

„Energy follows attention“: Interview mit Dr. Friedhelm Boschert über Führung



Unter dem Titel „Die Kunst, sich selbst und andere zu führen“ haben im Oktober Experten beim dritten Lichtgespräch unter der Glaskuppel auf Schloss Montabaur diskutiert. Mit auf dem Podium saß auch Dr. Friedhelm Boschert. Er arbeitete viele Jahre bei der DZ Bank und war unter anderem Vorstandsvorsitzender der Ärztebank Österreich und der Volksbank International. Heute ist er Berater für Manager – und verfolgt dabei ein Konzept, das auf Achtsamkeit aufbaut. Im ADG-Interview erklärt er, wie Achtsamkeit Führung beeinflussen kann.

Dr. Boschert, Sie waren selbst lange Zeit in der Bankenbranche und als Bankenvorstand tätig. Heute arbeiten Sie als Berater und Trainer mit einem Konzept, das auf Achtsamkeit beruht. Wie kam es zu diesem Wandel?

Nun, genaugenommen war es kein Wandel. Ich habe hauptberuflich das fortgesetzt, was ich schon Zeit meines Berufslebens immer gemacht habe: Führung zuerst mal als Selbstführung zu begreifen!

Schon während meiner Zeit als Banker hatte ich meinen Ansatz in einem Buch unter dem Titel „sich selbst führen – und dann die anderen“ festgehalten. Und das wesentlichste Mittel der Selbstführung ist für mich Achtsamkeit. Diese trainiere und lebe ich nun schon seit mehr als 25 Jahren.

Was verstehen Sie unter Führung – und warum kann sie als Kunstform betrachtet werden?

Bei Führung geht es immer um die Gestaltung der sozialen Beziehungen zwischen Menschen. Punkt. Nicht primär um Visionen, nicht um Hierarchie. Sondern darum, solche Verhältnisse zu schaffen, dass Menschen ihre Potentiale ausschöpfen können und wollen.

Hier erfahren Sie mehr zum Thema [Leadership \(/akademie/zukunftsthem\)](/akademie/zukunftsthem)

Weitere Informationen zu Friedhelm Boschert

> Mindful Solutions (<http://mindful-solutions.de/>)



Das gelingt nur, wenn sie in der Lage sind, Vertrauen zu schaffen, Wertschätzung zu geben und Sinn zu vermitteln. Klingt nun zwar ein wenig nach Kunst, aber: Das alles setzt zunächst mal voraus, dass sie sich selbst vertrauen, sich selbst wertschätzen können und sie selbst den tieferen Sinn ihres Unternehmens verstanden haben. Das ist aber nichts anderes als Arbeit an sich selbst – Selbstführung eben. Und genau dabei hilft ihnen Achtsamkeit, die aber ständig eingeübt und jederzeit praktiziert sein will.

Was genau verstehen Sie unter Achtsamkeit?

Das lässt sich am besten an einer Situation aus dem Führungsalltag schildern: Sie haben ein Gespräch mit einem Ihrer Mitarbeiter und Ihre Gedanken schweifen ständig ab zu anderen Themen.

Achtsamkeit heißt nun zweierlei: Sie bemerken das sehr rasch und Sie können Ihre Aufmerksamkeit wieder zurücklenken auf das, worauf Sie sich eigentlich gerade fokussiert hatten. Dabei geht es nicht um Konzentration. Es geht dabei um Selbstwahrnehmung, auf deren Grundlage Sie nicht nur Ihre Gedanken besser lenken können, sondern auch Ihre Emotionen. Und gerade in Bezug auf diese wollen Sie ja nicht von anderen gelenkt werden, sondern Sie selbst möchten im Driverseat sitzen. Das gilt im Übrigen auch für die Stressbeherrschung. Achtsamkeit ist also die bewusste Lenkung Ihrer Aufmerksamkeit.

Unsere Leser sind Vorstände und Führungskräfte der genossenschaftlichen FinanzGruppe – was kann diesen Führungskräften die Auseinandersetzung mit Achtsamkeit für ihre tägliche Arbeit konkret bringen?

Wer es versteht, seine Aufmerksamkeit gut zu lenken, der nimmt zunächst mal sehr viel mehr von sich und der Welt wahr. Achtsame Menschen sind sehr viel besser in der Lage, aus negativen Gedanken, unnützen Gewohnheiten und emotionalen Automatismen auszusteigen. Auch aus Stress. Das macht sie schon mal sehr viel produktiver und erhöht die Lebensqualität massiv.

Und in Bezug auf die Management- und Führungsaufgaben gilt das amerikanische Sprichwort: „Energy follows attention“. Wohin der Chef seine Aufmerksamkeit richtet, lenkt auch das Team seine Energie. Das hat übrigens nichts mit Esoterik zu tun, sondern passiert aufgrund der Spiegelneuronen in unserem Gehirn und ist von den Neurowissenschaften erforscht und bestätigt. Dazu muss der Chef jedoch in der Lage sein, seine eigene Aufmerksamkeit präzise zu steuern.

Weitere Impressionen aus dem Lichtgespräch „Die Kunst, sich selbst und andere zu führen“



Akademie (/akademie/)

Business School (/business-school/)

Forschung (/forschung/)

Individual (/individual/)

Innovation (/innovation/)

International (/international/)

Über uns
(/ueber-uns/)

Netzwerk
(/netzwerk/)

Hotel/Campus
(/hotel-campus/)

News (/news/)

Kontakt
(/kontakt/)

Anfahrt (/hotel-campus/anreise/)

Presse (/ueber-uns/presse/)

AGB (/agb/)

Impressum
(/impressum/)

Datenschutz
(/datenschutz/)

Wir beraten Sie gerne!

Servicecenter Seminare: (02602) 14-500

E-Mail:

service@adgonline.de

(mailto:service@adgonline.de)

Unsere Geschäftszeiten:

Montag bis Donnerstag, 7.30 bis 18.00 Uhr

Freitag, 7.30 bis 15.00 Uhr

Besuchen Sie uns auch auf:



(<https://twitter.com/meineADG>)



(<https://plus.google.com/u/0/114008463704192454493?prsrc=3>)

(<http://>)

