



Achtsamkeit in der Projektarbeit

Achtsamkeit auf individueller
und organisatorischer Ebene in
der Projektarbeit



Im Nichts-Tun verweilen



Agenda

1. Begriff Achtsamkeit
2. Herausforderungen im Projektmanagement
3. Anknüpfungspunkte von Achtsamkeit im PM
4. Wie geht es weiter?
Immer wieder Übungen

Was ist für Sie Achtsamkeit?

Definition von Achtsamkeit

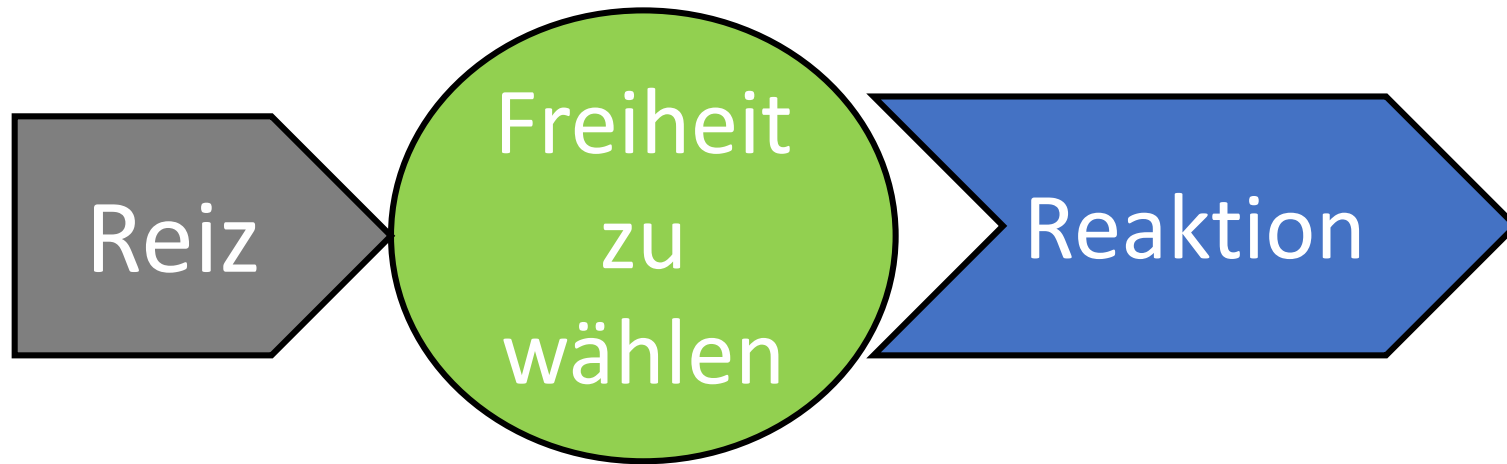
Achtsamkeit bedeutet

- mit allen Sinnen im **gegenwärtigen Moment** sein
- **Bewusst** in Verbindung mit sich und anderen zu handeln
- Wahrnehmen, **ohne zu beurteilen**

Achtsame Haltungen:

Nicht-Bewerten, Geduld, Anfänger-Geist (Offenheit), Vertrauen, Nicht-Greifen (nicht nach etwas streben), Akzeptanz, Dankbarkeit, Loslassen

Bewusstheit bedeutet Freiheit



Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.

Viktor Frankl

Grundsätzliche positive Effekte von regelmäßiger Achtsamkeitspraxis

Neurowissenschaftliche Studienergebnisse

- Stress-, Angstempfinden- und Depressionsreduktion
- Steigerung von Resilienz und Kreativität
- Bessere Regulation von Emotionen und der Bewusstseinsintensität
- Bewusstere Entscheidungen,
- Mehr Klarheit zu Motivation und Kommunikation
- Neuroplastizität (ständige und lebenslange Veränderung und Anpassung des Gehirns)
 - Beeinflussung der Erbanlage
 - positive Effekte auf die Abnutzung der Telomere

Was hat das mit Projekten zu tun?

A dark, irregular ink blot with splatters on a white background. The blot is roughly circular but has jagged, feathered edges. The word "Innehalten" is written in white, sans-serif font in the center of the blot.

Innehalten

Der Ethik-Kodex der GPM

Verantwortung

Jeder Projektmanager räumt dem **Gemeinwohl sowie der Gesundheit und Sicherheit jedes einzelnen Menschen hohe Priorität** ein. Er trachtet nach Verbesserung der Lebensverhältnisse und der Umweltqualität. Weltoffenheit und Toleranz gegenüber anderen Kulturen bestimmen seine Haltung.

