

## Interview / Presseinformationen

Feusisberg/Mannheim, 14.03.2017

**Interview mit Keynote-Speakerin Angelika von der Assen** Mindfulness  
Program Consultant / Head of Management Development,  
Axpö Group

### **Mit achtsamer Führung zu mehr Fokus, mehr Klarheit, mehr Kreativität**

*Angelika von der Assen ist seit mehr als zwanzig Jahren in der Entwicklung von Führungskräften in der Schweiz und international tätig. Als Head of Management Development des grössten Schweizer Energieversorgers Axpö führt die Organisationspsychologin diverse achtsamkeitsbasierte Führungsausbildungen intern durch. Ausserdem ist sie nebenberuflich selbständig als Mindfulness Consultant für weitere Unternehmen tätig. Als einzige Schweizer Anbieterin ist sie für das bei Google entwickelte Achtsamkeitsprogramm für Führungskräfte ‚Search Inside Yourself‘ zertifiziert.*

**Frau von der Assen, in Ihrer Keynote geht es um „Mindful Leadership“, also um achtsame Führung. Können Sie kurz erklären, was unter diesem Konzept zu verstehen ist?**

„Achtsame Führung“ ist eine Spezialisierung des Konzepts Achtsamkeit und konzentriert sich praktisch auf die Tätigkeit bzw. auf die Zielgruppe von Führungskräften. Achtsamkeit bedeutet einfach „das Bewusstsein des jetzigen Moments“ – in Englisch „present moment awareness“. Es geht darum, dass wir uns mit grosser Klarheit dessen bewusst sind, was in diesem Moment gerade passiert und dies intensiv wahrnehmen – und zwar, ohne es zu beurteilen. Das läuft dem zuwider, wie wir uns sonst verhalten: Wir sehen etwas und haben sofort eine Meinung, damit wir schnell entscheiden und handeln können. Übertragen wir das auf Leadership, geht es darum, als Führungskraft vor allem eins zu sein, nämlich ganz präsent, voll da. Viele Führungskräfte sind heute sehr gestresst mit dem, was sie alles zu tun haben. Statt eben präsent zu sein, sind wir ständig im Multitasking-Modus: wir sitzen zum Beispiel im Mitarbeitergespräch und denken gleichzeitig daran, was wir sonst noch zu erledigen haben. Wir sind nie richtig da! Nicht wirklich im Kontakt mit uns und den Anderen.

Achtsame Führungskräfte sind Führungskräfte, die eine Präsenz haben, die gut verstehen, was sie antreibt, was ihre Befürchtungen sind, und die mit einem offenen Herzen ethische Entscheidungen treffen, auch durchaus harte. Die einen klaren Fokus haben und dadurch mehr Klarheit, mehr Kreativität und auch ein Faible dafür, sich wirklich in den Dienst von anderen zu stellen. Gerade zurzeit, mit Blick auf die sogenannte VUCA-Welt, ist Achtsamkeit ein spannender Ansatz, wie wir wieder einen Weg, wieder einen Fokus finden können; der Management-Vordenker Jeremy Hunter sagt, Aufmerksamkeit ist der wichtigste Leadership Skill heute und morgen.

#### **Woher stammt das Konzept der Achtsamkeit?**

Als Haupteinfluss ist natürlich der Buddhismus bzw. der Zen zu nennen. Von daher sind das keine neuen Methoden. Aber eigentlich gibt es in allen großen Religionen das Prinzip der Achtsamkeit sowie Meditation. Ein Gebet ist



Personal Swiss 2017

16. Fachmesse für HRM, trainings  
to business & Corporate Health

[www.personal-swiss.ch](http://www.personal-swiss.ch)

Messe Zürich, Halle 3, 4, 5 & 6  
4. - 5. April 2017

Ihr Presse-Kontakt bei Rückfragen:  
Alexandra Pfirrmann  
Pressereferentin  
Tel.: +49 621 40 166-176  
Fax: +49 621 40 166-400  
E-Mail: [a.pfirrmann@boerding.com](mailto:a.pfirrmann@boerding.com)



**boerding exposition SA**  
Firststrasse 15  
CH-8835 Feusisberg  
Tel.: +41 22 73610-80  
Fax: +41 22 73317-51  
[info@boerding.com](mailto:info@boerding.com)  
[www.boerding.com](http://www.boerding.com)

natürlich auch eine Art von Mediation. Jede Religion hat ihre Mystiker, bei denen Achtsamkeit ein grosses Thema ist.

