

## Sprint #1 Woche 2: Dein Weg zum Ziel



„Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.“ -Laotse

In Woche 2 geht es darum, Klarheit zu gewinnen, welches Ziel du bei dieser Challenge erreichen möchtest.

### Woche 2: Das

#### Ziel formulieren

In dieser Woche geht es um deine Zielfindung für diese Mindful Leader Challenge. Ein paar Fragen dazu hast du schon in der letzten Woche erhalten.

#### Ablauf:

- Check-in: Herzlich willkommen! (5 Minuten)
- Austausch und Reflexion (10 Minuten)
- Thema: Zielsetzung und Klarheit (5 Minuten)
- Feedback in der Gruppe (10 Minuten)
- Übung: Zielübung Audio (10 Minuten)
- Erfahrungsaustausch: Wie ging es Dir in der Übung (10 Minuten)
- Was nehme ich mir vor (5 Minuten)
- Check-out (5 Minuten)

## Check-in:

- Wie geht es dir gerade?
- Was beschäftigt dich zurzeit?
- Welche Erwartungen hast du für diese Einheit?

## Austausch / Reflexion

Was hat sich in der letzten Woche ergeben?

Was wurde dir klarer, was ist noch unklar?

Was hast du über dich erfahren?

Welche Erwartungen hast du für diese Einheit?

## Klarheit schaffen und Ziele setzen

Als Führungskraft bist du es gewöhnt, dir und anderen Ziele zu setzen. Du kannst dein Ziel nach dem SMART-Modell formulieren. Je klarer es ist, umso besser. Vielleicht entwickelt sich die Zielklarheit auch erst im Laufe der Challenge. Konkretisiere und fokussiere aber jetzt schon zumindest ein eindeutiges und klares Kleinziel.

## Eine kleine Übung: Zuhören

Tauscht euch nun über eure Ziele für diese Challenge aus. Alle nacheinander: „Das sind meine Vorstellungen und Wünsche für diese Challenge“ (2 Min. pro Person). Lest erst einmal die untenstehenden Anregungen durch.

Erzähler:

Formuliere dein Ziel kurz - in ein-, zwei Sätzen. Hier müssen nicht alle Fragen aus der letzten Woche beantwortet werden. Teile nur mit, was dir besonders wichtig ist. Führe diese Übung in Achtsamkeit durch, das bedeutet, bewerte und beurteile weder deine eigenen noch die Beiträge der anderen. Schildere deine Vorstellungen und Wünsche ganz authentisch. Es gibt hierbei kein richtig oder falsch.

Zuhörer:

Als Zuhörer versuche, die Vorstellungen und Wünsche aus der Perspektive deines Mitstreiters zu sehen und empathisch wahrzunehmen. Stelle nicht die Frage nach dem Warum und Wieso. Nehme die Worte einfach nur auf. Jeder Einzelne schildert seine Ziele. Alle nacheinander. Wenn alle fertig sind, geht jeder in eine Reflexionsphase, dann kommt die Feedback-Runde.

## Reflexionsphase

Reflektiere für dich, was du gesagt und gehört hast und wie es dir damit ging, nimm deine Gedanken und Gefühle wahr. Du kannst dir gerne Notizen machen. Hier ein paar Fragen zur Unterstützung (2 Minuten)

- Wie ging es mir als Erzählender? Habe ich mir erlaubt, authentisch und offen zu sein? Habe ich mich gut gefühlt beim Erzählen?
- Wie ging es mir als Zuhörer? Konnte ich mich "einfühlen" in die anderen? Was gilt es zu klären, wurde nicht verstanden?

## Feedback

Gebt den Erzählenden ein Feedback darüber, was bei euch angekommen ist. Was habt ihr verstanden, was habt ihr gefühlt? Stellt gerne Fragen, um etwas besser verstehen zu können. Vielleicht gibt es bei jemanden auch noch Klärungsbedarf. Macht das gerne, bevor ihr dann noch einmal euer Ziel in einem Satz formuliert. Achtet dabei auf positive Begriffe.

Mein Ziel für diese Mindful Leader Challenge ist ...

---

## Übung: Zielformulierung

Du hast dich in der letzten Woche mit deinem Ziel für diese Challenge beschäftigt und vielleicht schon mehr Klarheit bekommen. Mit der vorigen Übung ist es dir vielleicht noch klarer geworden. In dieser Übung bleibt ihr nun ganz bei euch und reflektiert noch einmal euer Ziel. Vielleicht wird es dann noch klarer. Höre dazu das nebenstehende Video/Audio an. Schalte für diese Übung Mikrophon und Video aus. Mach es dir bequem. Nach der Übung schaltet ihr wieder alles ein und tauscht euch aus, wenn ihr mögt.



<https://vimeo.com/503348272>

## Vorbereitung auf die Woche 3

In der nächsten Woche geht es um Selbstwahrnehmung, um Ablenker und Ausrichten des Fokus. Mit der Atemübung aus der ersten Woche kannst du dich schon ein wenig darauf einstellen. Wenn du magst, kannst du die Zieleübung in der nächsten Woche öfter wiederholen. Eventuell wird dadurch dein Ziel noch konkreter, bzw. verändert sich sogar. Lass es durch die Übung immer klarer werden.

## Check-out:

- Was nehme ich von heute mit?
- Wie geht es mir mit den Ergebnissen von heute?
- Was war mein Highlight heute?
- Was nehme ich mir konkret für nächste Woche vor?
- Wer ist der Moderator für die nächste Woche?

## Weiterführende Informationen:

Wenn du noch etwas Zeit hast:

- Bodyscan (AOK Rheinland/Hamburg): <https://www.youtube.com/watch?v=RLCg4mkhIAg> => 13 Min.
- Beschreibung Bodyscan: <https://meditierenlernen.org/bodyscan-text/>
- Meditation mit Fokus auf den eigenen Körper: <https://raum-fuer-bewusstsein.de/beruehrungsqualitaet-entfalten-selbstmassage-meditation-in-5-schritten/>

Wenn du mehr Zeit hast:

- MBSR – Body Scan Meditation: [https://www.youtube.com/watch?v=TWg6yiP\\_Jbs](https://www.youtube.com/watch?v=TWg6yiP_Jbs) => 33 Min.

- Robert Betz: Anleitung zum bewussten Fühlen Teil 1: Körperliche Empfindungen: <https://www.youtube.com/watch?v=nUjJFEua5M>=> 20 Min.
- Robert Betz: Anleitung zum bewussten Fühlen Teil 2: Emotionen: <https://www.youtube.com/watch?v=BO-Glv58ujQ> => 13 Min.