Der Projektmanager richtet seine Handlungen und Entscheidungen **zielorientiert auf den Projekterfolg aus**, den er für seinen Auftraggeber sicherzustellen hat. Das Vertrauen seines Auftraggebers und der anderen Projektbeteiligten achtet er als hohes Gut.

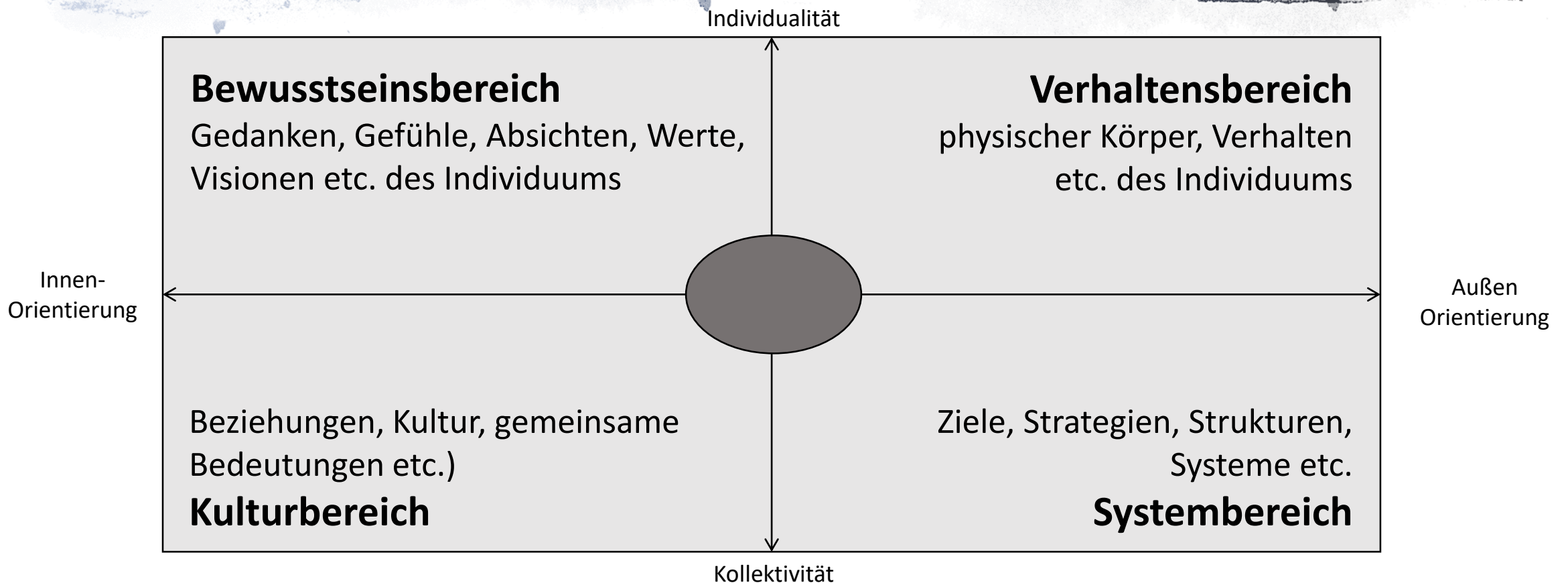
Durch seine Handlungen und Entscheidungen wird der Projektmanager dem Ansehen des Berufsstandes gerecht. Da Projekterfolg auf Teamarbeit basiert, berücksichtigt er die **Interessen der Teammitglieder, der übrigen Projektbeteiligten und der Berufskollegen**.

Merkmale von Projekten in der Krise

Sachliche Merkmale	Psychologische Merkmale
Starke Ressourcenknappheit (Zeit und Budget)	Sehr gering empfundener Handlungsspielraum
Erhöhte Komplexität und eine negative Dynamik (operativer Rückstau und externe Druck)	Reaktive Verhaltensmuster
Mangelnde (Zwischen-) Ergebnisse, Verstärkung operativen Rückstau	Motivationsprobleme bei allen Beteiligten
Schlechte Organisation und zu wenig aktive Führung	Verlust des gemeinsamen Arbeitens an einem Ziel
Strategische Uneinigkeit	Konkurrierende Interessen auf Projektebene
spätes Erkennen/Eingestehen einer Krisensituation	Egoismus, Selbstschutz und Schuldzuweisungen
geringe Transparenz und passive Kommunikationsmuster	Weitergabe und Verstärken von Druck in der Hierarchie von oben nach unten
Aktionismus an Nebenschauplätzen	Starker Vertrauensverlust
Ein starker „Tunnelblick“ von Projektleitung und –mitarbeitern	starke Handlungs lähmung der Verantwortlichen und Projektbeteiligten Ritualisiertes Verhalten

