG

Bewusstes Führen weist den Weg aus der Angst.

Diese abenteuerliche Reise der Selbstfindung, Inspiration und Offenbarung führt zu einer klaren, furchtlosen Geisteshaltung, die es Ihnen ermöglicht, Ihr eigenes, strahlendes Selbst zu erkennen und anzunehmen.

Bei diesem Abenteuer sind alle willkommen, denn Sie alle sind Führungspersönlichkeiten – ob Ihnen das bewusst ist oder nicht. Sie führen an Ihrem Arbeitsplatz, in Ihrer Gemeinde, zu Hause und Sie führen sich selbst, indem Sie über Ihre Entscheidungen, Worte und Taten wachen. Sie sind eine Führungsperson, selbst wenn es nicht in Ihrer Stellenbeschreibung steht oder niemand außer uns es bislang bemerkt hat.

Es liegt in Ihrer Hand, welche Wirkung Sie erzielen. All Ihre Gedanken, Ihre Worte und Ihr Handeln fließen in diesem Augenblick als Wellen durch die alles verbindende Matrix dieser Welt. Die bewusste Teilnahme an diesem Prozess macht Sie zur Führungsperson; nicht mehr und nicht weniger.

Seit Tausenden von Jahren begeben sich Menschen auf die Suche nach sich selbst, nach Wissen, Macht, Gesundheit, Reichtum, Sinn, Glück und Erfolg. Der menschliche

Drang, Grenzen zu überwinden, weiter und höher hinaus zu gelangen, bringt immer erstaunlichere Leistungen in Wissenschaft, Technik und Medizin hervor.

Die Spezies Mensch hat Großartiges erreicht, aber gleichzeitig haben wir unseren Planeten ökologisch, sozial und politisch in ernsthafte Schwierigkeiten gebracht. Unsere Gesellschaften funktionieren für manche gut, aber für viele schlecht. Wir befinden uns an einem Punkt in der Menschheitsgeschichte, an dem nur ein Paradigmenwechsel hin zum Bewussten Führen die dringend benötigten neuen Lösungen bringen kann.

Die Welt ruft nach Führungspersonen, die sich ihrer selbst bewusst sind, achtsam, geistig wach und mit sich selbst verbunden. Wir brauchen Menschen, die verstehen, dass Führung nicht *Du tust, was ich sage* bedeutet, sondern *Ich empfange mit offenen Armen und wir erschaffen etwas*.

Dieses neue Paradigma des Führens können Sie hier erkunden, mitgestalten und in Ihre Welt integrieren. Bewusstes Führen ist anspruchsvoll, holt Sie aber genau dort ab, wo Sie sich befinden. Alles, was Sie mitbringen müssen, ist Neugier und die Bereitschaft zur Introspektion.

Es liegt in Ihrer Hand, welche Wirkung Sie erzielen. All Ihre Gedanken, Worte und Taten fließen in diesem Augenblick als Wellen durch die alles verbindende Matrix dieser Welt.

Das erste Kapitel behandelt die Grundlagen für Bewusstes Führen und beschreibt Instrumente und Praktiken der Selbsterkenntnis wie z. B. die Entwicklung einer eigenen Zukunftsvision, die Benennung eigener Werte oder wie man seine Ziele, Bedürfnisse und Wünsche effektiv kommuniziert. Im zweiten Kapitel liegt der Schwerpunkt auf Körper und Geist und auf der Frage, wie wir die physische Gestalt, über die wir unser Leben zum Ausdruck bringen, erschließen und optimal nutzen können.

In den Kapiteln über Selbstmanagement und Selbstentfaltung können Sie Ihr Wissen auffrischen und neue Fähigkeiten erwerben, um mit Stress, Veränderung und den Höhen

und Tiefen des Lebens zurechtzukommen. Hier spielt Ihre persönliche Grundhaltung eine Rolle, und es geht um die Bedeutung von Zufriedenheit, emotionaler Intelligenz, Mitgefühl mit sich selbst und Dankbarkeit. Das letzte Kapitel bringt die Ergebnisse der Aufgaben, die Sie im Laufe der Lektionen bearbeitet haben, zusammen und behandelt die Themen Leistung, Einklang und das Führen von anderen.

