

# Mindful Leadership – Achtsame Führung in Organisationen

## Certificate of Advanced Studies CAS S04

### 1 Achtsam mit sich selbst – Grundlagen der Achtsamkeit

---

Dienstag, 22.09.26 und Mittwoch, 23.09.26

09.00 – 17.00 Uhr, Olten

Christine Kuhn

#### **Auftakt und Einführung – Theoretische Grundlagen und Einführung in Achtsamkeitspraktiken**

Die Teilnehmenden erhalten einen umfassenden Überblick über die theoretischen und praktischen Grundlagen der Achtsamkeit, einschliesslich ihrer historischen Entwicklung und neurowissenschaftlicher Erkenntnisse zur Wirkung von Achtsamkeit auf Körper und Geist. Zudem wird die Bedeutung und der Nutzen von Achtsamkeit im Management- und Arbeitsumfeld sowie deren wirtschaftliche Relevanz dargestellt.

Das fundierte MBSR-Konzept (Mindfulness-Based Stress Reduction) wird vorgestellt, ebenso wie die Unterschiede zwischen formeller und informeller Achtsamkeitspraxis. Darüber hinaus werden die Teilnehmenden in verschiedene Achtsamkeitsübungen für den Alltag wie z.B. Atemtechniken, Bodyscan und Gehmeditation eingeführt.

#### **Stressmanagement und Resilienz**

Die Teilnehmenden lernen Strategien des Stressmanagements und der Resilienzförderung kennen, die durch achtsamkeitsbasierte Methoden gestärkt werden. Sie erkennen Stressoren frühzeitig, analysieren persönliche Muster und entwickeln individuelle Bewältigungsstrategien.

Zudem erfahren die Teilnehmenden, wie sie persönliche Ressourcen aktivieren, Resilienz aufbauen und mit Achtsamkeit auch in schwierigen Situationen gelassen und handlungsfähig bleiben.

Das Ziel ist eine nachhaltige Förderung von Stresskompetenz und Lebensqualität im Berufs- und Privatleben.

### 2 Achtsam mit sich selbst – Selbstwahrnehmung und Selbstführung

---

Donnerstag, 15.10.26

09.00 – 17.00 Uhr, Olten

Thomas Albiez

#### **Emotionale Intelligenz**

Emotionale Intelligenz gilt als zentrale Fähigkeit für die eigene Selbststeuerung und den Umgang mit anderen. Die Teilnehmenden lernen, ihre Emotionen besser wahrzunehmen, zu kontrollieren und deren Einfluss auf zwischenmenschliche und berufliche Beziehungen zu reflektieren.

Durch Achtsamkeitsübungen (Mindfulness) und Methoden wie Shinrin Yoku (Waldbaden) schulen sie ihre Wahrnehmung auf tieferer Ebene. Bei Shinrin Yoku werden durch bewusste Sinneserfahrungen in einer natürlichen Umgebung Körper und Geist entschleunigt, Stress reduziert und die Verbindung zu den eigenen Gefühlen gestärkt.

So erkennen die Teilnehmenden Gefühle und wiederkehrende Reaktionsmuster frühzeitig und steuern diese bewusster. Dies fördert die Akzeptanz schwieriger Emotionen, verbessert die Selbstregulation und stärkt Empathie.

*Leistungsnachweis zum Block «Achtsam mit sich selbst»: Lernjournal, Abgabetermin am Montag, 2. November 2026*

### 3 Achtsame Zusammenarbeit und Führung – Präsenz im Dialog

---

Donnerstag, 05.11.26 und  
Freitag, 06.11.26

09.00 – 17.00 Uhr, Olten

Carina Braun

#### **Achtsame Kommunikation**

Achtsamkeitspraktiken können unsere Kommunikation positiv beeinflussen, indem wir lernen, besser auf unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu achten, diese wahrzunehmen und einzuordnen. Wenn wir unsere persönlichen Mechanismen besser verstehen, können wir auch bewusster handeln und fallen weniger in ein «Reiz-Reaktions-Muster».

In diesen zwei Tagen geht es darum, die eigenen Muster zu erkennen: innere Antreiber, die eigenen Kritiker, die innere Landkarte von Gefühlen und Konflikt dynamiken. Wir erforschen, wie Trigger wirken – in uns selbst und im Gegenüber – und wie Konflikte oft schon in kleinen Gesten entstehen. Statt in Automatismen zu verfallen, lernen wir innezuhalten, Resonanz aufzubauen und die eigene Botschaft klar zu platzieren. So kommen wir von einem Reiz-Reaktions-Drama zu einer Verbindung. Ziel ist nicht, Techniken abzuarbeiten, sondern durch eine achtsame Gesprächshaltung präsenter, klarer und wirksamer zu werden.