Strukturierung von Achtsamkeit im PM

Die Vier Quadranten im integralen Modell

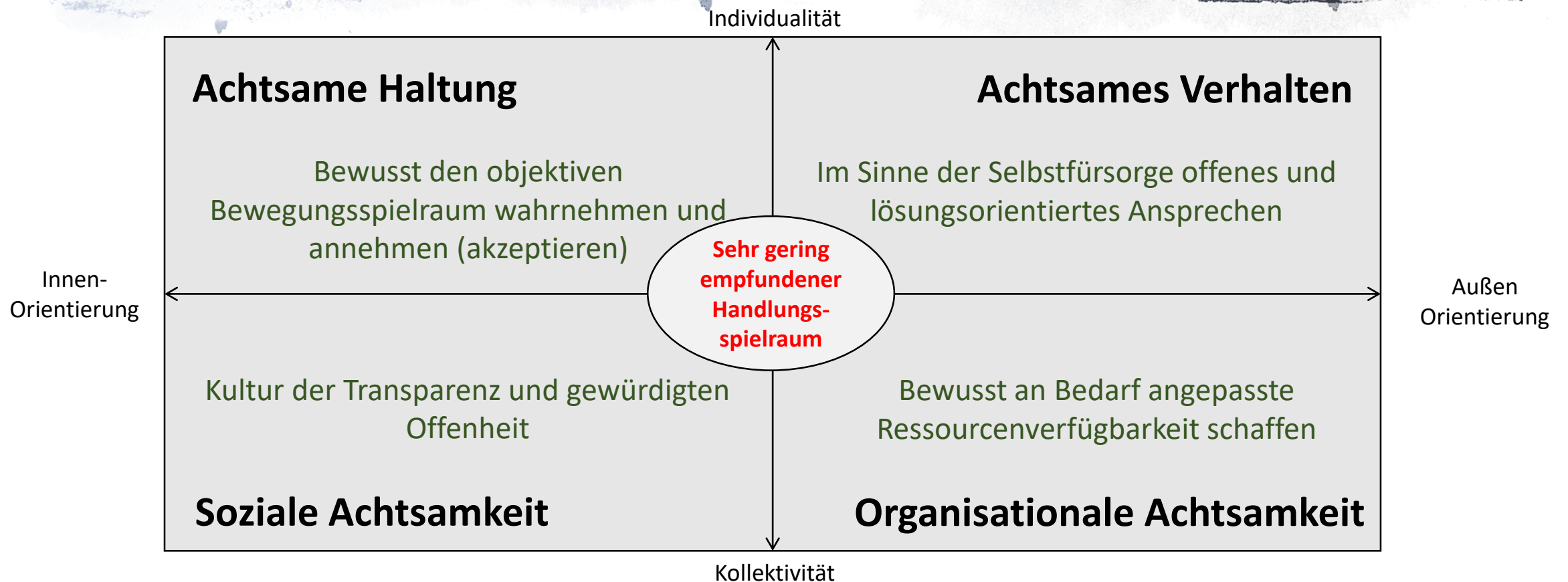


Strukturierung von Achtsamkeit im PM

Die Vier Quadranten im integralen Modell