Der Autor dieses Buches ist kein Guru, sondern jemand, der diesen Weg mit Ihnen beschreitet und Ihnen einige bewährte Prinzipien und Theorien an die Hand gibt, die Ihnen beim Vorankommen helfen können. Sie haben stets das Ruder in der Hand und entscheiden über Ihren nächsten Schritt.

Ob tausend Angestellte für Sie arbeiten oder Sie einer von tausend Angestellten sind, ob Lehrer, Elternteil oder Student – beim Führen geht es am Ende immer darum, wie Sie mit sich selbst, Ihren Entscheidungen und den Menschen um Sie herum umgehen. Wenn Sie einen Raum betreten, spüren die Anwesenden Ihre Präsenz, bevor das erste Wort über Ihre Lippen kommt. An dieser Präsenz möchte dieses Buch gemeinsam mit Ihnen arbeiten.

GEBRAUCHSANWEISUNG

Fünf Kapitel und 20 Lektionen behandeln nützliche, inspirierende Themen für moderne, (selbst-)bewusste Führungskräfte.

Die Lektionen bauen zwar aufeinander auf, aber Sie können jederzeit zu einem Thema springen, das Sie besonders anspricht, und von dort aus weitermachen. Falls Sie mit einer Lektion auf Anhieb nichts anfangen können, fahren Sie bitte trotzdem fort – wenn die Zeit reif ist, werden Sie darauf zurückkommen. Der Weg zum Bewussten Führen ist kein schnurgerader, ausgetretener Pfad, sondern genauso einzigartig wie Sie.



BUILD +
BECOME

Jede Lektion stellt ein bedeutendes Konzept vor ...



BUILD +
BECOME

... und erklärt, wie man das Gelernte im Alltag anwenden kann.



Die über das Buch verteilten TOOLKITS helfen, den Überblick über das Gelernte zu behalten.

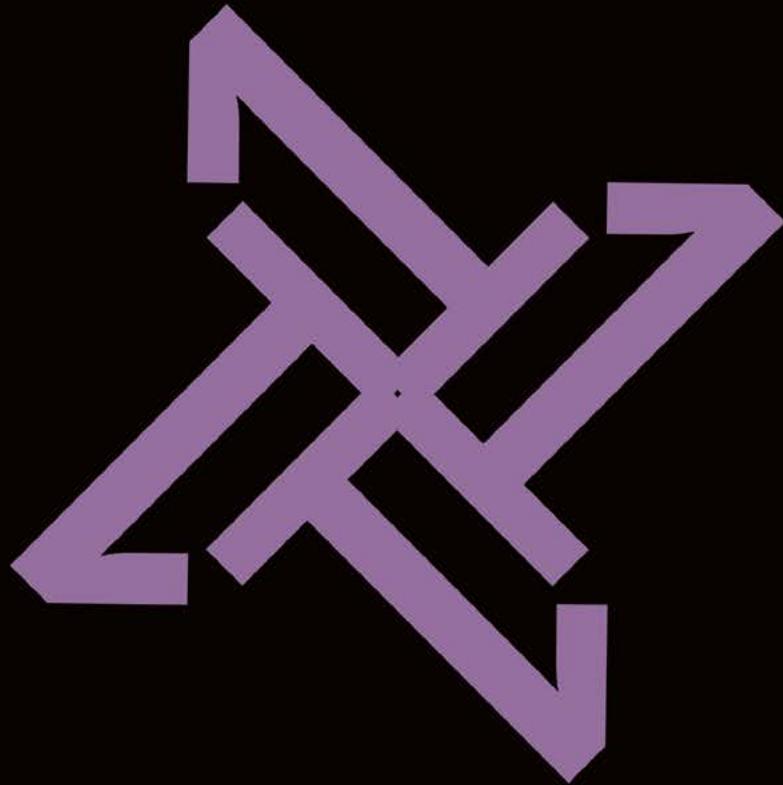


Am Ende jedes Kapitels geben ausgewählte Tipps Anregungen ZUR VERTIEFUNG der Aspekte, die Sie am interessantesten fanden.



