

Unlocking the power of Mindfulness in Projects

A serene landscape featuring a vast, turquoise lake under a clear sky. A small white sailboat is visible on the water. In the foreground, there are green hills with some trees and rocks.

PMA Lounge Salzburg
Daniela Lehner

18. März 2024

Selbstakzeptanz
Erkenntnisgewinn
Geduld
Prävention
Erleben
Selbstliebe
Offenheit
Selbstreflexion
Bewusstsein
Gelassenheit
Selbstfürsorge
Resilienz
Optimismus
Wahrnehmung
Stressvermeidung
Bewusstheit
Achtsamkeit
Entschleunigung
Verbundenheit
Minimalismus
Burnout
Momente
Spirituelle Erfüllung
Empathie
Glücklichsein
Nachhaltigkeit
Selbstmitgefühl
Entspannung
Geistesgegenwart
Dankbarkeit
Selbstbewusstsein
Akzeptanz
Wohlfühlen
Zufriedenheit
Zeitnehmen
Bedürfnisorientierung

Achtsamkeit

.. im gegenwärtigen Moment präsent sein, um sich selbst & das Umfeld bewusst wahrzunehmen, ohne vorschnell zu bewerten oder zu reagieren.



Herausforderungen im Projektmanagement

- *Zeitdruck*
- *Leistungsdruck*
- *Widerstand bei Veränderungen*
- *Stakeholdermanagement*
- *Widersprüchliche Prioritäten*
- *Meisterung der Teamdynamik*
- *Unterschiedliche Kommunikationsfähigkeiten & Kollaborationserfahrung*

...

>>Stress, Konflikte, sinkende Motivation & Engagement, Leistungsabfall etc. im Projektteam

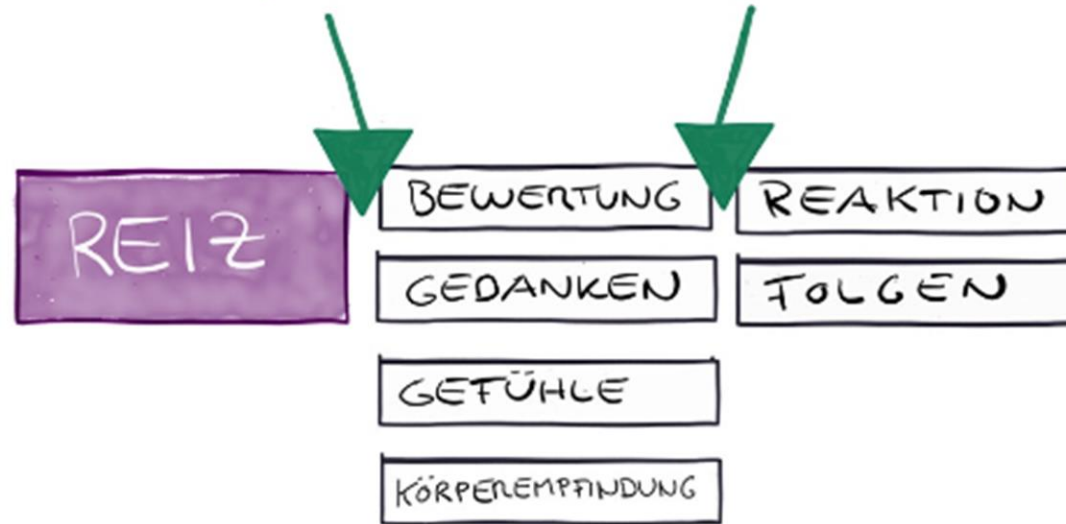


Benefits von Achtsamkeit im Projektmanagement

- ❖ ***Verbesserte Konzentration und Aufmerksamkeit:***
Verbessertes Stressmanagement:
Achtsamkeitstechniken fördern die Widerstandsfähigkeit und Gelassenheit, was den negativen Einfluss von Stress auf Projektteams verringert.
- ❖ ***Bessere Entscheidungsfindung:***
Durch Förderung von Klarheit und Objektivität ermöglicht Achtsamkeit Projektmanagern informierte und effektive Entscheidungen zu treffen.
- ❖ **Golden Rules für Kommunikation & Zusammenarbeit**
- ❖ **Verständnis & Empathie gegenüber Teammitgliedern**
(Herkunft, Geschichte, Erfahrung, Verhalten, ...)



