



Mindful Leadership Konferenz

präsent & bewusst führen

**Führung und Gesundheit –
Wege zu einer neuen Organisationskultur**

Universität Witten / Herdecke
8. und 9. April 2016

Fokusthema: Führung und Gesundheit – Wege zu einer neuen Organisationskultur

Mit Beiträgen von Dr. Margret Ammann, Prof. Dr. Bernhard Badura, Prof. Dr. Joachim Bauer, Peter Bostelmann, Susanne Breuninger-Ballreich, Prof. Dr. Arndt Büssing, Prof. Dr. Marcel Hülsbeck, Dr. Gunther Schmidt, Robert Weller, Julian Wildgruber

Moderation: Rudi Ballreich

Wie Führungskräfte und MitarbeiterInnen in Organisationen trotz hoher Arbeitsbelastung gesund bleiben können, ist heute eine existenzielle Frage für viele Organisationen. Die Reduktion von Stress ist nicht ausschließlich eine Frage der angemessenen Arbeitsverteilung und der Fähigkeit zum Selbstmanagement. Viele Untersuchungen zeigen, dass auch die Organisationskultur und das soziale Klima einen großen Einfluss darauf haben, ob und wie kränkend Belastungssituationen erlebt werden. Die Bindung der MitarbeiterInnen an das Unternehmen spielt dabei eine besondere Rolle.

Führungskompetenz im Umgang mit den gesundenden und kränkenden Kräften in der Organisation zeigt sich deshalb durch eine systemische Haltung, die das Spannungsfeld von Mensch und Organisation im Blick hat und bewusst an der Weiterentwicklung der Organisationskultur arbeitet. Dazu braucht es *Mindful Leadership*, denn sowohl beim Selbstmanagement in eigenen Stress-Situationen als auch beim Verhalten gestressten MitarbeiterInnen gegenüber und ganz besonders bei der konstruktiven Gestaltung einer förderlichen Organisationskultur, ist der kompetente Umgang mit Bewusstseinsprozessen unerlässlich. Bewusstheits- und Achtsamkeitstraining schafft dafür wichtige Grundlagen.

An wen richtet sich die Konferenz?

Die Beiträge der 2. Mindful Leadership Konferenz wollen diese Zusammenhänge für Führungskräfte, PersonalentwicklerInnen, Personal- und BetriebsrätInnen, Verantwortliche für das Gesundheitsmanagement und auch für BeraterInnen erhellen und konkrete Anregungen für die Praxis geben.

Was Sie von der Konferenz erwarten können

- **Prof. Dr. Joachim Bauer** beschäftigt als Arzt, Psychotherapeut und Neurowissenschaftler die Frage, wie die Arbeitswelt gestaltet sein sollte, damit sie Menschen nicht krank macht, sondern zu einer Quelle des Glücks wird. Und er beschreibt, wie sich Mitarbeiter und Kollegen zu Engagement und Zusammenarbeit motivieren lassen. Dabei dürfen Führungskräfte die eigene Selbstfürsorge nicht vernachlässigen.
- **Dr. med. Gunther Schmidt** zeigt als Arzt und Psychotherapeut die Entwicklung von Stress und Burnout bei Führungskräften und welche Fähigkeiten sie entwickeln sollten, um den Herausforderungen ihres Berufes gewachsen zu sein. Darüber hinaus berichtet er als Geschäftsführer einer Psychosomatischen Klinik, von der Entwicklung einer innovativen Führungs- und Zusammenarbeitskultur, bei der Selbstverantwortung und Selbstorganisation besonders wichtig sind.
- **Prof. Dr. Bernhard Badura**, einer der führenden Forscher zum Thema „Gesundheit in Organisationen“, beschreibt die Situation der heutigen Arbeitswelt und speziell die Auswirkungen auf die Gesundheit. Die Bedeutung der Bindung der Mitarbeiter an das Unternehmen und die damit zusammenhängende Unternehmenskultur werden dabei sehr deutlich.
- **Dr. Margret Ammann** und **Peter Bostelmann** von der SAP SE und **Robert Weller** vom Kreisklinikum Siegen stellen motivierende Beispiele aus ihren Organisationen vor. In einer Podiumsdiskussion zusammen mit Prof. Badura und Prof. Büssing werden Zukunftsmodelle ausgelotet: Wie sollten Führung und Zusammenarbeit und die dafür wichtige Organisationskultur gestaltet werden, damit die beteiligten Menschen gesund bleiben und mit Begeisterung bei der Arbeit sind?
- Der preisgekrönte **Dokumentarfilm „From Business to Being“** zeigt das Schicksal von drei Führungskräften im Zeitalter von Stress und Burnout. Ansätze von Mindful Leadership werden gezeigt. Wichtige Akteure dieser Bewegung geben Einblicke in ihre Arbeit.
- Der halbtägige **Mindful Leadership Trainingsworkshop** „Selbststeuerung und Empathie – Grundlagen der Führungskompetenz“ gibt praktische Anregungen zur Entwicklung der Fähigkeiten für Mindful Leadership.