BUILD +
BECOME

Mit dieser neuen visuellen Reihe wollen wir Ihnen Wissen und Inspiration vermitteln. BUILD+BECOME hilft, unsere sich rasant wandelnde Welt besser zu verstehen. Ob man hierbei Schritt für Schritt vorgeht oder alles in einem Rutsch durcharbeitet – es lohnt, sich auf die Themen einzulassen. Genießen Sie es, Ihre grauen Zellen auf Trab zu bringen!



SELBSTERKENNTNIS

LEKTIONEN

01 VISION UND WERTE

Klarheit als Ziel.

02 MISSION

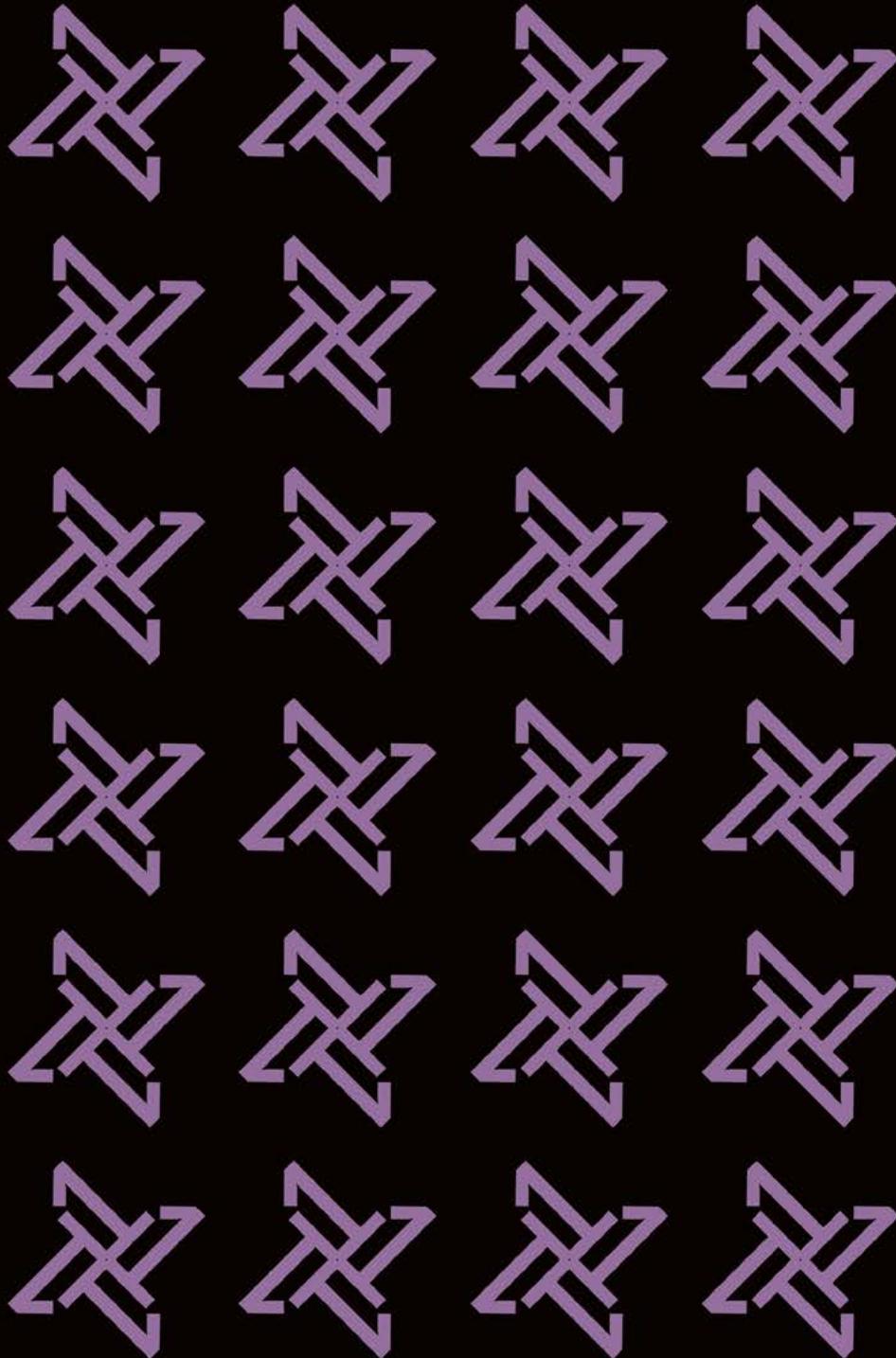
Die nächsten Schritte.

