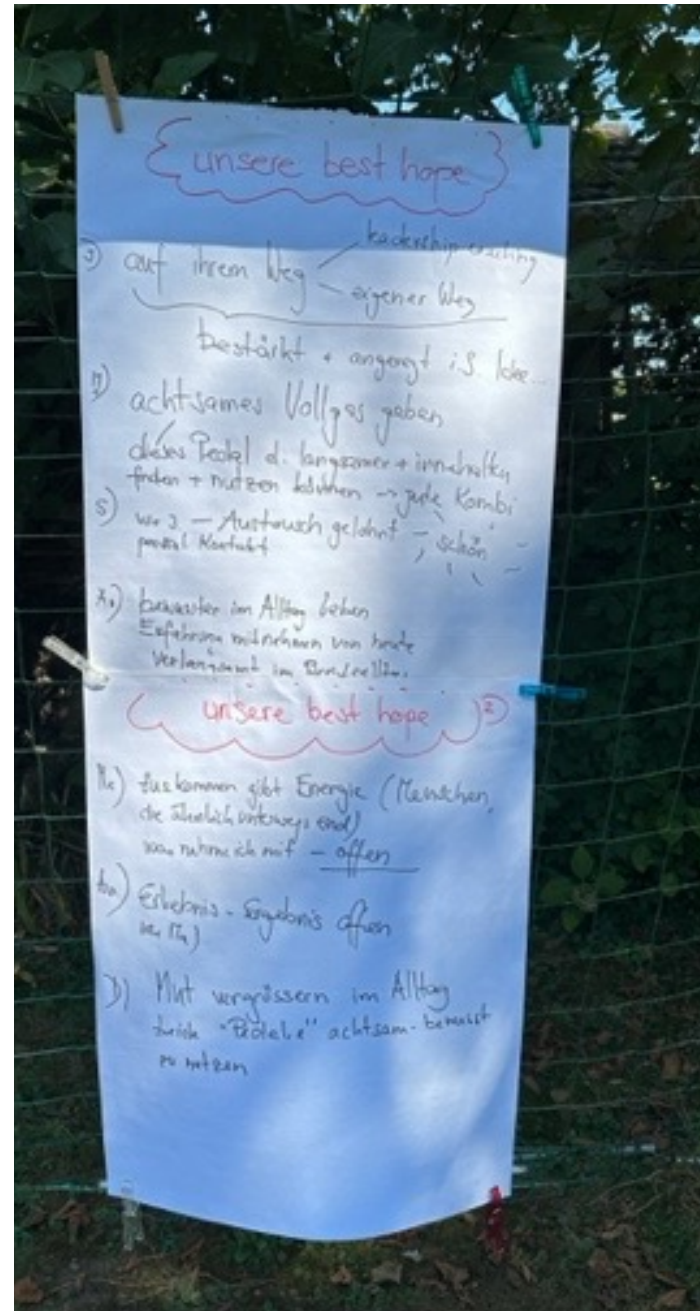
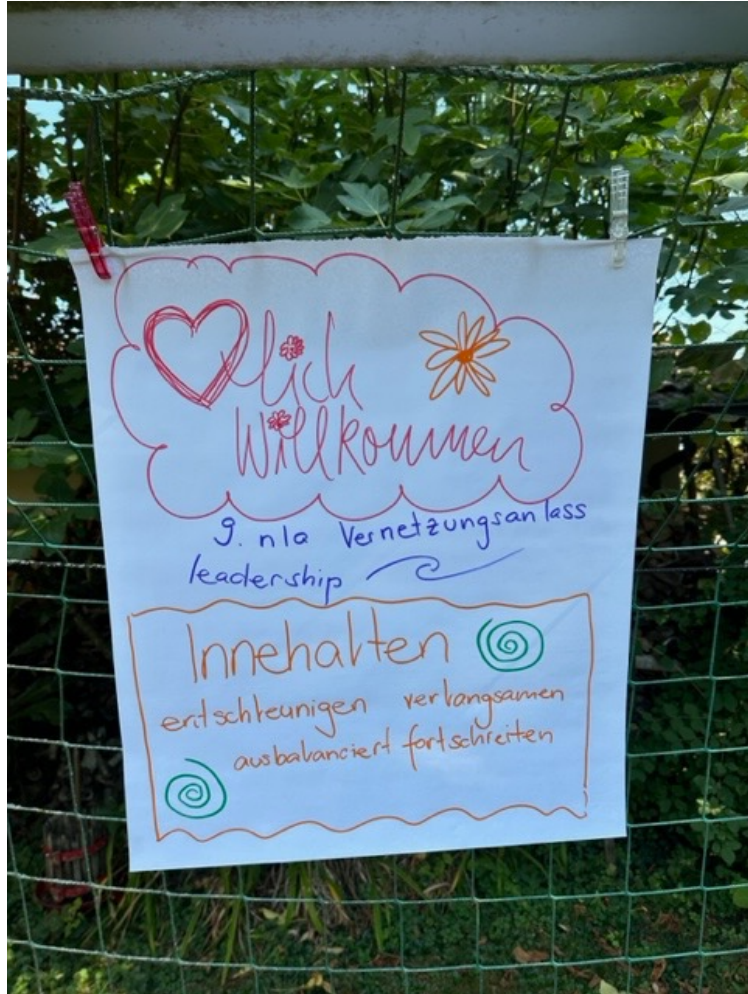