Ablauf der Konferenz

Freitag, 8. April 2016

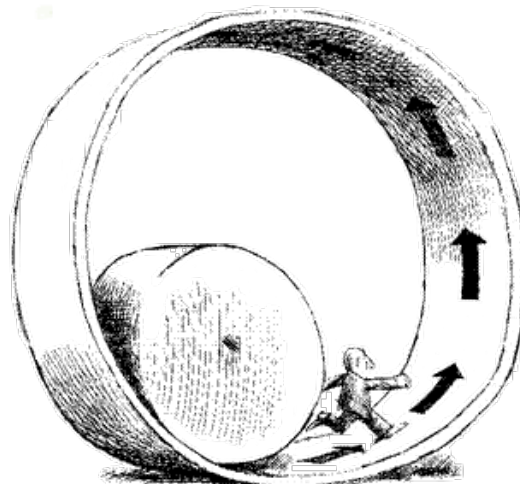
- 08.30 Kaffee und Brezeln
- 09.00 **Grußwort** des Präsidenten der Universität Witten/Herdecke Prof. Dr. Martin Butzlaff
- 09.15 **Begrüßung** Sebastian Benkhofer und Rudi Ballreich
- 09.20 **Vorstellungs-Runde** an den Tischen
- 09.30 **Einführung** ins Konferenzthema „*Führung und Gesundheit im Spannungsfeld von Mensch und Organisation*“ (Rudi Ballreich)
- 09.50 **Vortrag** *"Gute Führung und kollegiale Zusammenarbeit aus neurowissenschaftlicher Sicht"* (Prof. Dr. Joachim Bauer)
- 10.50 Pause
- 11.15 **Achtsamkeitsübung 1:** *Im Atem zur Ruhe kommen* (Susanne Breuninger-Ballreich)
- 11.45 **Vortrag und Gespräch:** *„Burnout und das Prinzip Selbstverantwortung bei Führungskräften“* (Dr. Gunther Schmidt)
- 13.00 Mittagessen
- 14.00 **Achtsamkeitsübung 2:** *Stabilität im eigenen Körper finden* (Susanne Breuninger-Ballreich)
- 14.30 **Vortrag:** *„Die erschöpfte Organisation - Wege zu einer Kultur der Achtsamkeit für Gesundheit“* (Prof. Dr. Bernhard Badura)
- 15.45 Kaffeepause
- 16.15 **Achtsamkeitsübung 3:** *Empathie sich selbst und anderen gegenüber* (Susanne Breuninger-Ballreich)
- 16.45 **Präsentation von Praxisbeispielen und Podiumsgespräch:** *"Organisationskultur, Führung und Gesundheit"*
mit Dr. Margret Ammann, Prof. Dr. Bernhard Badura, Peter Bostelmann, Prof. Dr. Arndt Büssing, Robert Weller
- 18.00 Abendessen