03 IHR WORT

Die Wahrheit sagen.

04 GRENZEN

Bewusst Raum einnehmen.



Ihre persönlichen Wahrheiten offenbaren sich im Laufe der Zeit, da Ihr innerstes Wesen im Zusammenspiel mit Ihrer Persönlichkeit, den Lebensumständen, der Sozialisation und Ihren Erlebnissen und Erfahrungen sichtbar wird.

Ein Buch über Führung mit „Selbsterkenntnis“ zu beginnen, mag fragwürdig erscheinen, doch das Wissen um das eigene Selbst ist die Grundlage für alles, was wir tun, und vor allem, warum wir es tun.

Ohne Selbsterkenntnis wäre es kaum möglich, die Oscar Wilde zugeschriebenen Worte zu beherzigen:

Sei du selbst. Alle anderen sind schon vergeben.

Damit Sie „Sie selbst sein“ können, müssen Sie alle Dimensionen Ihrer Persönlichkeit vermessen haben. Doch Selbsterkenntnis lässt sich nicht an einem ruhigen Sonntag aus der Cloud herunterladen, und es gibt auch kein Handbuch über Ihre Vorlieben, Stärken, Schwächen, Sehnsüchte, Lernschwerpunkte und das, was vor Ihnen liegt.

Ihre persönlichen Wahrheiten offenbaren sich im Laufe der Zeit, da Ihr innerstes Wesen im Zusammenspiel mit Ihrer Persönlichkeit, den Lebensumständen, der Sozialisation und Ihren Erlebnissen und Erfahrungen sichtbar wird. Auch die Reaktionen unserer Umwelt und das Feedback von Freunden, Kollegen und Bekannten

helfen uns zu erkennen, wer wir sind. Selbsterkenntnis geschieht in aller Stille, Stück für Stück, indem wir unser Leben leben und auf unsere täglichen Erfahrungen achten.

Betrachten wir dies aus einer anderen Perspektive. Auch Unternehmen und Organisationen müssen sehr genau überlegen, wer sie sind und warum sie tun, was sie tun. Bekannte Marken machen Ihren Kunden zwei Zusagen: Die funktionelle Zusage einer Fluggesellschaft lautet z. B., Passagiere von A nach B zu fliegen. Ihre emotionale Zusage übermitteln die Werbespots: Die Flüge der Kunden sind von Komfort, Verlässlichkeit, Sicherheit und Qualität geprägt.

Nun stellen Sie sich vor, Sie seien eine Marke. Was wären Ihre funktionellen und emotionalen Zusagen? Welche Aufgaben kann die Welt Ihnen anvertrauen? Was glauben Sie, wie sich die Menschen fühlen, mit denen Sie bei der Erfüllung Ihrer funktionellen Zusagen interagieren? (Werden sie sich so fühlen, wie von Ihnen erhofft?)