9. nla Vernetzungsanlass Leadership

Innehalten –
entschleunigen, verlangsamten und ausbalanciert fortschreiten
am 9. September 2023 in Solothurn

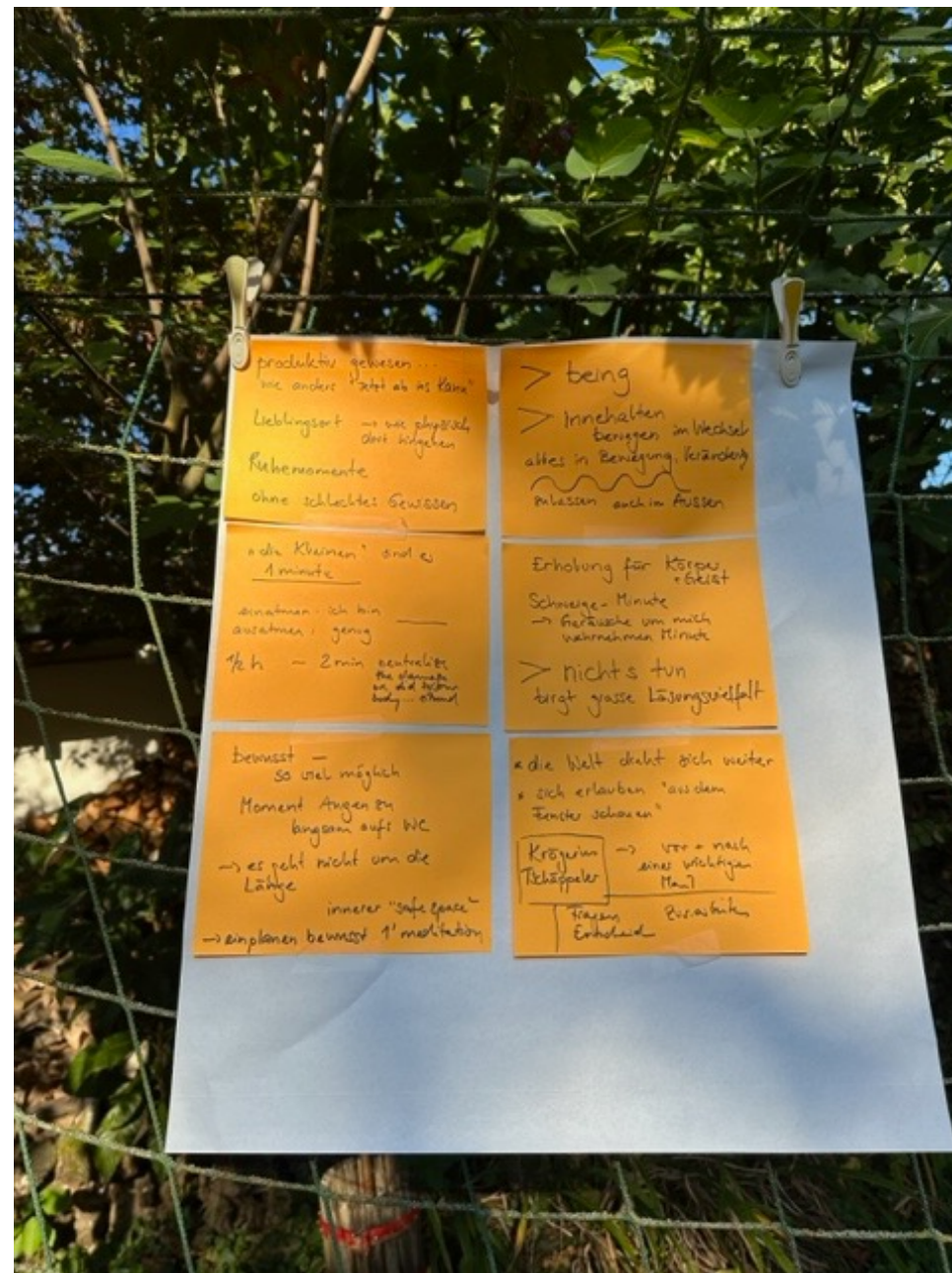


Take a nap (inspiriert von Tricia Hersey) oder lege dich mal hin – ins Grüne oder an einen anderen Ort Deiner bewussten Wahl



Nach Begrüßung und Best Hope Runde habe ich dazu eingeladen, sich für 15-20 Minuten hinzulegen und wahrzunehmen, was sich zeigt rund um das, was einen umtreibt.





Wirkungen

- doing – being / Lösungsfokus im Sein?
- Flow Momente einladen; weniger tun... und das in Deep Work Inseln – das ist genug
- Fühle mich **bestärkt**; Take **a nap** am **Lieblingsbaum**: etwas entstehen **lassen** (im Vergleich zu 2 Tage vorher)
- Mir selbst noch mehr **Experimente** zugestehen.
Wellenbewegungen = ok; mich an **Nützlichem** (die Peaks in der Welle) erfreuen
- Von der Schweigeminute zur Geräusche um mich wahrnehmen Minute
- Hören (Geräusche) + Spüren ohne Absicht bringen Erholung für Körper und Geist = INNEHALTEN
- Wolkenzeichnung «.....»
- Weniger; entschlacken; abkürzen ... Momente des Nichtstuns zulassen und andere dabei unterstützen
- ALLES IST IN BEWEGUNG
Wellenlinie mit Stille – achtsam // Rauschen – Vollgas // Stille – achtsam // Rauschen – Vollgas
alles kommuniziert miteinander; innehalten – Bewegung – Innehalten - Bewegung
- Wir haben doch erst angefangen – wie können wir da Pause machen!
- Wie gut Natur mich entspannt ⇒ es reicht in die Natur zu schauen
- Durch das nap + Innehalten habe ich das Gefühl erst wahrgenommen: traurig-berührt + wie schön es ist, auf Gleichgesinnte zu treffen
- Nichts **tun** bringt eine grosse Lösungsvielfalt
- Innere Ruhe ist eingekehrt in mir; ich bin geführt beim Führen; „aus dem Nichts“ tauchen Ideen auf

