

10 Fragen an ...

Jasmin Ursprung, Betriebliche Mentorin EFA und Coach SCA

Interview: Manuela Röker, dipl. Aktivierungsfachfrau HF



Jasmin Ursprung:

- dipl. Aktivierungsfachfrau HF
- CAS Freiwilligen-Management
- Heilpflanzenfachfrau
- Betriebliche Mentorin EFA und Coach SCA mit Schwerpunkt Stressmanagement, Achtsamkeit, Resilienz
- In div. Institutionen Bereichsleiterin Aktivierung und Freiwilligenarbeit
- Seit Mai 2025 Betriebsleiterin einer Institution mit Menschen mit psychischer Beeinträchtigung

1 *Jasmin Ursprung, was verstehst du unter Achtsamkeit und wie definierst du diese im Kontext der Führung?*

Achtsamkeit ist eine Haltung und zugleich ein Werkzeug im Stressmanagement, sie trägt positiv zur Gesundheit bei. Im Wesentlichen geht es darum, im Hier und Jetzt mit allen Sinnen wahrzunehmen, was gerade ist – in der Aussen- und der Innenwelt. Und dies möglichst wertfrei. Nur wenn das Vorhandene wahrgenommen wird, können entsprechende Massnahmen ergriffen werden.

Eine Führungskraft hat unter anderem die Aufgabe, das Team und die einzelnen Mitarbeitenden zu begleiten, zu unterstützen, zu fördern, aber auch zu fordern. Damit das gelingt, muss sich die Führungskraft selbst kennen und wahrnehmen. Ist diese täglich in der Alltagshektik unterwegs, ist es nicht oder nur bedingt möglich sich selbst und das Team wahrzunehmen.

2 *Warum ist Achtsamkeit deiner Meinung nach für Führungskräfte wichtig?*

Mitarbeitende wollen zunehmend Vorgesetzte, die wissen, wie der Mensch mit seinen Geschichten, Bedürfnissen, Stärken und Schwächen im Arbeitsalltag eingebunden werden kann. Mit einer Top-down-Führungskultur hat das Individuum und dessen Kreativität keinen Platz.

Bei einer achtsamen Führungskultur wird der Mensch eingebunden, die Schwarmintelligenz des Teams genutzt und die Sinnhaftigkeit gefördert. Die Folge sind gesunde Mitarbeitende mit weniger Stress.

3 *Wie praktizierst du Achtsamkeit in deinem persönlichen Führungsalltag?*

In dem ich mir Zeit für die Mitarbeitenden nehme, ihnen aktiv zuhöre, die Themen, die sie anbringen, ernst nehme, meine Versprechen einhalte. Mir bewusst kleine Minipausen einbaue. Letzteres ist auch für mich nicht immer einfach, da der Berg an Arbeit oft gross ist.

4 *Welche Techniken zur Achtsamkeit nutzt du, um in stressigen Situationen ruhig und fokussiert zu bleiben?*

Bewusst atmen. Achtsamkeitsübungen in und mit der Natur. Oft weiss ich nach solchen Auszeiten, wie und wo ich weitermachen muss, oder ich erhalte eine Lösung als Input.

5 *Nenne ein Beispiel, wo Achtsamkeit sich positiv auf die Leistung oder das Wohlbefinden deines Teams ausgewirkt hat?*

Wenn ich Veränderungen im Team wahrnehme, spreche ich die betroffene Person im persönlichen Gespräch darauf an. Dies vermittelt Wertschätzung, fördert das Vertrauen und bereits mehrfach konnten aus diesen Gesprächen passende Lösungen generiert werden. Es bedingt aber, dass ich als Vorgesetzte offen bin, mir Zeit nehme,

den Menschen als Ganzes betrachte und möglichst wertfrei unterwegs bin.

6 *Wie beeinflusst Achtsamkeit die Qualität deiner Entscheidungen?*

Wird eine Entscheidung in der achtsamen Haltung getroffen, kann ich voll und ganz dahinterstehen. Wird eine Entscheidung im Stress getroffen, kann dies dazu führen, dass diese innert kurzer Zeit revidiert wird. Dies sorgt für Unruhe und kostet letztendlich mehr Ressourcen. Entscheidungen brauchen Zeit.

7 *Wie könnte Achtsamkeit helfen, die Unternehmenswerte und die Vision in der täglichen Arbeit umzusetzen?*

Achtsamkeit hilft in der Umsetzung von Unternehmenszielen und Visionen insofern, dass alle im Boot einbezogen werden, die Schwarmintelligenz wird genutzt. Abweichungen oder Ungereimtheiten werden rascher wahrgenommen, somit kann früher agiert und, wo nötig, angepasst werden.

8 *Welche Ressourcen (Bücher, Trainings, Workshops) empfehlst du, um Achtsamkeit als Führungskraft weiterzuentwickeln?*

Das Buch der Achtsamkeit – Anleitung zu einem achtsameren Leben, Martyn Newman; Die resiliente Führungskraft – Sich selbst und andere gesund führen, Wolfgang Roth; Apps, welche zu Achtsamkeitsübungen anleiten;

Workshops bei Naturspruenglich.ch

9 *Wie siehst du die Rolle der Achtsamkeit in der Führung in den nächsten fünf bis zehn Jahren?*

Ich gehe davon aus, dass die Achtsamkeit in der Führung zunehmend wichtiger für den Erfolg der Firma sein wird. Denn viele Mitarbeitende wünschen sich wahr- und ernstgenommen zu werden. Sie wol-

len ihre Ideen einbringen und Neues lernen. Um die Diversität eines Teams im Arbeitsalltag einzubinden, braucht es ein feines Gespür der Vorgesetzten und dazu ist die Achtsamkeit sehr hilfreich.

10 *Was sind die nächsten Schritte, die du persönlich unternehmen möchtest, um Achtsamkeit in deiner eigenen Führungsarbeit weiter zu vertiefen?*

Ich übe mich stetig darin, weiterhin Minipausen einzulegen und meine Gedanken zu sortieren. Das Hier und Jetzt ruht in der Stille, also sind alle Gedanken aus der Vergangenheit oder der Zukunft und beide Zeitformen kann ich in der Gegenwart nicht beeinflussen, warum also Gedankenkarussell spielen?