Solche Gedanken mögen abstrakt erscheinen, aber sie weisen den Weg zu mehr Selbsterkenntnis, und diese ist Voraussetzung für alles, was Sie als Führungsperson anderen zu geben vermögen.

VISION UND WERTE

Bewusst durch eine facettenreiche und sich stetig wandelnde Welt zu laufen, erfordert ein hohes Maß an Aufmerksamkeit, Orientierung und Entscheidungsstärke. In der Regel ist einige Arbeit und ernsthaftes Nachdenken erforderlich, um herauszufinden, was uns antreibt und wofür wir stehen. Indem Sie jetzt in diese Aufgabe Zeit investieren, stellen Sie für Ihren Zug Richtung Bewusstes Führen die Weichen auf Erfolg.

Ihre Lebensvision sagt aus, wer Sie sein werden, und beschreibt die Zukunft, die Sie betreten. Wer mit einer Vision lebt, folgt einer selbstgewählten Richtung, bemüht sich um

verbesserte Eigenwahrnehmung, öffnet sich mutig seinem Potenzial, blickt hoffnungsvoll in die Zukunft und verkauft sich nicht unter Wert. Deshalb erfordert das Entwickeln der eigenen Lebensvision eine gewisse Furchtlosigkeit und viel Offenheit.

Ihre Vision und Ihre persönlichen Werte entwickeln sich mit Ihnen zusammen. Sehen Sie die folgenden Übungen daher als Entdeckungsfahrten. Ihre heutigen Antworten sind nicht in Stein gemeißelt, denken Sie daher nicht zu lange nach, notieren Sie die Worte, Bilder und Gedanken, die Ihnen in den Sinn kommen. Ausarbeiten können Sie sie später.

+ DIE ÜBUNG

Setzen Sie sich aufrecht, aber bequem hin. Nehmen Sie einen tiefen Atemzug und stellen Sie sich vor, Sie könnten einige Jahre in die Zukunft schauen. Ihr Leben hat sich in eine vollkommen überraschende, erfreuliche Richtung entwickelt. Ihr zukünftiges Ich sieht ausgeruht und zufrieden aus. Ihr Auftreten und Verhalten vermittelt Leichtigkeit, ihre Bewegungen sind fließend. Verspannungen im Schulterbereich haben sich gelöst. Ihre Stirn fühlt sich entspannt an, auch Ihr Geist. Ihre Gedanken sind klarer geworden, reifer, kraftvoller.

Während Sie sich dieser Zukunft öffnen, lächeln Sie, denn Sie sehen, dass Sie glücklich, gesund, stark und vital sind. Sie sind voller Energie, dynamisch, selbstbewusst und mutig. Und sie spüren eine neue Tiefe Ihres Mitgefühls und Ihrer Liebe. Sie fühlen sich leicht. Freudig und mühelos schenken Sie der

Welt, was Sie zu geben haben. Stellen Sie sich nun die folgenden Fragen. Vielleicht möchten Sie die Augen schließen, um Ihre Gedanken besser bündeln zu können. Notieren Sie Ihre Beobachtungen. Alle Eindrücke und Antworten sind erlaubt.