ACHTSAMKEIT



Die innere Haltung als Schlüssel

„Der Erfolg einer Intervention hängt von der inneren Haltung und Verfassung des Intervierenden ab.“

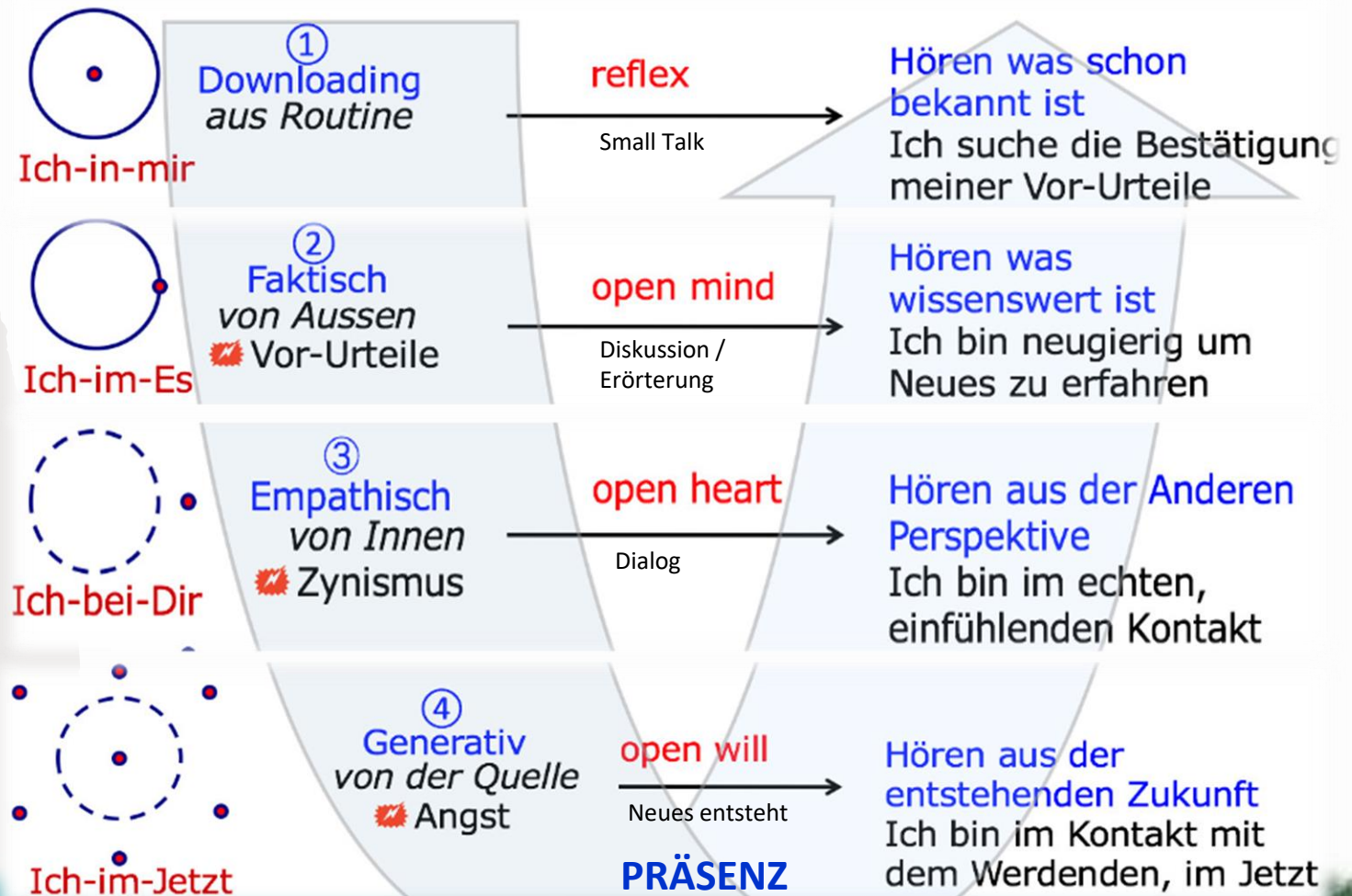
William O'Brien (Management-Berater, Harvard)