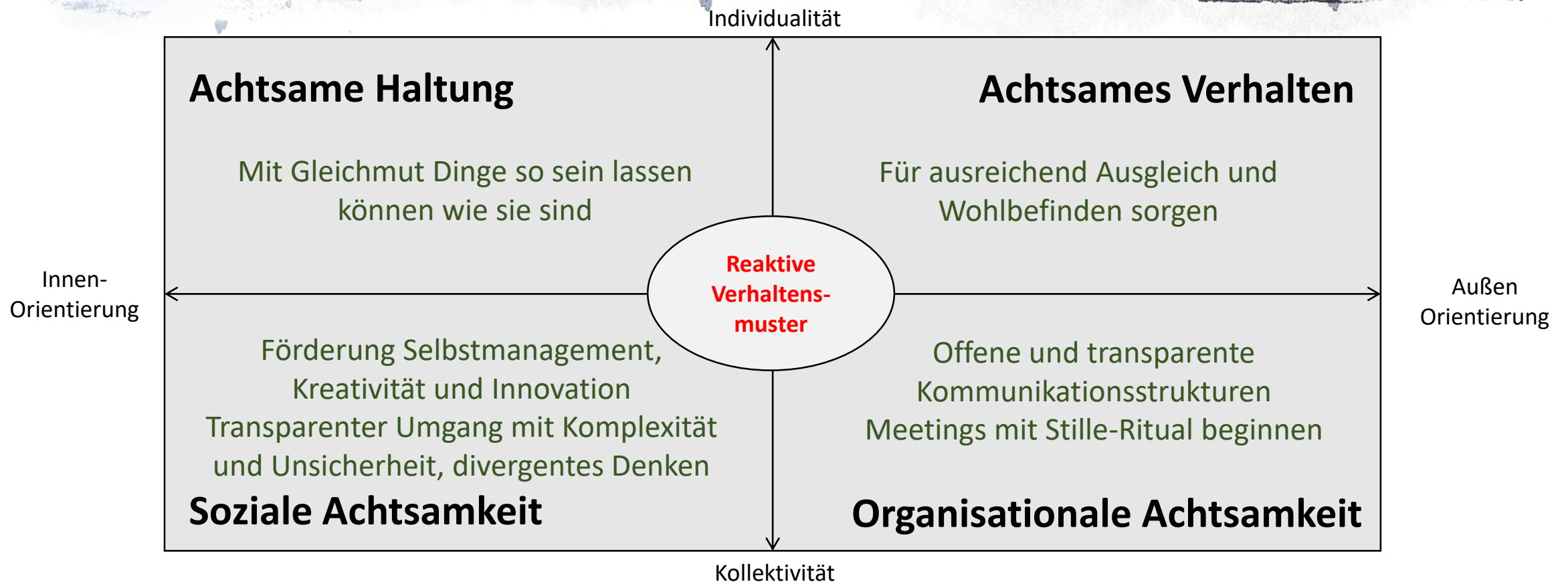
Starke Ressourcenknappheit (Zeit und Budget)





Innehalten

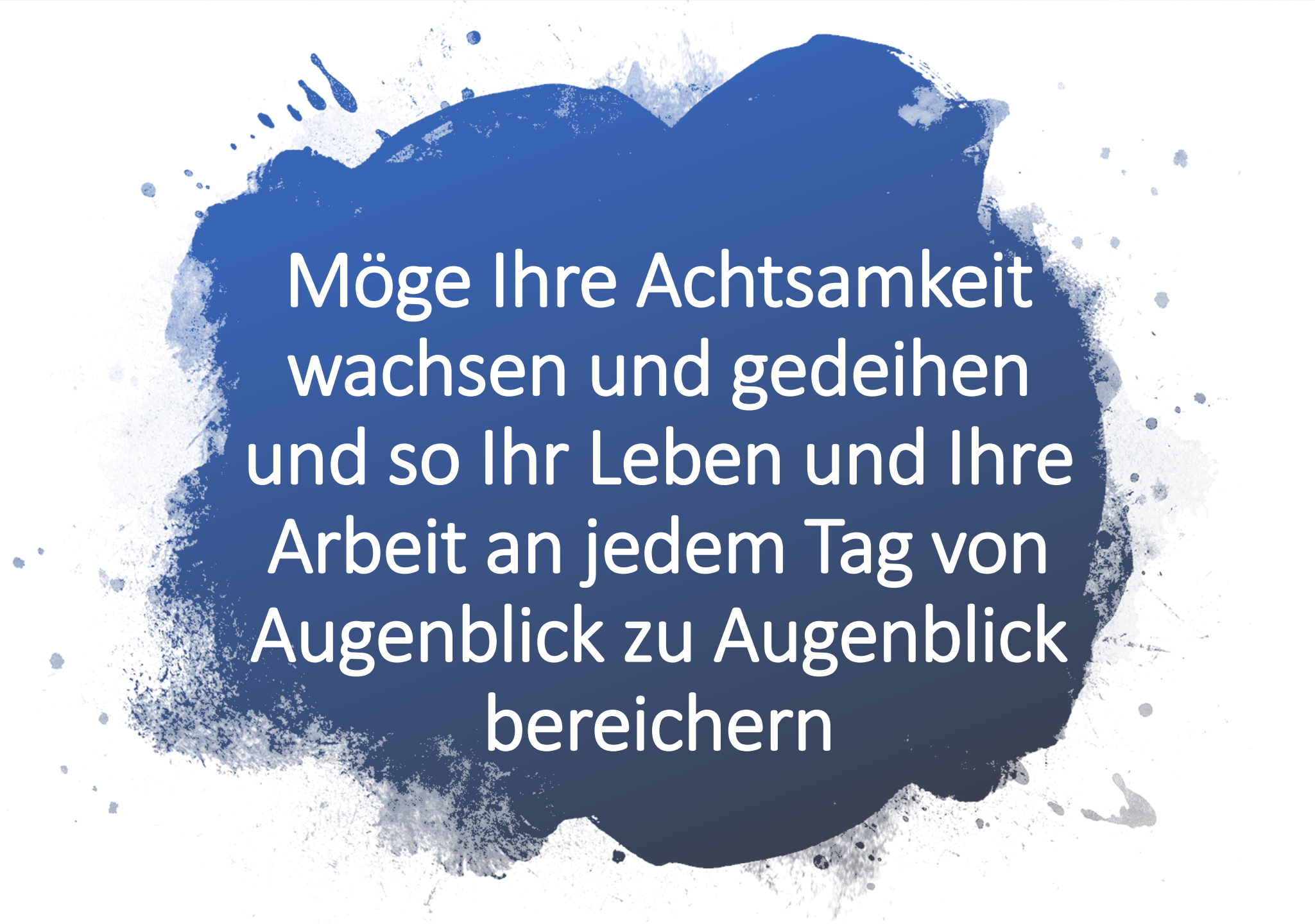
Erhöhte Komplexität und eine negative Dynamik (operativer Rückstau und externe Druck)