01. Wo befinden Sie sich in dieser Zukunft?

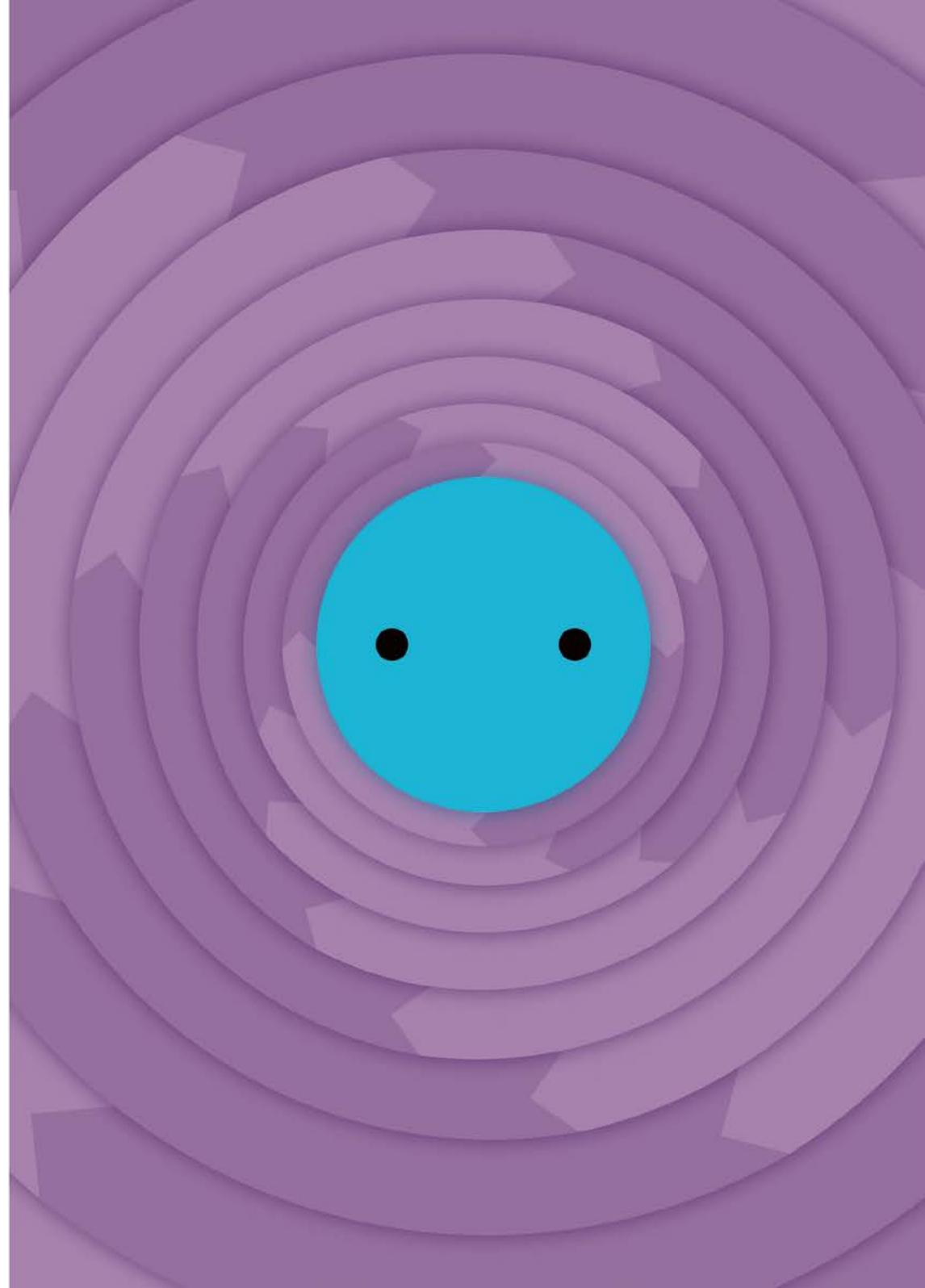
02. Wer ist bei Ihnen und spielt in dieser Vision eine Rolle?

03. Womit verbringen Sie Ihre Zeit?

04. Was tun Sie?

05. Was sieht anders aus oder fühlt sich anders an?

06. Gibt es sonst noch etwas aus der Vision, das Sie aufschreiben möchten?



BENENNEN SIE IHRE WERTE

Wenn Sie Ihre Werte erkennen und sich zu eigen machen, dienen Sie Ihnen als Kompass, der Sie sicher durch schwierige geschäftliche Situationen oder wichtige Beziehungsfragen führt. Bewusst zu leben und zu führen, erfordert wohlüberlegte Entscheidungen, denn Sie müssen Wirkung, Risiko, Kosten und Nutzen abwägen. Ihre Werte beschreiben, was Ihnen am wichtigsten ist und wofür Sie stehen. Wenn schwere Entscheidungen, unsichere Zeiten oder Konflikte bevorstehen, können Sie Ihre Werte befragen und so Ihre Integrität wahren.