Zwischenhalt

- Produktiv gewesen sein – wie anders – z.B. „ab ins Kanu“
- Lieblingsort – sich physisch oder in Gedanken dorthin begeben
- Ruhemomente ohne schlechtes Gewissen (er)leben
- „die Kleinen“ sind es, die 1-Minuten-Momente
- einatmen: “ich bin“ – ausatmen: „genug“
- Nach einer halben Stunde Sitz-Arbeit brauchen wir 2 Minuten um den angerichteten Schaden an unseren Körpern zu neutralisieren
- Mehr being
- Alles ist in Bewegung, innen wie aussen; das zulassen, diese Wechsel und steten Veränderungen
- Die Welt dreht sich weiter – sich aus dem Fenster-schauen erlauben
- Tschäppeler und Krogerus – Reihe zu „machen“, „entscheiden“, „reden“, „erkennen“ usw.



Gemeinsam eine Geschichte erzählen – Was wir konkret in Zukunft tun“

- Bewusst Pausen einplanen; nach 45 Minuten mindestens 10 Minuten
- Vor einem Meeting die TN fragen, wie oder wo sie sich einen Moment der Ruhe und des Nichtstun im Alltag gönnen
- Vor dem Verfassen einer E-Mail oder Präsentation bewusst 5 tiefe Atemzüge nehmen
- Meetings 5 Minuten früher abschliessen und einander 5 Minuten schenken (technisch in der Agenda zum Beispiel entsprechende Slots kreieren oder die Zeit in der Sitzung im Auge behalten und 5 Minuten früher als geplant abrunden)

Gemeinsam eine Geschichte erzählen – Was wir konkret in Zukunft tun“

- Ich nehme mir mehr Zeit für mich am Morgen
- Ich gestalte meinen Kalender mit Pausen-Blockern
- Ich gestalte meine Meetings, dass sie früher fertig sind und jedem 5 Minuten schenken
- Ich gestalte einen Dach-Terrassen-Rundgang

Gemeinsam eine Geschichte erzählen – Was wir konkret in Zukunft tun“

- Ich mache Experimente mit unterschiedlicher Art und Länge von PAUSEN
- Ich erlaube mir noch mehr Experimente und nehme nützliche Veränderungen wahr, spielerisch und mit Intuition

Gemeinsam eine Geschichte erzählen

– Was wir konkret in Zukunft tun“

- Ich bin experimentierfreudig
- Mache aus Schweigeminuten Geräusche-hören-Minuten auf freiwilliger Basis (als Idee)
- Ich beginne Quartals- und Mitarbeiter-Gespräche mit: jede Person (du und ich) überlegt für sich, mit welchem Gefühl wir aus bevorstehender Sitzung rausgehen wollen
- Ich frage im Alltag: „Was hast du in dieser Situation gefühlt und welches Bedürfnis hast du dir damit erfüllt?“
- In der Regel mache ich Mittagspausen alleine und frage mich vorher, wie lange ich „nur“ essen werde
- Jede halbe / dreiviertel Stunde bewege ich mich und atme auf 4 ein und auf 7 aus
- Ich atme 3 x täglich ein und sage: „ich bin“ beim Einatmen und „achtsam“ beim Ausatmen
- Ich erzähle Geschichten
- Gefühle (einatmen) → Achtsamkeit (halten) → Atmung (ausatmen)