Therory U

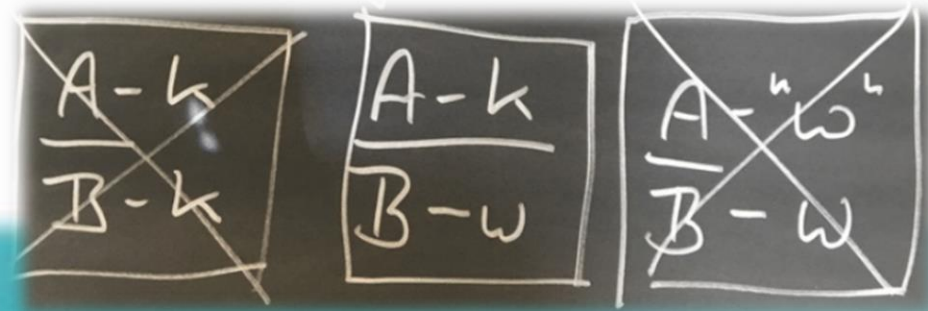
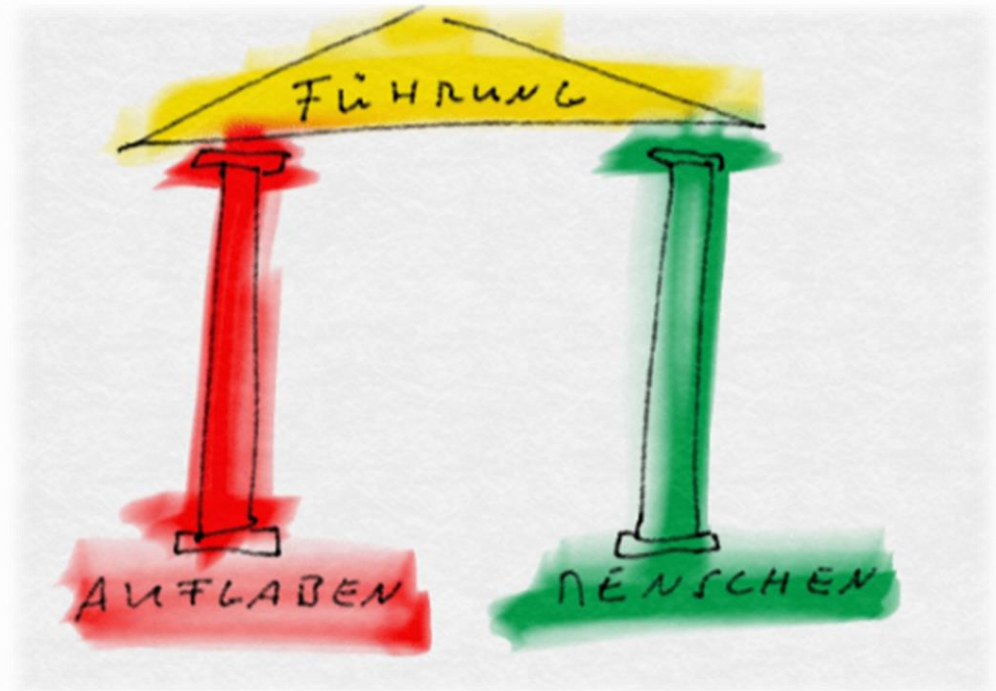
(Otto C. Scharmer)