Konzerne formulieren ein Unternehmensleitbild um zu beschreiben, welche Zukunft

sie anstreben. Die Vision meiner eigenen Firma „The Conscious Professional“ lautet: *Bewusste Unternehmen mit aufgeklärten Führungskräften*. Ob sie zu Lebzeiten wahr wird oder nicht – sie gibt uns eine Richtung vor und hilft uns, Entscheidungen im Einklang mit unseren Intentionen zu treffen.

Eine klare Vision für Ihr Leben erfüllt den gleichen Zweck. Aus der Übung von Seite 18 haben Sie bereits einige Informationen. Jetzt ist es Zeit, Ihre Vision mit einer klaren Intention zu verbinden. Im Zentrum Ihres Leitbilds können Sie selbst stehen, Ihre Hoffnungen und Träume, Ihre Familie, Freunde, Firma, die Gesellschaft oder der Planet.

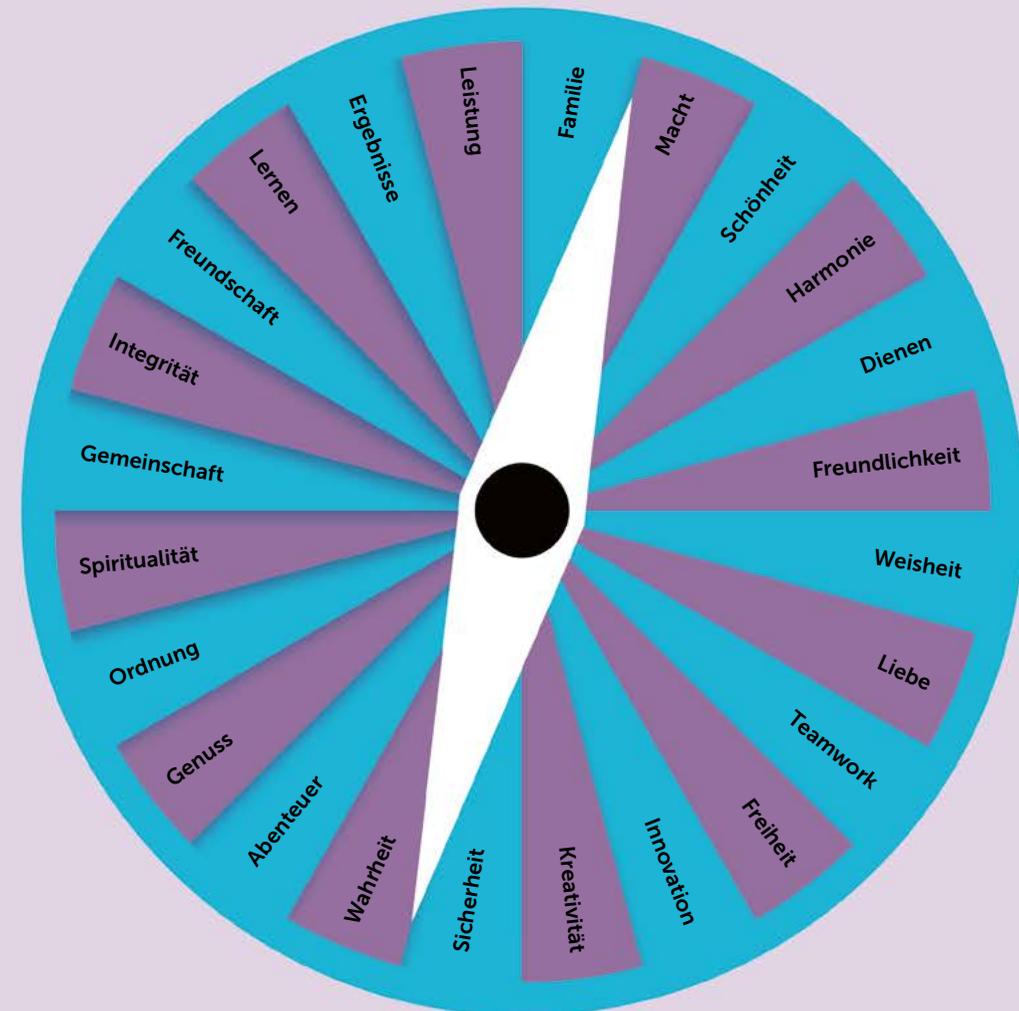
BEISPIELE

- In meiner Vision führe ich ein Leben voller Spaß und Abenteuer.
- In meiner Vision führe ich ein innovatives Unternehmen, das die Zukunft der Handelsgüter verändert.
- In meiner Vision bin ich die beste Anwältin im ganzen Land.
- In meiner Vision bin ich selbstsicherer und beginne ungehindert ein neues Lebenskapitel.
- In meiner Vision gehe ich im Dienst für meine Familie und Gemeinde auf.
- In meiner Vision arbeite ich mit den größten Genies der Welt zusammen.

NUN SIND SIE AN DER REIHE:

- Denken Sie über Ihre bisherigen Antworten nach und notieren Sie Ihr persönliches Leitbild.
- „In meiner Vision ...“
- Sagen Sie es laut.

Jetzt, da Sie Ihr Leitbild formuliert haben, ist es Zeit, über die Werte nachzudenken, die Ihnen Orientierung geben. Fragen Sie sich: Was ist im Moment am wichtigsten? Wählen Sie drei Begriffe aus dem Kompass (rechts), die Ihre Werte am besten beschreiben, oder fügen Sie eigene hinzu. Schreiben Sie sie auf.



