

Mein offener Brief an alle HRler\*innen, Personalverantwortlichen, Führungskräfte, Unternehmer\*innen, Vorständ\*innen

Werte Leserschaft!

Danke, dass Sie sich die Zeit nehmen, diese Zeilen zu lesen.

Betriebliche Gesundheit – nicht erst seit gestern bewege ich mich in diesem Kontext. Und ich kenne beide Seiten: In meiner Zeit als Angestellte habe ich Gesundheitstage erlebt, habe mitbekommen, was es bedeutet, Gesundheitsmaßnahmen in einem Unternehmen zu etablieren. Und jetzt als Anbieterin von Gesundheitsmaßnahmen erlebe ich Unternehmen und Institutionen, wie sie Maßnahmen buchen – und vor allem, was für Konsequenzen die Maßnahmen haben.

Mein offener Brief könnte an dieser Stelle bereits enden mit dem Fazit: Alles sehr übersichtlich.

Dennoch gehe ich ins Detail.

Warum? Weil ich möchte, dass Sie verstehen, mit wem ich gern arbeite – und mit wem nicht. Ich werde im Folgenden auf einige Erlebnisse eingehen. Das Ganze geschieht selbstverständlich ohne Nennung von Namen oder Orten. Mein Bestreben ist es nicht, andere direkt an den Pranger zu stellen. Das regelt sich meist von selbst. Mein Ziel ist es, Ihr Bewusstsein zu schärfen. Sie haben die Chance, etwas anders zu machen, ja besser zu machen.

Gestatten Sie mir die These, dass wir in perfiden Zeiten leben, was Gesellschaft und Wirtschaft angeht. Äußerst provozierend, nicht wahr? Mittlerweile glaube ich, dass man nur noch mit solch drastischen Aussagen andere wachrütteln kann. Dass es an allen Ecken und Kanten „knallt“ erleben wir täglich in den Nachrichten. Unmittelbar und mittelbar belastet der Mensch immer mehr seine direkte Umwelt in jeder Hinsicht. Im Großen können wir gefühlt nur wenig ausrichten. Aber im Kleinen kann jede Person aktiv werden.

Und im Unternehmen kann man hierbei sehr gut ansetzen. Man stelle sich einmal vor, jedes Unternehmen fängt an, die Gesundheit der Mitarbeitenden an erste Stelle zu setzen. Und dann stelle man sich einmal vor, die Wertschätzung und das miteinander gut umgehen am Arbeitsplatz wird weitergetragen in andere Lebensbereiche... In was für einer menschenwürdigen Gesellschaft würden wir ankommen. Es mag einfältig klingen. Doch man bedenke auch, was passiert, wenn wir alle so weitermachen wie bisher. Wir rasen auf eine Zeit der Extreme zu: Klimaextreme, gesellschaftliche Radikalisierung, massives Auseinanderdriften von Arm und Reich, Zunahme narzisstischer Verhaltensweisen. Vielleicht klingt es für manch Ohr so, als wenn das wenig mit dem Unternehmen zu tun hat, in dem man tätig ist. Dem widerspreche ich. Denn alles ist miteinander verzahnt.

Ich bin Expertin für Stressbewältigung, mein Ziel ist es, Balance der Menschen im (Berufs-) Leben zu stärken. Gern biete ich beim Finden des passenden Weges Unterstützung – sowohl für Einzelne im Unternehmen oder auch für ganze Teams. Dafür stehe ich, dafür setze ich

mich leidenschaftlich gern ein. Ich bin überzeugt davon, dass es für jede(n) einen großartigen Weg durch das Leben gibt, der eben nicht dauerhaft kräftezehrend ist. „Ankommen im individuellen Menschsein“ – das ist es, was ich mit Freude begleite.

Und zugleich merke ich, dass es immer wichtiger wird klarzustellen, wofür ich mit meiner Leistung nicht stehe. Denn tatsächlich erwartet manch Unternehmen Inhalte, die ich nicht liefern werde, da sie meiner eigenen Philosophie nicht entsprechen. Dieser offene Brief soll für mehr Klarheit sorgen.

