



Berner Fachhochschule  
Haute école spécialisée bernoise  
Bern University of Applied Sciences



# Mindful Leadership

## Fachkurs

Gelassen bleiben, besser entscheiden und wirksamer führen

3 ECTS-Credits

## Editorial

Immer mehr wissenschaftliche Forschungen belegen die positiven Wirkungen einer regelmässigen Achtsamkeits-Praxis. Trotz zunehmender Verbreitung in der schweizerischen Geschäftswelt ist Achtsamkeit aber vielerorts noch wenig bekannt. Dieser Fachkurs basiert auf den Ansätzen der MBSR-Methode („Mindfulness Based Stress Reduction“), deren nachhaltige Wirkungen auf Körper und Geist wissenschaftlich bestens belegt sind. Die Kurskonzeption geht aber über gelingendes Selbstmanagement weit hinaus. Die Aufgaben und Übungen sind speziell auf die Bedürfnisse von Führungskräften massgeschneidert und beinhalten Wege zu einem authentischen Führungsverständnis, das Achtsamkeit im Führungsalltag integriert.



**Prof. Dr. Alexander W. Hunziker**  
Studienleiter EMBA  
alexander.hunziker@bfh.ch

## Zielsetzung

Nach Abschluss dieses Fachkurses können die Teilnehmenden:

- ▶ **Leadership:** Achtsamer mit Mitarbeitenden, Vorgesetzten und Kollegen umgehen, gelassener reagieren und wirksamer führen. Die Kommunikationskultur positiv beeinflussen, andere zur Achtsamkeit anregen. Prozesse zur organisationalen Gelassenheit strukturieren.
- ▶ **Entscheidungsqualität:** Herausforderungen mit mehr Kreativität und Weitsicht bewältigen, weniger durch schwierige Entscheide belastet sein.
- ▶ **Resilienz (Burnout-Vorsorge):** Achtsamer mit sich selbst umgehen und berufliche Belastungen besser verarbeiten. Die eigene Lebens- und Arbeitszufriedenheit verbessern.

## Zielpublikum / Zulassung

Fach- und Führungskräfte aus Wirtschaft und Verwaltung, die ihre Führungsqualitäten durch eine eigene Achtsamkeitspraxis verbessern möchten.

Wichtig für die Zulassung ist die Bereitschaft, während der Kursdauer **täglich mindestens zweimal 10 Minuten** für die Übungen zu investieren. (Didaktisches Konzept von J. Marturano)

## Inhalte

### Fachliches

- ▶ Stress, Gelassenheit und Wirksamkeit im Management
- ▶ Wirkung von Achtsamkeit auf Körper, Psyche und physiologische Stressreaktion
- ▶ Persönliches Stressmanagement, Unterscheidung von Achtsamkeit und Entspannung

## Achtsamkeits-Training

- ▶ Achtsamkeit im Führungsalltag
- ▶ Achtsames Atmen und Gehen
- ▶ Bürostuhl-Meditation, Terminplan-Reflexion

Der Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmenden ist wichtig, es ist aber nicht erforderlich, über persönliche Dinge zu sprechen.

## Reflexion

- ▶ Achtsamkeit in Interaktion und in der Organisation
- ▶ Entwickeln der eigenen Achtsamkeitspraxis



## Unterrichtsmethodik

- ▶ Kurze Fachinputs, viele praktische Übungen und Anleitungen, Erfahrungsaustausch.

## Kompetenznachweise

- ▶ Reflexionsbericht zu den eigenen Erfahrungen und Case Studies.
- ▶ Kompetenznachweise sind nur erforderlich, wenn ECTS-Credits erworben werden sollen.

## Kosten

- ▶ CHF 1'800.- inkl. Kursmaterial

## Durchführung

Aufnahmegespräch nach individueller Vereinbarung			
Di 08.09.2020	17h30 – 20h00	Di 13.10.2020	17h30 – 19h30
Di 15.09.2020	17h30 – 19h30	Di 20.10.2020	17h30 – 19h30
Di 22.09.2020	17h30 – 19h30	Sa 07.11.2020	09h30 – 17h00
Di 29.09.2020	17h30 – 19h30 (online)	Di 17.11.2020	17h30 – 19h30
Achtsamkeits - Coaching - individuelle Sitzungen			

## Zu den Dozenten

**ALEXANDER W. HUNZIKER**, Prof. Dr. oec. publ., Jahrgang 1963, ist Dozent und leitet den Studiengang EMBA Public Management an der Berner Fachhochschule. Er hat Volkswirtschaft und Psychologie studiert, in Betriebswirtschaft promoviert und sich an der Harvard University weitergebildet. Er hat Führungserfahrung in Projekt- und Linienfunktionen. Er arbeitet als Organisationsberater, Management-Trainer, Assessor und Coach. Er ist ausgebildeter und erfahrener Achtsamkeitslehrer und unterrichtet Achtsamkeit auch anderen Studienprogrammen der Berner Fachhochschule (Bachelor in Business Administration und Master of Science in Digital Business).

## Berner Fachhochschule

Weiterbildung  
Schwarztorstrasse 48  
CH-3007 Bern

Telefon +41 31 848 44 44

[weiterbildung.wgs@bfh.ch](mailto:weiterbildung.wgs@bfh.ch)  
[wirtschaft.bfh.ch/weiterbildung](http://wirtschaft.bfh.ch/weiterbildung)

## Stimmen

Was Teilnehmende nach diesem Kurs sagen könnten:

*Eine Kollegin, mit der ich öfter Konflikte habe, kommt in mein Büro und stellt mir eine provokative Frage – ich schaue sie an und lasse mir Zeit für eine wohlwollende und sachliche Antwort.*

*Ich habe den Eindruck, ich bin eine viel bessere ZuhörerIn geworden. Dadurch komme ich zu mehr und anderer Information und kann bessere Entscheide fällen.*

*Ich kann Dinge, die mich früher gestresst haben heute gelassener nehmen. Das ist nicht nur für mich angenehm, es entspannt auch meine Mitarbeitenden und sie können so ihr Fachwissen besser einbringen.*

*Ich habe meine Terminplanung besser im Griff, weil ich mir im Voraus genug Zeit nehme, genau hinzuschauen, wenn ich ein ungutes Gefühl habe.*

*Fehler ärgern mich. Heute gelingt es mir öfter, ruhig zu bleiben und paradoxerweise hilft das mir und meinen Mitarbeitenden spärbar, Fehler zu vermeiden.*