„Um anzufangen, fange an.“ William Wordsworth

1. Weiter mit dem Thema auseinandersetzen und eigene Erfahrungen sammeln
2. Dabei etwas über die eigene Komfortzone hinaus gehen und selbst beobachten wie man damit umgeht
3. Schauen, was ist schon da und das weiter ausbauen
4. Selbst kleine Impulse geben, was man selbst glaubt was sinnvoll ist und sich dabei vertrauen

Authentisch sein
Selbst praktizieren und Vorbild sein



Möge Ihre Achtsamkeit
wachsen und gedeihen
und so Ihr Leben und Ihre
Arbeit an jedem Tag von
Augenblick zu Augenblick
bereichern

Referent



Thomas Bormuth

Projektmanager (IPMA Level B/ PMP)

Coach (DVCT zertifiziert)

Heilpraktiker (Psychotherapie)

MBSR Trainer (Mindfulness-based stress reduction)

Zentrum für Achtsamkeit und Mitgefühl Heppenheim

thomas@bormuth.net

<http://bormuth.net>

Bahnhofstraße 9

64646 Heppenheim

+49 (1525) 3629141

Weitere Impulse und
Beispielsituationen für eigene
Gedanken

Divergentes Denken

1. maximale Vielfalt an Sichtweisen und Informationen auf den Tisch
2. Perspektivwechsel
3. gemeinsame Position



Finde und begegne den menschlichen Projektkunden



Erschaffe ein Bild des Projektes, das jeder versteht und teilt



Verwende die Methodik des langsamen Denkens

Fragen	vor	Antworten
Beobachten	vor	Bewerten
Perspektivwechsel	vor	Standpunkt
Selbstreflexion	vor	Fremdkritik

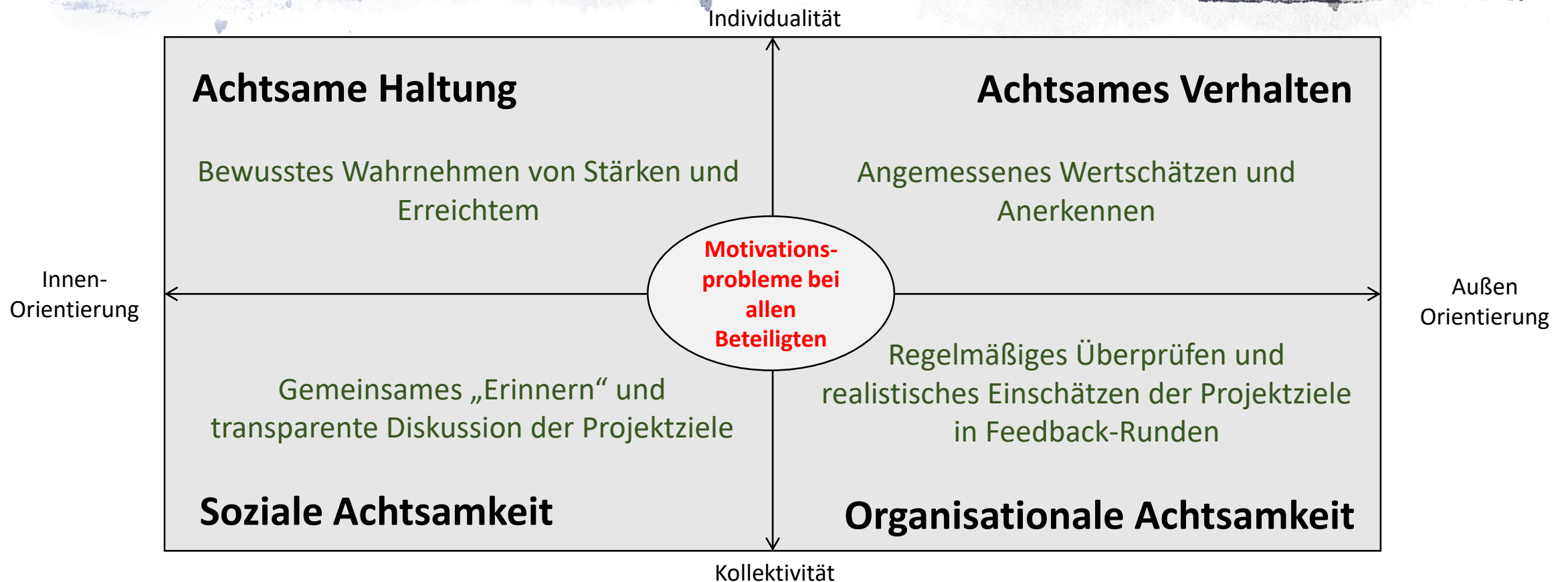
Prozess der integrativen Entscheidungsfindung