ENTDECKE, WAS EINEN WIRKLICH SELBST-BEWUSSTEN FÜHRUNGS-STIL AUSMACHT!

Leiten Sie eine Firma mit vielen Tausend Angestellten oder stehen Sie am Anfang Ihres unternehmerischen Werdegangs? Oder sind Sie Lehrer, Elternteil oder Student? BEWUSST FÜHREN fordert Sie heraus, begleitet Sie auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit und ermutigt Sie, hellwach und verbunden, Ihre Zukunft selbstverantwortlich zu gestalten.

In 20 proaktiven Lektionen – jede mit kraftvollen Übungen – gibt Neil Seligman Ihnen die nötigen Werkzeuge an die Hand, damit Sie Ihre emotionale Intelligenz steigern, Stressresilienz aufbauen und andere und sich selbst mit größerer Leidenschaft, Klarheit und Freude führen können.

- Verkörpern Sie selbst die Veränderung!
- Erleben Sie den Transformationsprozess, der durch tiefgreifende Selbsterkenntnis angestoßen wird.
- Profitieren Sie von Achtsamkeitstechniken, um Gelassenheit und Präsenz zu entwickeln.
- Bringen Sie Ihr Streben nach Erfolg mit Ihren Werten, Ihren Zielen und Ihrer Persönlichkeit in Einklang.



Neil Seligman ist ein international tätiger Achtsamkeitsverfechter, Bewusstseinsvisionär und Autor. Er ist Gründer von „The Conscious Professional“, siehe Website www.theconsciousprofessional.com, Verfasser von *100 Mindfulness Meditations* und Schöpfer von „Soul Portrait Photography“. Neil ist Spezialist für inspirierende Vorträge, Workshops und Seminare über Bewusstes Führen („Conscious Leadership“), Achtsamkeit und Resilienz für vielbeschäftigte Profis.



Hardcover im Format 15 × 21 cm,
160 Seiten in Farbe,
€(D) 18,-/€(A) 18,50/sFr. 24.50

Erscheint am 25. September 2020

BUILD +
BECOME

EDITION OLMS ZÜRICH
www.edition-olms.com

ISBN 978-3-283-01302-8



9 783283 013028