Abendveranstaltung

- 19.00 **Filmvorführung:** „*From Business to Being*“ – Ein Film über achtsames Arbeiten und Menschsein im Zeitalter von Stress und Burnout
- 20.30 **Diskussion** mit den Regisseuren Hannah Henigin und Julian Wildgruber, Prof. Dr. Arndt Büssing, Prof. Dr. Marcel Hülsbeck und dem Publikum. Moderation: Rudi Ballreich
- 21.30 Ende

Samstag, 9. April 2016

- 09.00 - 13.00 **Mindful Leadership Trainingsworkshop:** „*Selbststeuerung und Empathie – Grundlagen der Führungskompetenz*“
Leitung: Rudi Ballreich und Susanne Breuning-Ballreich
- 13.00 Ausklang mit Imbiss



Jules Stauber, 1980

Mindful Leadership Trainingsworkshop

„Selbststeuerung und Empathie – Grundlagen der Führungskompetenz“

Leitung: Rudi Ballreich und Susanne Breuninger-Ballreich

Der Trainingsworkshop ermöglicht Führungskräften und BeraterInnen, die mit Führungskräften arbeiten, grundlegende Methoden des Mindful Leadership so kennen zu lernen, dass sie selbständig damit weiterüben können. Übungs-Beschreibungen und Audio-Anleitungen unterstützen die Umsetzung im Alltag.

Der Workshop beinhaltet Übungen

- zur Stärkung der eigenen körperlichen, emotionalen und kognitiven Präsenz,
- zum Stoppen des Reiz-Reaktionsmodus im Denken, Fühlen und Verhalten,
- zur Stärkung der Konzentration und der Aufmerksamkeits-Fokussierung,
- zur Entwicklung einer offenen Bewusstseinshaltung als Grundlage für kreatives Denken, Gefühlsresonanz und Intuition,
- zur Weiterentwicklung der Empathiefähigkeit sich selbst und anderen gegenüber.

In dem Workshop wird es auch darum gehen, die individuellen Rahmenbedingungen für das eigene regelmäßige Mindful Leadership Training zu besprechen.

Der Workshop kann auch unabhängig von der Mindful Leadership Konferenz besucht werden.



Fotografie: Andreas Langen



FROM BUSINESS TO BEING

EIN FILM VON
**HANNA HENIGIN &
JULIAN WILDGRUBER**



PRODUKTION

**Concadora
verlag**

**made
uision**

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON



KuKuKultur.e.V.

WWW.BUSINESS2BEING.COM

„From Business to Being“

Filmvorführung am 8.4.2015 um 19 Uhr

Ein Film von Hanna Henigin und Julian Wildgruber über achtsames Leben und Arbeiten im Zeitalter von Stress und Burnout. Mit Jon Kabat-Zinn, Tanja Singer, Arthur Zajonc, Otto Scharmer, Janice Maturano, Götz W. Werner, Erich Harsch u.a.

Diskussion nach dem Film mit den Regisseuren Hanna Henigin und Julian Wildgruber sowie mit Prof. Dr. Arndt Büssing, Prof. Dr. Marcel Hülsbeck und dem Publikum. Moderation: Rudi Ballreich

Diese Veranstaltung kann auch unabhängig von der Mindful Leadership Konferenz besucht werden.

„Dieser Film greift nicht nur wichtige Fragen unserer Gesellschaft auf, er gibt auch ermutigende Antworten. Er zeigt Wege aus den permanenten Zwickmühlen, in die sich gerade Menschen mit Engagement und Leistungsbereitschaft in unserer modernen Kultur gepresst fühlen... Er zeigt in Bildern von kraftvollem Tiefgang, wie Menschen wieder in tragfähigen Kontakt kommen können mit ihrem inneren Wissen und dem Gespür für das, was für sie Sinn macht und was sie erfüllt...