1. Klärung/Vorstellung des Vorschlags oder der Spannung
2. Spontane Reaktionen der Teilnehmenden sammeln
3. Verbessern oder Klären des Vorschlags
4. Sachliche Einwände sammeln
5. Integration der Einwände

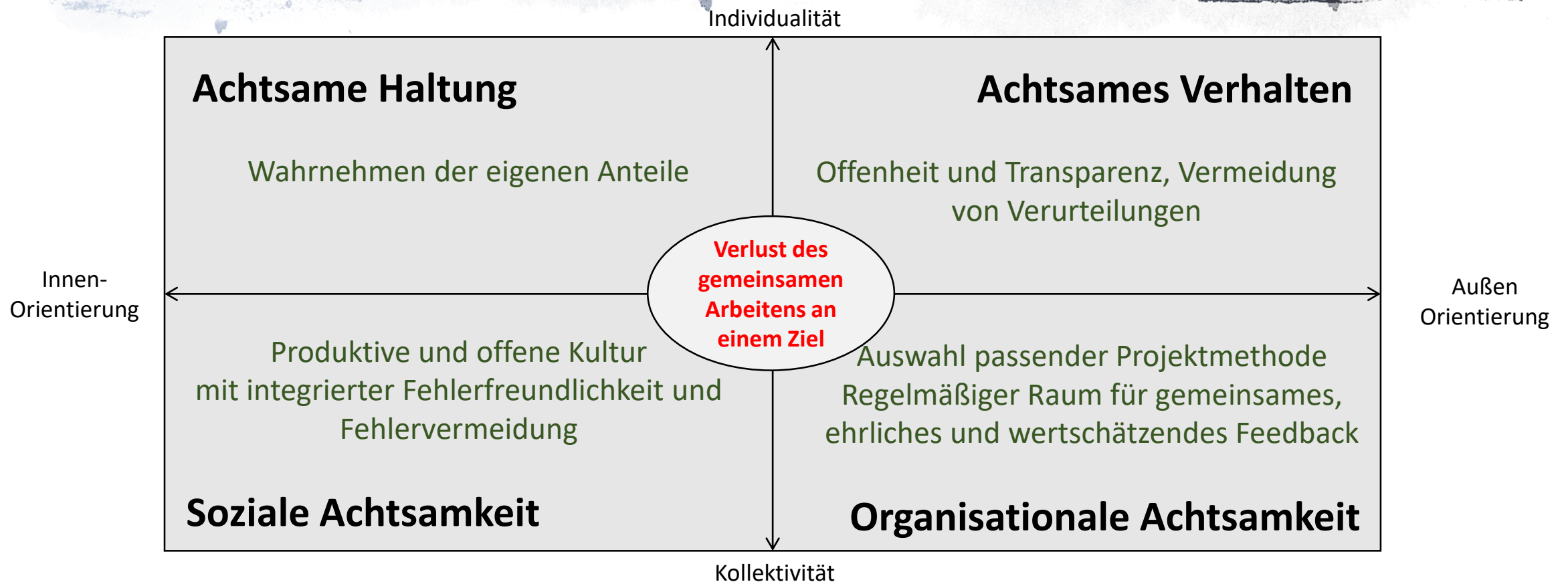


"Aren't you glad we had this meeting to resolve our conflict?"