Freitag, 20.11.26

09.00 – 17.00 Uhr, Olten

Carina Braun

#### **Safe Space Talk – Halt geben in Gesprächen**

An diesem Tag geht es darum, wie Räume geschaffen werden können, in denen Vertrauen und Offenheit möglich sind. Wir erkunden, wie die eigenen Beiträge im Gespräch erkennbar werden können und wie man mit Emotionen – den eigenen und jenen des Gegenübers – umgehen kann. Der Einsatz von Sprache ist ein wichtiger Aspekt in diesem Prozess. Feedback wird hier nicht als Tool verstanden, sondern als Resonanz erlebt: Was passiert, wenn ich Feedback annehme, was löst es in mir aus, und wie kann ich es so geben, dass es inspiriert, statt verletzt?

Ziel ist es, neue Methoden in den eigenen Alltag zu integrieren und ein Gespür dafür zu entwickeln, wie insbesondere schwierige Gespräche auf Augenhöhe achtsam geführt werden können.

Donnerstag, 03.12.26

09.00 – 17.00 Uhr, Olten

Carina Braun

#### **Work smarter, not harder – Mindful Co-Working Day**

Dauernd gehetzt, tausend Tabs offen im Kopf – und am Ende des Tages fühlt man sich leer, obwohl die To-do-Liste abgearbeitet ist? An diesem Tag erleben wir, wie Arbeit auch anders geht: klar, fokussiert, verbunden.

Die Teilnehmenden bringen ihre eigenen Aufgaben aus ihrem Arbeitsalltag mit, aber wir gestalten den Tag so, dass Präsenz und Produktivität zusammenpassen: mit kurzen Ritualen, Stopps, Reflexionen und bewussten Pausen. Es geht nicht darum, noch mehr Methoden zu lernen, sondern darum, direkt zu erfahren, wie sich der Arbeitsalltag verändert, wenn man sich selbst mehr Präsenz gönnt. Embodiment von Fokus und Intention statt Multitasking im Autopilot. Ergebnis: mehr Energie, mehr Klarheit, mehr Wirkung.

### 4 Achtsame Zusammenarbeit und Führung – Authentizität, Führungsstil und Beziehungsgestaltung

---

Mittwoch, 09.12.26 und  
Donnerstag, 10.12.26

09.00 – 17.00 Uhr, Olten

Felix Fischer und  
Milena Keller

#### **Achtsam Führen**

*Was heisst es für mich, Menschen achtsam zu führen? Was bedeutet Professionalität in meinem Verantwortungsbereich, wie fördere ich sie und fordere sie ein, wenn es notwendig ist? Welche Werte vertrete ich und wie stehe ich in einer Leitungsfunktion dafür ein?*

Auf Basis dieser und anderer Fragestellungen setzen wir uns an diesen beiden Tagen mit unserem Rollenbewusstsein als Führungskraft auseinander: Wir

werden bestehende Vorstellungen über Führung(stile) kennen- und hinterfragen lernen, daraus eigene Werte und Prinzipien entwickeln und uns in Spannungsfeldern zwischen persönlichen Themen, Individualität von Mitarbeitenden und Unternehmenszielen adäquat bewegen lernen. Ebenso machen wir uns bewusst, dass Haltung Handlung prägt und Achtsamkeit somit eine Kultur der produktiven, freudigen Zusammenarbeit stärken und individuelle Entscheidungskompetenzen unterstützen kann.

Donnerstag, 14.01.27

09.00 – 17.00 Uhr, Olten

Felix Fischer und  
Milena Keller

### **Personalentwicklung und Motivation von Mitarbeitenden**

Nebst der eigenen Führungshaltung und Kommunikation ist die Entwicklungsperspektive von Mitarbeitenden ein zentraler Faktor der Zufriedenheit und umgekehrt auch der Wertschätzung. Indem neue Aufgaben sorgsam übertragen werden, können Mitarbeitende wachsen und das gegenseitige Vertrauen kann gestärkt werden.

An diesem Kurstag beschäftigen wir uns mit der Entwicklung und Motivation von Mitarbeitenden aus einer achtsamen und ganzheitlichen Perspektive. Die Entwicklungsperspektive von Mitarbeitenden ist ein zentraler Faktor der Zufriedenheit in Arbeitsgemeinschaften.

Im Sinne einer achtsamen Führungshaltung ist es unbedingtes Zeichen der Wertschätzung und Grundhaltung, Bedingungen zu schaffen, die die Potenzialentfaltung ermöglichen. Dies fördert in Kombination mit der sorgsam Delegation von Aufgaben ein Klima, das Vertrauen, die Bindung und die Identifikation der Mitarbeitenden mit dem Unternehmen / der Organisation stärkt.