4 Ebenen des Zuhörens



Wertschätzende Konfrontation

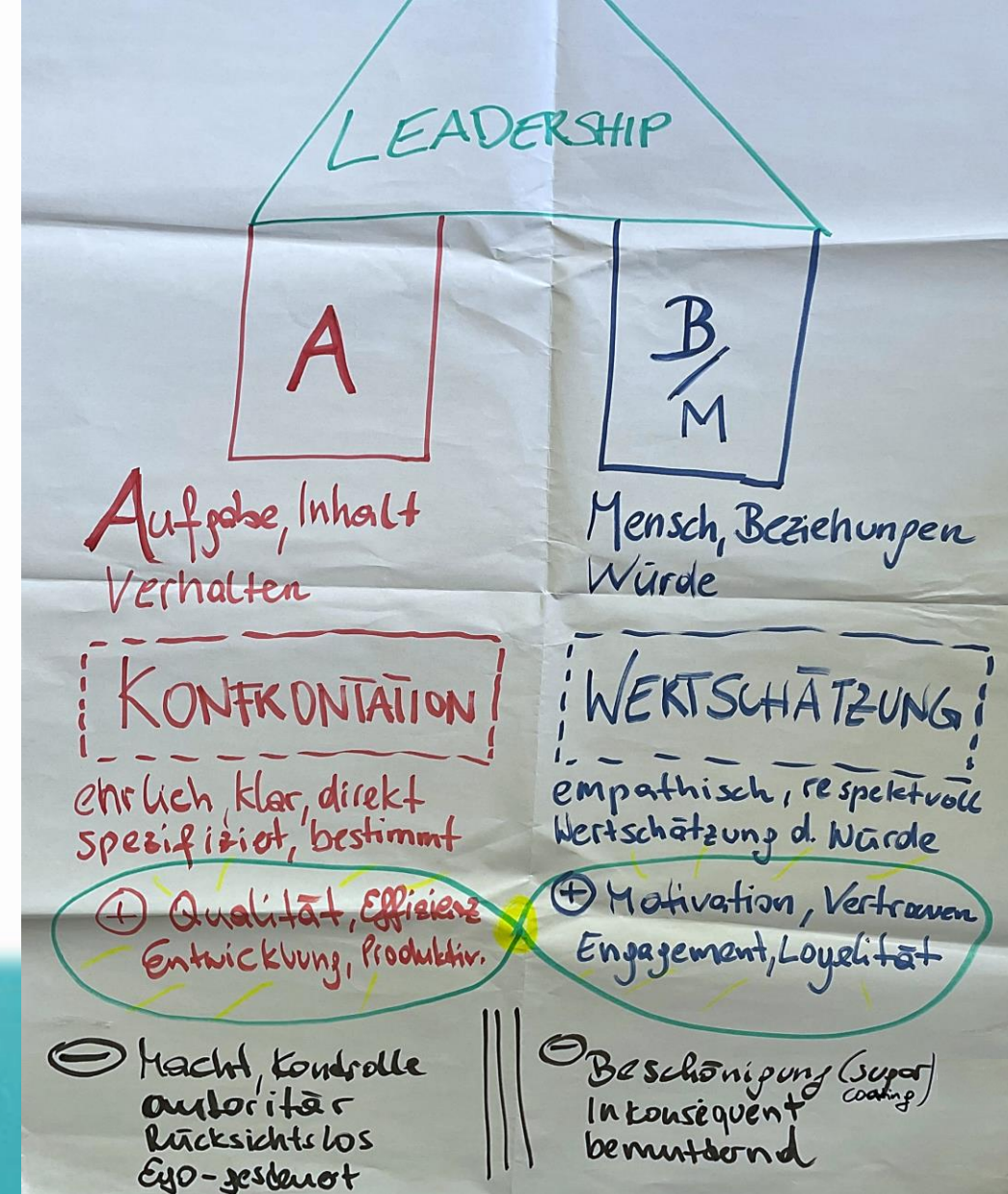
(Herbert Salzmann frei nach Roger Fisher ua. Das Harvard Konzept)



Die Aufgabe, der Inhalt, das Verhalten bzw. „ES“ darf immer **konfrontiert** werden

Der Mensch, die Beziehung, die Würde muss immer **wertgeschätzt** werden.

Durch diese Balance wird einerseits die Qualität, Entwicklung, Performance etc. erhöht und gefordert & andererseits das Vertrauen, das Engagement, die Loyalität und die Motivation gestärkt.



Erhöhung von Klarheit, Kreativität & Produktivität

- ❖ Eigene Muster, Verhalten und körperliche Reaktionen kennen (zuerst innen, dann aussen)
- ❖ Im Projektteam gemeinsam Raum und Platz für Check-ins (Energielevel) aka Mindful Moments schaffen
- ❖ Gemeinsam Kommunikation & Zusammenarbeitswerte festlegen (golden rules)>> Wie geben wir Feedback, Wie gehen wir mit Konflikten um, Was ist unser gemeinsamer Wert, etc.
- ❖ Als Projektlead eine Atmosphäre des Vertrauens schaffen und bewussten Umgang vorleben (Role Modeling)

Durch die Integration von Achtsamkeit in Projekten können Teams eine fokussiertere, widerstandsfähigere und harmonischere Arbeitsumgebung schaffen, was zu größerem Erfolg und Zufriedenheit bei den Projektergebnissen führt.



*Achtsamkeit ist nicht schwierig. Wir müssen
uns nur daran erinnern, achtsam zu sein.*

Daniela Lehner

- Systemisches Werteorientiertes Coaching
- Consultant für Change Management & Achtsamkeit in Unternehmen

+43 677 61409150

daniela_lehner@gmx.at