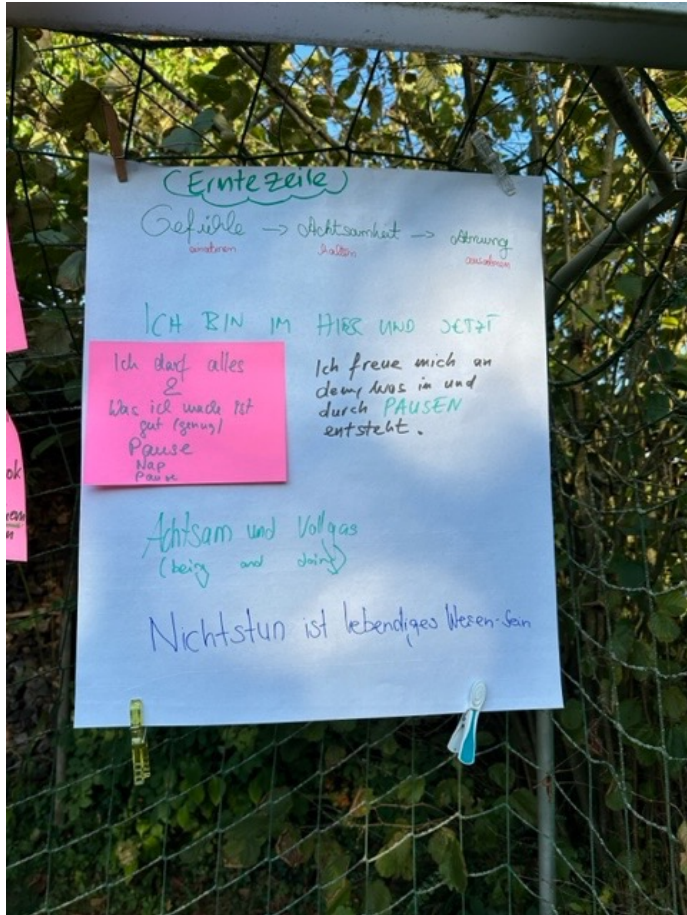
Gemeinsam eine Geschichte erzählen – Was wir konkret in Zukunft tun“

- Ich stehe auf und gehe im Kreis, drehe im regelmässigen Rhythmus mich spiraling in Runden wie im Tanz – stillstehen und bewegen
- Ich nehme mir Zeit auf den Weltatem zu achten, ihm zu lauschen und wahrzunehmen wie er mich erdet im Jetzt anwesend zu sein
- Ich bin mutig und angstfrei, in Gruppen, bei der Arbeit still zu sein, eine Frage zu stellen und zu schweigen, noch viel länger als ich es sonst ertrage, mich innerlich zu wiegen wie dieser Pilz oder die Brandung des Atlantiks, die an unseren Kontinent drängt in dauernder Bewegung
- Ich bin ganz unverschämt – lege mich hin, wo auch immer ich bin, auf mein Tuch, das mich begleitet, sofern mein Gefühl dazu aufruft, sich mein Bedürfnis nach Ruhepause meldet und gebe dem Raum, widerstehe dem Druck, die Reaktionen zu scheuen, mich zu schämen
- Ich bin ein human being das auf diese Weise gut zu sich schaut, auch für andere

Gemeinsam eine Geschichte erzählen – Was wir konkret in Zukunft tun“

- Wenn alles „zusammenbricht“
als Notfallplan →
Toilette – sagen beim Einatmen „ich bin“, beim Ausatmen „genug“
- Ich tanze ohne Musik
- Ich nehme von heute mit: im Arbeitsalltag mir kurze Momente – mindestens 1 Minute pro Tag aus dem Fenster schauen und wenn ich mutig bin aufstehen und rausschauen (evtl. Arme hoch beim Einatmen und senken beim Ausatmen)
- Wahrnehmen, wenn ich mit mir „schimpfe“ und mir dann mit den Händen auf meine Schultern klopfen
- Check-in bei Meetings einführen
- Angebot von meiner Chefin: wenn gar nichts mehr geht, einmal ums Caré laufen und Kopf freibekommen
- Im Team etablieren – nach einer halben Stunde sitzen 2 Minuten neutralisieren; nach einer Stunde Sitzen eine halbe Stunde neutralisieren

Erntezeilen des Nachmittags



- Gefühle - Einatmen → Achtsamkeit – Halten → Atmung – Ausatmen
- Ich bin im Hier und Jetzt
- Ich freue mich an dem, was in und durch **PAUSEN** entsteht
- Ich darf alles & Was ich mache ist gut (genug) – Pause – Nap – Pause
- Achtsam und Vollgas – being and doing
- Nichtstun ist lebendiges Wesen-Sein