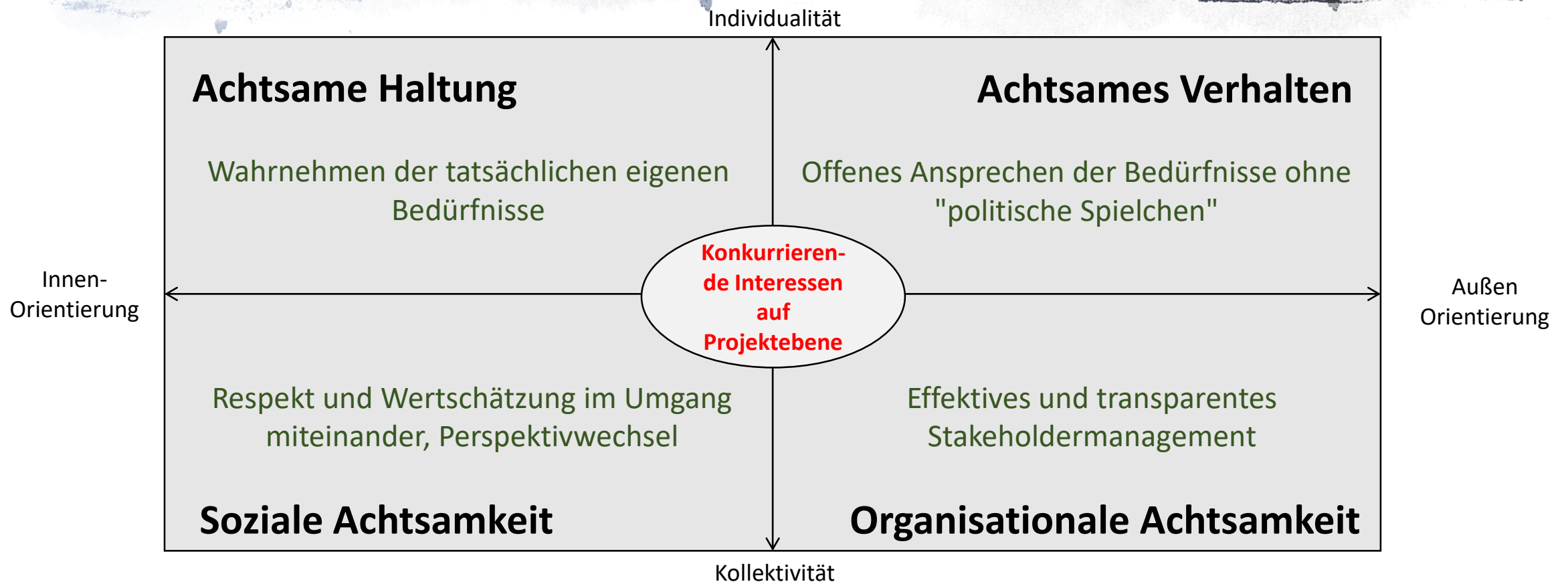
Mangelnde (Zwischen-) Ergebnisse, Verstärkung operativen Rückstau



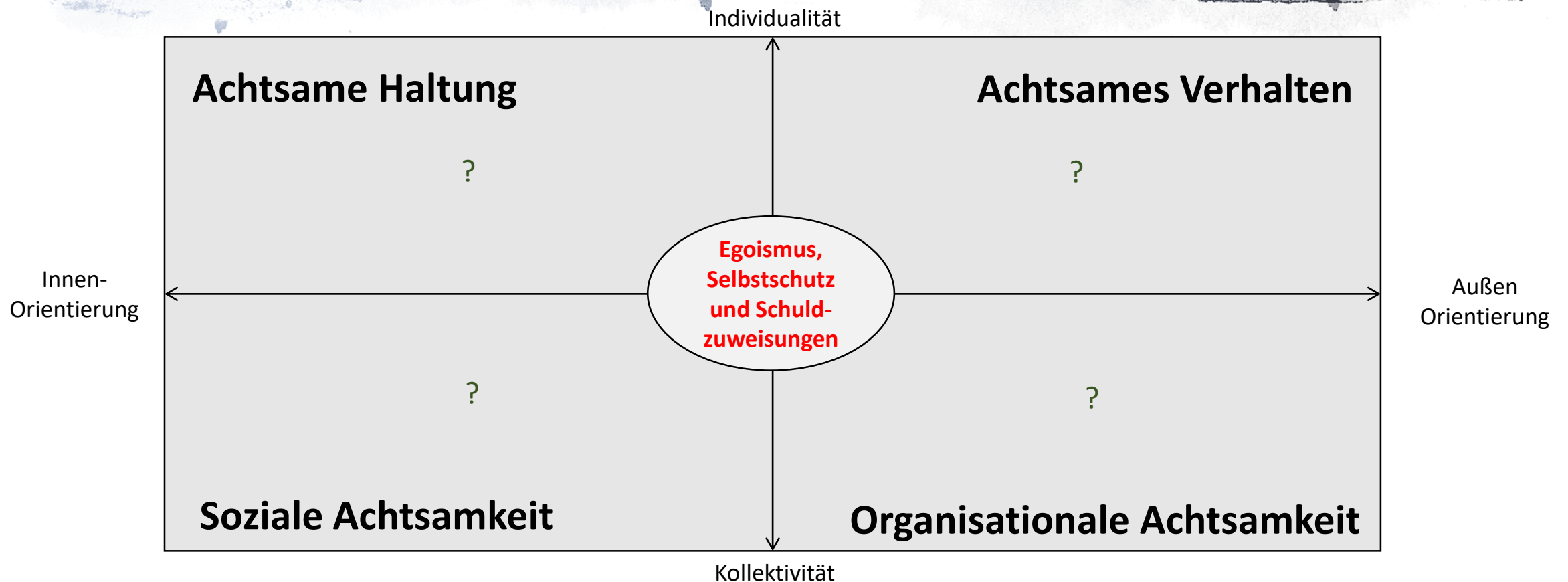
Schlechte Organisation und zu wenig aktive Führung



