

„Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind“.

Albert Einstein

Liebe Lesenden!

Heute möchte ich Euch das Praxisbuch „**Mindful Leader**“ des **Autorenehepaares Esther und Johannes Narbeshuber** präsentieren, welches das obige Zitat von Albert Einstein auch nutzt. Es stellt eine wunderbar praktische Vermittlung zwischen den Ebenen menschlicher Körperäußerungen dar. Und es ist kurzweilig. Grundlage ist das Salzburger Achtsamkeitsmodell, kurz SAM, das mit einfachen, farbigen, kurzen sowie anschaulichen Bildern und zahlreichen Übungsanleitungen arbeitet. Es geht um den Dreiklang zwischen Denken, Fühlen und Wollen, wobei damit sowohl die internen Beziehungen mit dem eigenen Selbst als auch die Wahrnehmungen nach außen gemeint sind. Denken, Fühlen und Wollen sollten gleichberechtigt sein, eine Art inneres Team bilden, welches in einen konstruktiven und sicheren Austausch tritt, so die Autoren. Für sie sind die innere Ruhe, Einfühlungsvermögen und Humor Schlüsselkompetenzen, denn sie sichern die Sozialkompetenz im Führungsalltag und im Zusammenspiel zwischen Individuen. Die gute Struktur wird durch Schlüsselnachrichten und Reflexionsfragen unterstützt.

- „ALI“ = **A**tmen, **L**ächeln, **I**nnehalten
- „MIND“ = **M**oment, **I**nnenschau, **N**eue Optionen, **D**ialogische Entscheidung (Brücke zwischen Reiz und Reaktion)

Mithin ein Buch zum Achtsamwerden im Berufsalltag.

Warum erneut ein Lesetipp? Worte – gesprochen wie geschrieben - sind für mich von großer Bedeutung. Genau deshalb entwickle ich nach Abschluss meiner Ausbildung als zertifizierte Mediatorin unter dem Namen „**WortGewand**“ meine weitere Existenz. Seit Januar 2021 ist meine Webseite <https://www.wortgewand-mediation-und-recht.de/> online. Schaut/Schauen Sie doch mal rein. Ich freue mich auf Euer/Ihr gelegentliches Feedback.

Nunmehr wünsche ich Euch/Ihnen ein achtsames Wochenende zum 1. Mai 2021!

Mit herzlichen Grüßen,

Monika Hesse-Haake

Monika Hesse-Haake

Krefeld, 30.04.2021

Lesetipp 4_2021