Mit ruhiger Intensität vermittelt der Film, dass Leistungsfähigkeit und Sinn-fokussierende, einfühlsame Achtsamkeit für sich und Andere kein Gegensatz, sondern ihr Zusammenwirken entscheidende Voraussetzungen für nachhaltige Gesundheit sind.

Ein Werk, das Mut macht und Signale setzt, aber auch herausfordernd zeigt, was für uns alle beachtenswert ist.“

Dr. med. Dipl. rer. pol. Gunther Schmidt, Ärztlicher Direktor der sysTelios-Klinik Siedelsbrunn, Leiter des Milton-Erickson-Instituts Heidelberg



Julian Wildgruber (Regisseur/Produzent),
Hanna Henigin (Regisseurin), Rudi Ballreich (Produzent)

Wie wollen wir leben und arbeiten?

„Wir möchten in einer Gesellschaft leben, in der wir uns von Mensch zu Mensch begegnen, in der wir uns geliebt fühlen, und in der wir mit Begeisterung tun, was uns interessiert. Wir glauben, dass das keine Utopie ist, und wir wissen, dass wir dafür bei uns selbst anfangen müssen. Auf der Suche nach Wegen, wie diese Vision Wirklichkeit werden kann, haben wir uns von Begegnungen mit spannenden Menschen leiten lassen.“

Hanna Henigin und Julian Wildgruber

Mitwirkende



Prof. Dr. Bernhard Badura ist einer der einflussreichsten Forscher zum Thema Gesundheitsmanagement in Unternehmen. Er arbeitete in vielen Kommissionen mit, hat viele Unternehmen zu diesem Thema beraten und in seinen Forschungen wichtige Grundlagen erarbeitet.



Prof. Dr. Joachim Bauer arbeitet als Hochschullehrer, Arzt und Neurowissenschaftler an der Klinik für Psychosomatische Medizin am Uniklinikum Freiburg. Der Bestseller-Autor beschreibt in seinen Sachbüchern die Bedeutung der Erkenntnisse der modernen Neurobiologie für die Arbeitswelt und für unseren Alltag.



Dr. med. Gunther Schmidt ist ärztlicher Direktor der sysTelios-Privatklinik für psychosomatische Gesundheitsentwicklung und Leiter des Milton-Erickson-Instituts Heidelberg. Er begründete den hypnosystemischen Ansatz in Therapie, Beratung, Coaching sowie Team- und Organisationsentwicklung.



Susanne Breuninger-Ballreich begleitet als Coach Führungskräfte in Stress-Situationen. Als Trainerin und Ausbildungsleiterin für „Mindfulness Based Stressreduction“ (MBSR) vermittelt sie mentale und emotionale Trainingsmethoden, um auch im Stress die Souveränität im Umgang mit sich selbst und mit den Arbeitssituationen zurückzugewinnen.



Rudi Ballreich ist der Initiator und Moderator der *Mindful Leadership* Konferenzen. Als Organisationsberater, Mediator, Coach und Trainer für *Mindful Leadership* bringt er diesen Ansatz in große Unternehmen, aber auch zu Mittelständlern und macht dabei Erfahrungen mit allen Hierarchieebenen.



Peter Bostelmann ist Wirtschaftsingenieur, Coach, Trainer sowie Gründer der „Global Mindfulness Practice“ der SAP SE. Unter seiner Leitung werden seit 2012 achtsamkeitsbasierte Trainings wie das Search-Inside-Yourself-Programm sowie eine Vielzahl von Angeboten zum regelmäßigen Praktizieren weltweit bei der SAP ausgerollt.

Mitwirkende

Dr. Margret Ammann ist Systemische Beraterin, Coach, Mediatorin und globale Ombudsperson der SAP SE. Sie beschreibt als Trainerin des Search-Inside-Yourself-Programms die besondere Wirkung von Achtsamkeitstraining für einen konstruktiven Umgang mit Konflikten im Arbeitsalltag und somit insgesamt für eine offene und innovative Unternehmenskultur.