*Leistungsnachweis zum Block «Achtsame Zusammenarbeit und Führung»:  
Lernjournal, Abgabetermin am Montag, 25. Januar 2027*

## **5 Achtsame Organisation – sozial und systemisch gestalten**

---

Mittwoch, 27.01.27 und  
Donnerstag, 28.01.27

09.00 – 17.00 Uhr, Olten

Lutz Hempel

Achtsamkeit kann das Potenzial haben, organisationale Prozesse zu verändern, z.B. eine Teamachtsamkeit zu schaffen, in der Teamerfahrungen und die zugrundeliegenden Absichten, Aufgaben, Prozesse, Klima und Strukturen bewusst und achtsam wahrgenommen werden. Bewirkte Veränderungen können dann z.B. reduzierte Konflikte, verbesserte interpersonelle Beziehungen, besseres Bemerkens von Fehlern oder Problemen im Arbeitsprozess und erhöhte Team- oder organisationale Produktivität sein.

- Wirkmechanismen: Wie wirkt Achtsamkeit auf das Organisationsgeschehen?
- Wechselspiel von Achtsamkeitsmeditation und der Qualität von Entscheidungen
- Organisationsentwicklung mit Inner Development Goals (IDGs)

Zu allen Themen gibt es theoretische Impulse, Übungen für eigene Erfahrungsmöglichkeiten und vertiefenden Austausch in Kontakt mit den jeweiligen Lebens- und Organisationswelten.

## 6 Achtsame Organisation – Team Mindfulness

---

Donnerstag, 25.02.27  
09.00 – 17.00 Uhr, Olten  
Lutz Hempel

Team Mindfulness beschreibt einen kollektiven Zustand, in dem Teammitglieder bewusst präsent sind, sich ihrer Handlungen und Emotionen bewusst sind und auf Urteile verzichten. Team Mindfulness ist eine geteilte Überzeugung im Team, dass Interaktionen bewusst und achtsam stattfinden und Erfahrungen nicht wertend verarbeitet werden. Diese Praxis hilft, Spannungen, Missverständnisse und zwischenmenschliche Konflikte zu reduzieren.

- Wie schaffen wir in der Organisation, im Verantwortungsbereich bewertungsfreie Räume, um besseren Boden für Teamarbeit und Aufgabenkonflikte zu bereiten?
- Aufbau von Vertrauen, Verbesserung der Teamdynamik und effektivere Kommunikation
- Warum «Ganzheit», «evolutionärer Sinn» und «Kooperation»?

Zu allen Themen gibt es theoretische Impulse, Übungen für eigene Erfahrungsmöglichkeiten und vertiefenden Austausch in Kontakt mit den jeweiligen Lebens- und Organisationswelten. Das Einüben und Einbringen von Achtsamkeit in den beruflichen Alltag ist ein Weg der Persönlichkeitsentwicklung und es ist ein innovativer Ansatz der achtsamen Kommunikations-, Führungskräfte- und Organisationsentwicklung!

*Leistungsnachweis zum Block «Achtsame Organisation»: Lernjournal, Abgabetermin am Montag, 15. März 2027*

Mit zusätzlichen Online-Terminen zu Randzeiten  
Termine werden im Dezember 2026 kommuniziert.

- Erfahrungsbericht Achtsame Organisation (17:30 Uhr bis 19:00 Uhr)
- Erfahrungsbericht Netzwerk Achtsame Wirtschaft (17:30 Uhr bis 19:00 Uhr)
- Mindful Lunch (11:30 Uhr bis 13:00 Uhr)

## 7 Mindfulness: Verankerung in der eigenen und organisationalen Praxis

---

Mittwoch, 31.03.27 bis  
Freitag, 02.04.27  
09.00 – 17.00 Uhr, Olten  
Sarah Bestgen  
tbd

An einem dreitägigen Block steht die Synthese im Fokus. Anhand der erlernten Methoden und dem erworbenen Wissen entwickeln wir individuelle Konzepte und Handlungsabsichten für die eigene Organisation oder für den eigenen Arbeitsbereich. Anhand einer ausführlichen Analyse des Arbeitsumfeldes werden Potenziale definiert und ausgearbeitet. Hinzu kommen weitere Methoden, welche je nach Schwerpunkt in die eigene Arbeit integriert werden können.

## Abschluss und Diplomübergabe

---

Donnerstag, 22.4.27  
13.00 – 17.00 Uhr, Olten

Abschluss und Diplomübergabe

## Programmleitung

---

**Sarah Bestgen**, Dozentin, Institut für Beratung, Coaching und Sozialmanagement, Hochschule für Soziale Arbeit FHNW, sarah.bestgen@fhnw.ch