Wenn ich von Optimierung spreche, dann denke ich an ein Ankommen in einem Modus, von dem am Ende die Betroffenen sagen: „Ja, so fühle ich mich wohl in meinem Leben. Das passt und motiviert mich zum Handeln.“ Oder auch: „Ja, so arbeitet unser Team optimal zusammen, denn nun weiß jede Person, wie das Gegenüber tickt, und zusammen ergeben wir eine Gemeinschaft, deren Mitglieder sich aufeinander verlassen können.“

Für eine Optimierung im Sinne einer grenzenlosen Leistungssteigerung im Stil von „höher, weiter, schneller, besser“ stehe ich nicht. Prozesse, die die Mitarbeitenden noch effizienter und schneller werden lassen, begleite ich nicht. Manchmal werden Achtsamkeitsthemen genau dafür missbraucht, sodass eine Schattenachtsamkeit zum Nachteil der Praktizierenden entsteht. Schattenachtsamkeit ist keine Wortschöpfung von mir, sondern von Professor Dr. Niko Kohls.

Ich vermittele keine Manipulationstechniken, die zum Entstehen von Ungleichgewichten zwischen Teams, zwischen Wettbewerber\*innen, zwischen Verkäufer\*innen und Käufer\*innen etc. beitragen sollen. Oder anders ausgedrückt: Ein Haifischbecken, das noch bissiger werden will, findet bei mir keine Hilfe.

Bei mir bekommt niemand Karrieretipps um jeden Preis und schon gar nicht um den Preis der Persönlichkeitsaufgabe. Ich begleite Menschen nicht, um ihnen leistungssteigernde Tricks beizubringen. Meiner Auffassung nach sollte Führung zuerst dem Leben dienen.

Darüber hinaus gebe ich auch keine Anleitungen für Techniken, die dazu beitragen sollen, andere zu lenken oder manipulieren wie eine Marionette. Im ersten Schritt geht es grundsätzlich immer um Selbsterfahrung. Diese trägt wohlmöglich dazu bei, dass die Teilnehmenden von Vorträgen, Workshops, Coachings etc. sich immer besser selbst führen können. In der Folge führt dies dazu, dass diese Personen befähigt sind, auch andere zu führen. Ich folge hier dem Gedanken: Nur wer sich selbst führen kann, kann auch andere führen.

Schließlich hinterfrage ich auch, inwieweit die Struktur eines Unternehmens oder einer Institution bereit ist, lebendig und flexibel in den Entwicklungsprozess einzusteigen:

Ein in der Struktur erstarrtes Unternehmen hilft seinen Mitarbeiter\*innen nicht mit dem alljährlichen Gesundheitstag oder der finanziellen Beteiligung am Entspannungskurs, wenn ansonsten nichts weiter im Unternehmen kritisch betrachtet wird. Ja, ich komme zu Ihrem Gesundheitstag, auch wenn Sie ansonsten – noch – keine weiteren Schritte geplant haben.

Ich komme sogar sehr gerne! Und zugleich will ich Sie zum Nachdenken einladen, ob nicht ein neuer Ansatz im Miteinander noch mehr erreichen kann.

Ich habe es bereits erlebt, dass auf Gesundheitstagen niemand aus der Entscheidungsetage anwesend war, keine Führungskraft weit und breit. Meinen Sie, darüber wird nicht gesprochen? Meinen Sie, das kriegt keine(r) mit? Falsch. Alle merken es und es wird darüber gesprochen. Meist nicht gut. Wenn Sie es richtig machen wollen, dann sind Sie da. Ganztags. Und nicht im Anzug oder Kostüm wie sonst. Lassen Sie für den Tag Ihre Rolle los. Ich gehe sogar noch weiter: Verstecken Sie sich nicht hinter Ihrer Rolle. Kommen Sie als Mensch zum Gesundheitstag. Einfach in Jeans und Turnschuhen. Und machen Sie mit – und zwar bei allem. Seien Sie neugierig, sprechen Sie mit den Anwesenden. Es könnte sein, dass Sie an dem Tag sehr wertvolle Infos bekommen und gleichzeitig bekommen Sie noch etwas: Zusammenhalt und Teamgeist.

Und was ich auch erleben musste: Personalentwickler\*innen, die meinten, mich „assessment center-artig“ vorzuführen. Ja, kennenlernen ist wichtig. Kennenlernen braucht gleiche Augenhöhe und Wertschätzung. Wer meint, mich vorführen und Machtspielchen nutzen zu müssen, bekommt eine Maske von mir und erfährt extrem wenig.

