



VORTRAG

Mindskills – Den Blick für das Wesentliche bewahren

Der Druck in professionellen Wissensumfeldern hat in den letzten Jahren stetig zugenommen. Komplexe Aufgaben und Projekte, lange To-Do-Listen und ein immer weiter anschwellender Strom aus Informationen können unser Potenzial und unsere Kreativität blockieren. Wir verlieren die Übersicht.

Wir können das Wesentliche immer schwerer vom Unwesentlichen trennen. Wir sind ständig auf Empfang und erschöpfen uns dabei. Unsere Produktivität geht zurück, obwohl wir scheinbar immer beschäftigt sind. Was können wir tun?

Um in einer komplexen Welt wirksam und konzentriert zu agieren, brauchen wir innere Klarheit und Ruhe. Diese und andere „Mindskills“ werden in der Wissensgesellschaft immer wichtiger. Mindskills sind mentale Fähigkeiten, die positive Effekte auf unser Leben und unsere Arbeit haben. Sie klären unsere Wahrnehmung, vertiefen unsere Selbsterkenntnis und fokussieren unsere Handlungen auf das Wesentliche.

Zentrale Mindskills sind:

- Achtsamkeit (nicht-wertende Bewusstheit)
- Konzentration (Einspitzigkeit des Geistes – Fokus)
- Impulsdistanz (Abbau von Reaktivität und emotionaler Eskalation)
- Positive Konnektivität (Mit sich selbst und dem eigenen Umfeld in Verbindung bleiben, auch wenn es schwierig wird)
- Wandelbewusstheit und -akzeptanz

Mindskills können durch einfache Methoden trainiert werden und so unsere Wahrnehmung der Welt und unserer Beziehungen vertiefen. Klassische Methoden um Mindskills zu trainieren sind einfache Fokussierungsübungen und effektive Formen der Sitz- und Gehmeditation. Durch systematisches Innehalten, sehen wir geistige Wirkprinzipien wie Urteilen, Vergleichen, Nachdenken und ihre Wirkungen auf unsere Emotionen und Körperbefindlichkeit in neuem Licht.

Der Vortrag präsentiert zentrale Mindskills und stellt durch einfache Übungen ihre Einübung und Integration in den Berufsalltag vor.