Mein Verständnis von ganzheitlicher Führung

in Phasen hoher Belastung, intensiver Veränderungen und aufgeladener Emotionen

Carmen Nitka – Werkstatt für Wandel im Alltag

Sich selbst & andere ganzheitlich in den Blick nehmen

- Bewusst Innehalten und Präsenz trainieren
- Wahrnehmung lenken und Aufmerksamkeit schenken
- Selbstwahrnehmung differenzieren: Körper, Gefühle und Gedanken
- Gedanken hinterfragen: Denken, Fühlen und Handeln sind durch Muster geprägt!
- Von der Selbstempathie über die Selbsterkenntnis zur Fremdempathie

Achtsamkeitspraxis im Berufsalltag

Gesunde Selbstpflege

- Belastungsgeschehen und die Folgen eines Stress-Modus ganzheitlich verstehen
- Ausgleich im Arbeitsalltag bewusst und agil gestalten: körperliche Regeneration, emotionale Entlastung, mentale Distanzierung
- Trainierte Entspannungsfähigkeit als Basistrategie gegenüber Belastung

Bewusste Selbstführung

- Bewertungen hinterfragen: Bedürfnisse statt Ansprüche
- Annehmen, würdigen und loslassen: Gelassenheit statt Resignation
- Wohlwollende Selbstempathie: Wertschätzung statt Schönreden
- Ungelöstes aushalten: Kreativität Raum geben statt Lähmung
- Sich zeigen und beherzt handeln: Wandel gestalten statt Destruktivität

Präsenz im Alltag entwickeln - täglich aufs Neue

Zugewandte Teamführung

- Vertrauen als Arbeitskultur lässt sich nicht verordnen, aber entwickeln
- Gelebte Rückmeldungskultur als tragende Säule von Zusammenarbeit
- Kohärenzgefühl als zentraler Aspekt der Salutogenese: was gesund, zufrieden und leistungsfähig hält
- Arbeitszufriedenheit und Anwesenheit als Spiegel des Empfindens von Gerechtigkeit und Rückendeckung
- Veränderungsprozesse begleiten und die emotionale Seite darin achten

Achtsame Teampflege

- Aufmerksamkeit schenken: Mit Fremdempathie nah dran sein
- Urteilsfrei zuhören: Wahr, ernst und angenommen zu werden entlastet zutiefst
- Wertschätzung verschenken und gemeinsam feiern
- Herausfoderungen statt Überforderung gemeinsam gestalten

Kulturpflege ganzheitlich in den Blick nehmen

- Legitime Bedürfnisse würdigen
- Anspannung und Entspannung als Grundprinzip des Lebens achten
- Die natürliche Funktion der fünf Grundgefühle nutzen
- Bewusstes Singletasking: Das menschliche Gehirn ist nicht multitaskingfähig!
- Vom reflexhaften Bewerten zum bewussten Handeln

Menschsein im Arbeitskontext

Carmen Nitka, 02.2021 – überarbeitet 08.2021