Strategische Uneinigkeit



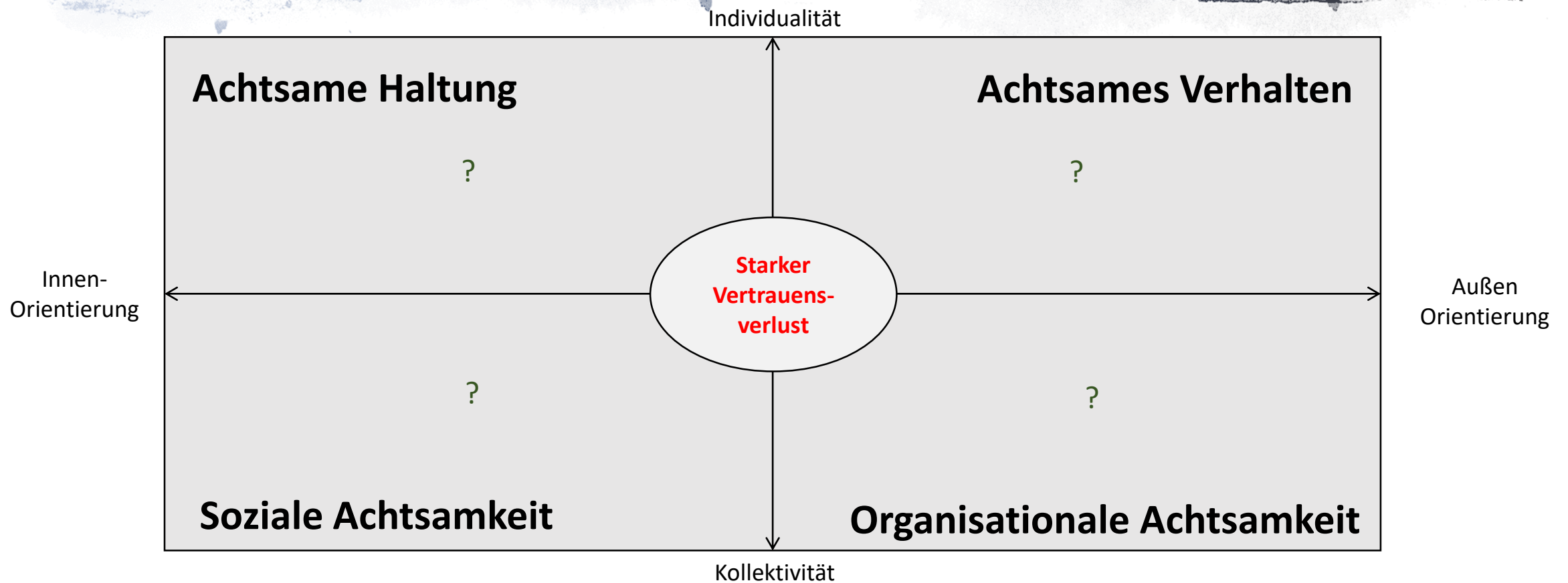
Spätes Erkennen/Eingestehen einer Krisensituation



Geringe Transparenz und passive Kommunikationsmuster



Aktionismus an Nebenschauplätzen



Ein starker „Tunnelblick“ von Projektleitung und –mitarbeitern

