

**Janice Marturano**

# *Mindful Leadership*

Ein Weg zu achtsamer Führungskompetenz

Aus dem Amerikanischen von Lisa Baumann

Arbor Verlag  
*arbor* Freiburg im Breisgau

# Inhalt

Einführung	7
------------	---

## ***Teil 1 Was ist Mindful Leadership***

Kapitel 1	Führen inmitten des Chaos	15
Kapitel 2	Raum schaffen, um zu führen	33
Kapitel 3	Achtsamkeit und Führungsexzellenz	45

## ***Teil 2 Meditationen für Führungskräfte***

Kapitel 4	Über Sitzkissen, einen leeren Geist und andere Mythen	61
Kapitel 5	Eine gezielte Pause machen	71
Kapitel 6	Störgeräusche reduzieren und Signale empfangen	83
Kapitel 7	Einfach gehen ... Sinne und Empfindungen	99
Kapitel 8	Entdecken Sie Ihre Führungsprinzipien	107

Ka pit el j)	Gedanken und Gefühle klar erkennen	117
Ka pit el io	Über den Umgang mit Zeit: Dringendes von Wichtigem unterscheiden <sup>J</sup>	127

### **Te i l 3 *Ihr Potenzial als Führungskraft verwirklichen***

Ka pit el ii	Wie Sie durch Inspiration statt durch Erwartungen führen	143
Ka pit el 12	Mehr als nur Fakten: Die Bedeutung von Gefühlen	159
Ka pit el 13	Mitgefühl und Freundlichkeit im Arbeitsleben	173
Ka pit el 14	Der Blick auf das große Ganze	187
Ka pit el 15	Entfalten Sie Ihr volles Potenzial als Führungspersönlichkeit	201
	Danksagung	211
	Index der Meditationen	.215
	Eine persönliche Praxis entwickeln	217
	Über die Autorin	219