**Wie kamen Sie selbst mit dem Thema in Verbindung? Was fasziniert Sie besonders daran?**

Ich bin von Haus aus Psychologin. Was mich angetrieben hat, Psychologie zu studieren, war, dass ich hinter die Kulissen gucken wollte. Lange Zeit habe ich mit diesem westlichen Ansatz gearbeitet, dann aber gefunden, das reicht mir nicht. Vor ca. zehn Jahren fing ich deshalb mit Zen an. Damit ging für mich nochmal eine Tür in eine ganz andere Welt auf; ich entdeckte eine ganz andere Art, die Welt zu sehen. Schnell stellte ich fest, dass die Meditationspraxis im Rahmen des Zens mir in meiner Rolle als Führungskraft sehr gut getan hat: Der Stress war weniger – Entspannung ist eine gute Nebenwirkung von Mediation; ich war viel ruhiger, fokussierter, wusste besser, was mir eigentlich wichtig ist und wo ich hin möchte. Meine Mitarbeitenden hatten das so bei mir auch wahrgenommen und mir das zurückgemeldet.

Daraus entstand die Ideen, Achtsamkeitspraktiken irgendwie ins Leadership Development zu bringen, zusätzlich zu den klassischen Führungskräftetrainings, die wir machen.. Denn die haben in der VUCA-Welt ihre Grenzen. Das war vor zehn Jahren. Damals war das noch undenkbar. Seitdem haben es aber Unternehmen wie Google es geschafft, diese Methoden bussinesskompatibel zu machen und weltanschauungsneutral umzusetzen, sodass Führungskräfte sich überhaupt darauf einlassen.

**Was entgegnen Sie Kritikern, die angeben, Spiritualität und Esoterik haben nichts im Unternehmen zu suchen?**

Was in meiner Erfahrung die Türen aufgemacht hat, ist, klar zu machen, dass die Skepsis sein darf und auch willkommen ist. Es geht darum, etwas auszuprobieren. Man muss kein Buddhist sein, um Achtsamkeit und achtsame Führung zu praktizieren. Die Methode funktioniert auch sonst. Heute gibt es wissenschaftliche Beweise dafür, dass Meditation, dass Achtsamkeit positive Auswirkungen hat. Mithilfe von MRI ist nachweisbar, dass das Gehirn sich unter Meditation dauerhaft verändert. Ich habe festgestellt, Führungskräfte öffnen sich dafür, wenn sie sehen, dass die Effekte wissenschaftlich nachweisbar sind. Es hilft auch, wenn wir zeigen können, dass das businesstaugliche Übungen sind, die die Führungskräfte am Arbeitsplatz durchführen können und dazu keine Yogamatte und Wollsocken benötigen. Nach den ersten Übungen merken sie den Effekt ziemlich schnell, wie sich Ihr Geist beruhigt und wie sie runter kommen.

**Welche Voraussetzungen muss ich mitbringen, wenn ich achtsam führen lernen möchte?**

Grundsätzlich kann das jeder lernen. Und trotzdem gibt es bestimmte Voraussetzungen: Eine gewisse Offenheit für einen ganz anderen Ansatz ist wichtig. Man muss bereit sein, Muster, nach denen man lange gelebt hat und die einen vielleicht auch bisher erfolgreich gemacht haben, in Frage zu stellen. Es gibt dabei zwei Perspektivenwechsel zu durchlaufen. Der erste ist der vom Tun zum Sein. Wir sind zwar ‚Macher‘, aber unsere Aktivität kann gezielt und aus der Ruhe heraus kommen, wenn wir uns Zeit nehmen, uns immer wieder zu zentrieren. Der zweite ist: von außen nach innen - das sagt ja auch „Search Inside Yourself“. „Hör auf, im außen nach Führung, nach Fokus zu suchen. Du

musst dich mit dir selbst auseinandersetzen, Ressourcen in dir selbst finden, dich wieder mit dir selbst verbinden.“ Und dann brauchen Sie noch etwas: nämlich wie beim sportlichen Training die Bereitschaft, „dran zu bleiben“. Dieser Aufbau einer regelmässigen Praxis ist vielleicht das Schwierigste

### **Wer ist in Ihrem Vortrag an der Personal Swiss richtig?**

Zum einen ist mein Vortrag für jemanden gedacht, der wissen möchte, was ist Achtsamkeit bzw. achtsame Führung überhaupt. Die Vortragsbesucher sollen herausfinden können, ob dieser Ansatz vielleicht etwas für sie sein kann, das sie als Führungskraft erfolgreicher und glücklicher macht. Mein Vortrag soll quasi ein Amuse-Bouche, ein Appetizer sein, denn ich werde auch einige Achtsamkeitsübungen vor Ort zeigen. Und am Beispiel Axpo können die Besucher herausfinden, wie sie diesen Ansatz der achtsamen Führung in die Unternehmen bringen können.

### ***Keynote-Vortrag von Angelika von der Assen an der Personal Swiss:***

*„Mindful Leadership: Achtsamkeit für Führungskräfte“*

*Dienstag, 4. April 2017 – 9:20 bis 9:50 Uhr,*

*Content Stage 1 – Halle 5, Messe Zürich*