Sie möchten darüber diskutieren? Rufen Sie mich an oder mailen Sie mir.

Geistig folge ich – in alphabetischer Reihenfolge - den Ideen von:

**Dr. Friedrich Assländer:**

„Die Arbeitswelt erfordert immer mehr eine Verbindung von Professionalität und Spiritualität. Gute Arbeit gelingt, wenn wir unsere fachliche, methodische und soziale Kompetenz ständig weiterentwickeln. Sie wird aber erst dann nachhaltige, gesunde Früchte bringen, wenn unser Tun von einer liebevollen Geisteshaltung und einer tiefen BeGEISTERung beseelt wird.“ (Zitat Assländer, [zur Webseite](#))

**Professor Dr. Claus Eurich:**

„... so leben, wie es notwendig und zugleich schön wäre. Leben für das Leben, ohne billige Kompromisse. Um der Selbstachtung und des Wunders willen, ohne das nichts mehr geht, aber dessen Wahrscheinlichkeiten täglich schwinden. Da sein, lieben, helfen, heilen – aber auch, wo notwendig, dem gegenüber, das weiterhin wissentlich und willentlich Leben schädigt, unerbittlich sein. Das meint heute Freiheit...“ (Zitat Eurich, [zur Webseite](#))

**Dr. Anna Gamma:**

„Das Institut Zen&Leadership bietet Menschen in unterschiedlichen Positionen und Arbeitsfeldern Raum, um aus der Kraft der Stille in der Führungsverantwortung stehen zu können. Fachkompetenz vorausgesetzt gewinnen sie in der Verbundenheit mit der inneren Mitte ein hohes Maß an Selbstkompetenz und Führungskompetenz.... Das Institut stellt die Entfaltung des HerzGeistes in den Mittelpunkt.“ ([Zitat Webseite](#))

**Dr. Christina Kessler:**

„Liegen die indigenen Völker richtig, wenn sie sagen: „Ihr habt euch vom Leben entfernt. Eure Zivilisation läuft in die falsche Richtung und führt die gesamte Menschheit in den Abgrund“? Eines ist klar: Den Schlüssel für eine neue Bewusstseins- und Beziehungskultur werden wir nicht in unserem bisherigen Denken finden. Es ist Zeit für die Wende zum Wesentlichen.“ ([Zitat Webseite](#))

**Professor Dr. Niko Kohls:**

„Aber Achtsamkeit ist ein zweischneidiges Schwert. Wenn Sie sie nur funktional zur Prozessoptimierung einsetzen wollen, damit die Leute besser arbeiten, scheitern Sie früher oder später.... Achtsamkeit bedeutet Empowerment: Sie gibt Menschen die Möglichkeit, ihr Potenzial zu entfalten, Kraft aus sich selbst zu schöpfen – und das führt eben dazu, dass sich ihre Sicht auf die Dinge ändert. Dabei wird ihnen oft auch klar, dass bestimmte Umfelder nicht zu ihnen passen.“ ([Zitat aus einem „Brand eins“ Interview](#))

**Professorin Dr. Barbara von Meibom:**

„Wir unterstützen Sie dabei, die eigenen Macht- und Gestaltungspotenziale zu erkennen, zu würdigen, zu entfalten und eine Synthese von Macht und Liebe zu wagen. Dies gelingt auf der Basis einer Entwicklung, die auf folgenden Werten gründet:  
Führung aus der Mitte - Verantwortung gegenüber der Herzintelligenz

Empowerment - Verantwortung dafür, die eigenen Potenziale zur Entfaltung zu bringen  
Unity in Diversity - Verantwortung für ein friedliches Zusammenleben  
Community Spirit - Verantwortung für das Gemeinwohl  
Mit-Welt-Bezug, „Convivialität“ - Achtsamkeit gegenüber der natürlichen Mitwelt Grundlage hierfür ist eine Haltung der Wertschätzung von sich, von anderen und von der natürlichen Mitwelt.

Sie ermöglicht eine nachhaltige Wertschöpfung.“ ([Zitat Webseite](#))