Robert Weller hat als Projektleiter Betriebliches Gesundheitsmanagement, Organisationsentwicklung und Qualitätsmanagement im Kreisklinikum Siegen neue Ansätze im Umgang mit Gesundheit in seiner Organisation entwickelt und er hat sich auch wissenschaftlich mit diesen Themen beschäftigt.



Prof. Dr. Arndt Büssing arbeitet als Professor für Lebensqualität, Spiritualität und Coping an der Fakultät für Gesundheit der Universität Witten/Herdecke. In seinen wissenschaftlichen Forschungen beschäftigt er sich auch mit der Wirkung von Meditation auf das Verhalten und die Gesundheit von Führungskräften und Mitarbeitern in Organisationen.



Prof. Dr. Marcel Hülsbeck beschäftigt sich als Leiter des WIFU-Lehrstuhls für Personal und Organisation an der Universität Witten/Herdecke u.a. mit Entstehung und Reduzierung von Angst in und durch Führung sowie dem Zusammenhang von Mitarbeitermotivation und Achtsamkeit im Führungshandeln.



Sebastian Benkhofer ist Leiter des Zentrum Fort- und Weiterbildung der Universität Witten/Herdecke. Sein Tätigkeitsschwerpunkt liegt in der Konzeption und Umsetzung von Fort- und Weiterbildungsangeboten. In seiner Forschung beschäftigt er sich u.a. mit dem Thema Organisationskultur und Führung in Krankenhäusern.



Hanna Henigin und **Julian Wildgruber** drehten zusammen den Dokumentarfilm „From Business to Being“, der 2015 auf dem internationalen Dokumentarfilm-Filmfestival in München (DOKfest) unter die Publikumsliebliche gewählt wurde.

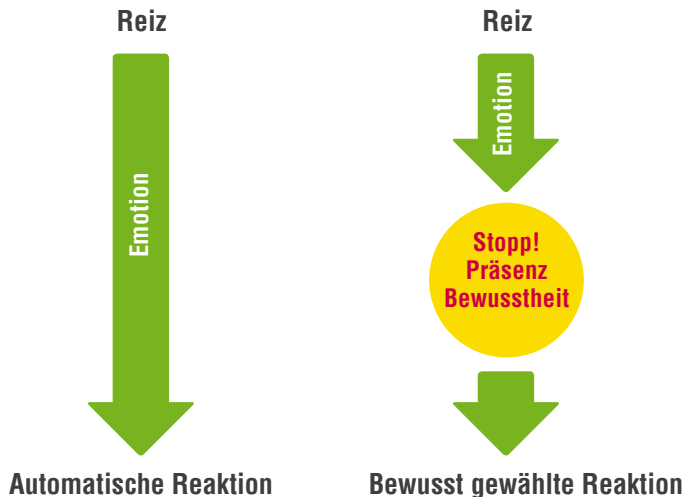


WAS IST MINDFUL LEADERSHIP?

Führungskräfte stehen heute unter einem hohen Druck. Wenn der Druck zu hoch ist, werden Gesundheit und innere Ausgeglichenheit stark beeinträchtigt. Denn der innere Stress führt zur Vorherrschaft von Emotionen und instinktiven Überlebensmechanismen (Fight, Flight, Freeze). Die Fähigkeit zur bewussten Selbststeuerung geht dadurch verloren und Reiz-Reaktionsverhalten bestimmt das Handeln. Situativ stimmiges und innovatives Verhalten ist kaum möglich, denn die Bewusstseinsprozesse des Wahrnehmens, Denkens, Fühlens und Wollens, die dem Handeln zugrunde liegen, sind durch den inneren Druck massiv eingeschränkt. Weil die Qualität von guter Führung in erster Linie eine Frage der Qualität der Bewusstseinsprozesse ist, die dem Handeln zugrunde liegen, setzt *Mindful Leadership* an dieser zentralen Stelle an. Vier Themenfelder sind dafür besonders wichtig:

Führen heißt: Sich selbst führen

Mindful Leadership stärkt und aktiviert die Fähigkeit zur Selbststeuerung in Führungsprozessen. Emotions- und gewohnheitsbedingtes Reiz-Reaktionsverhalten kann dadurch gestoppt werden und auch in Stress-Situationen ist bewusst gewähltes Verhalten möglich.



"Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum.

In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht, unsere Reaktion zu wählen.

In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit."

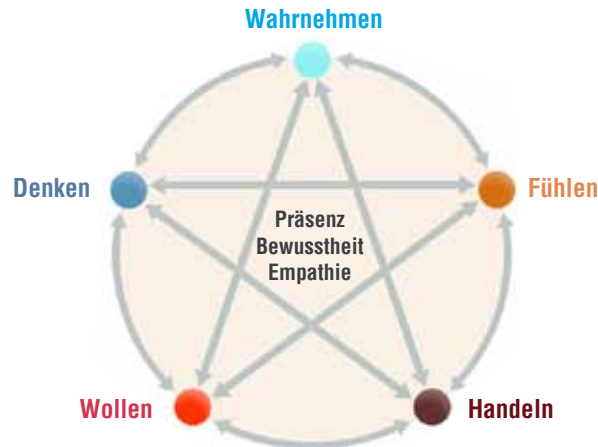
Viktor Frankl

Führen heißt: Situationen beurteilen und Entscheidungen treffen

Führungskräfte sind fortwährend damit beschäftigt, Arbeitsabläufe, Anliegen von Mitarbeitern, Kollegen, Kunden, Lieferanten usw. zu beurteilen und oft auch zu entscheiden, was geschehen soll. *Mindful Leadership* trainiert die zugrunde liegenden Bewusstseinsprozesse durch die Entwicklung der Metakognition, die auch als Bewusstheit oder Achtsamkeit bezeichnet werden kann.

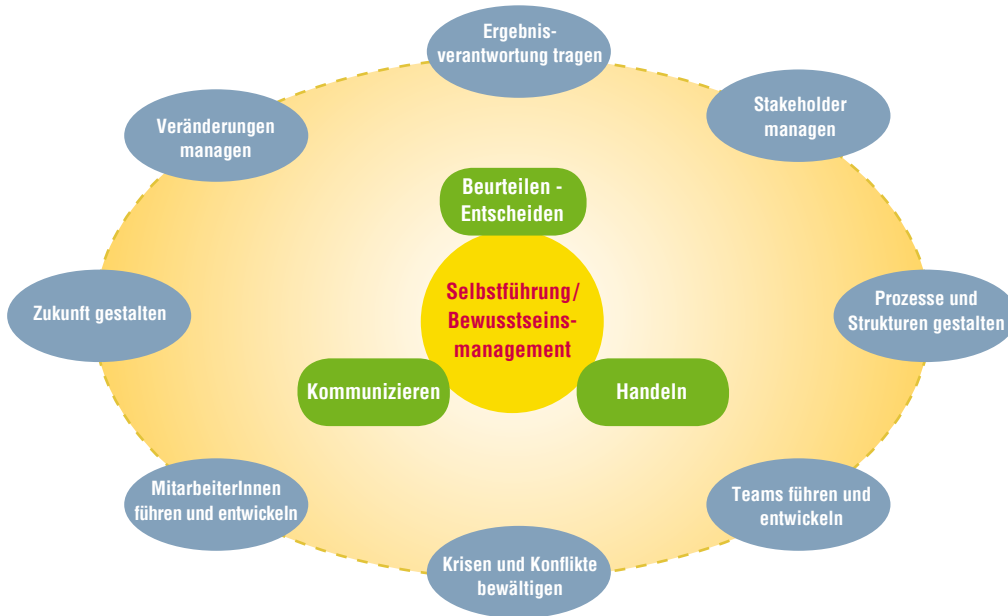
Führen heißt: Kommunizieren

Viele Führungskräfte verbringen mehr als 70% ihrer Arbeitszeit mit Kommunikation per Email, im direkten Gespräch oder in Meetings. Die Qualität der Kommunikation steht und fällt mit der eigenen Präsenz und Bewusstheit, der Selbstwahrnehmung und der Prägnanz im Selbstaussdruck sowie der Fähigkeiten zum Verstehen der Anderen durch Perspektivenwechsel und Empathie. *Mindful Leadership* entwickelt diese Bewusstseinsfähigkeiten und verbindet sie mit Methoden, die es auch in schwierigen Gesprächen und Konfliktsituationen ermöglichen, sich auf der Ebene des Verstehens zu begegnen und nicht in Machtspiele abzugleiten.



Führen heißt: Handeln

Arbeitsprozesse organisieren, Aufgaben delegieren, Veränderungen anregen und begleiten sind wichtige Handlungsfelder von Führungskräften. Die eigene Präsenz und Bewusstheit bestimmen die Qualität und Wirksamkeit des Handelns. Aber auch die Fähigkeit, das eigene Tun und seine Auswirkungen von einer Metaperspektive aus wahrnehmen und reflektieren zu können, ist grundlegend wichtig. Denn dadurch ist es möglich, aus Fehlern zu lernen und sich zu öffnen für neue Gedanken und Handlungsansätze. *Mindful Leadership* entwickelt diese Fähigkeiten und ermöglicht damit eine echte Auseinandersetzung mit sich selbst als Grundlage für die Stärkung der eigenen Wirksamkeit.



Anmeldung

Teilnahmegebühr:

395,- Euro für die Konferenz am 08.04.16

495,- Euro für die Konferenz und den Mindful Leadership Trainingsworkshop

180,- Euro nur für den Mindful Leadership Trainingsworkshop am 09.04.16

Frühbucherpreise:

295,- Euro bis 20.02.16 (nur 08.04.16)

395,- Euro bis 20.02.16 (08.+ 09.04.16)

Veranstaltungsort:

Universität Witten/Herdecke

Anmeldung & Info:

www.mindful-leadership-konferenz.de

Tel.: 02302 926 768, Mail: zfw@uni-wh.de

Anfahrt

Universität Witten/Herdecke, Alfred-Herrhausen-Straße 50, 58448 Witten

Anfahrt mit dem Taxi:

Ab Witten-Hbf 10 min., ab Bochum-Hbf 15 min., ab S-Bhf Bochum-Langendreer 10 min., ab S-Bhf Witten-Annen Nord 5 min., ab Dortmund-Hbf 20 min., ab Flughafen Dortmund-Wickede 30 min., ab Flughafen Düsseldorf 50 min

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Ab Witten-Hbf mit der Linie 371 bis zur Haltestelle „Universität Witten/Herdecke“

Veranstalter

Universität Witten/Herdecke und CONCADORA Verlag in Kooperation mit der Trigon Entwicklungsberatung, mit MadeVision, mit dem Vandenhoeck & Ruprecht Verlag und mit Speakers Excellence

www.zentrum-weiterbildung.de

www.concadoraverlag.de

www.trigon.de

www.madevision.de

www.v-r.de

www.speakers-excellence.de

„Begeisterung verschwindet aus dem Unternehmen und Identität verschwindet aus dem Unternehmen. Es gibt Brüche, wo die gemeinsame und die individuelle Identität auseinandergehen. Und was sehen wir dann? Wir sehen Burnout, Depressionen und alle möglichen Krankheitserscheinungen, deren Ursachen wir gar nicht genau verstehen. Aber da fängt es genau an, an der mangelnden Begeisterung für das, was ich tue.“

Otto Scharmer in dem Film "From Business to Being"

www.mindful-leadership-konferenz.de

Concadora
verlag

uni
versität
Witten/Herdecke

SPEAKERS
EXCELLENCE

V&R

Verlagsgruppe Vandenhoek & Ruprecht | V&R unipress

made
VISION

Trigon
Entwicklungsberatung