

# Inhaltsverzeichnis

<b>1.</b>	<b>Einführung</b> .....	11
1.1	Inhalt: Worum es geht .....	11
1.2	Beweggrund: Warum das Thema wichtig ist .....	13
1.3	Ziel: Wozu das Thema dienen soll .....	14
1.4	Vorgehen: Welche Schritte zu tun sind .....	15
<b>2.</b>	<b>Führungsprinzipien</b> .....	19
2.1	Führen: Der Weg und das Ziel .....	19
2.2	Führungskultur: Werte achten, Umgangsformen pflegen ..	21
2.3	Führungsverantwortung: Für andere wie für sich selbst ..	23
2.4	Führungsethik: Nach bestem Gewissen handeln .....	24
<b>3.</b>	<b>Führungsaufgaben</b> .....	29
3.1	Selbstführung: Die eigene Person führen .....	29
3.1.1	Grundlagen .....	29
3.1.2	Instrumente .....	31
3.1.3	Aufgaben .....	32
3.2	Mitarbeiterführung: Führen und geführt werden .....	34
3.2.1	Grundlagen .....	34
3.2.2	Instrumente .....	36
3.2.3	Aufgaben .....	37
3.3	Innengeführte Außenführung: Das andere ergibt sich aus dem einen .....	38
<b>4.</b>	<b>Das Bewusstsein als Grundprinzip der Achtsamkeit</b> ....	40
4.1	Ausgangslage: Die Realität des Bewusstseins .....	40
4.1.1	Herausforderung: Das Rätsel des Bewusstseins .....	40
4.1.2	Alltagspsychologie: Unser aller Bewusstsein .....	42
4.1.3	Evolution: Entwicklungsschritte des Bewusstseins .....	46
4.2	Wissenschaft: Die Erforschung des Bewusstseins .....	51
4.2.1	Phänomenalität: Das erlebende Bewusstsein .....	51
4.2.2	Intentionalität: Das wahrnehmende und denkende Bewusstsein .....	53
4.2.3	Theorie: Das strukturierte und dynamische Bewusstsein ..	55
4.2.3.1	Bewusstsein, Bewusstheit, Gewährsein .....	55

4.2.3.2	Bewusstsein und Nichtbewusstsein . . . . .	56
4.2.3.3	Bewusstsein, Aufmerksamkeit, Konzentration . . . . .	58
4.2.3.4	Bewusstsein und Gedächtnis . . . . .	61
4.2.3.5	Bewusstsein und Ich-Identität . . . . .	63
4.2.4	Empirie: Das sichtbare Bewusstsein . . . . .	64
4.3	Erkenntnislehre: Die buddhistische Sicht vom Bewusstsein	68
4.3.1	Grundlage: Merkmale der buddhistischen Lehre . . . . .	68
4.3.2	Prozesse . . . . .	70
4.3.2.1	Daseinserscheinungen: Das Körper-Geist-Bewusstsein . . .	70
4.3.2.2	Führung: Das bestimmende Bewusstsein . . . . .	71
4.3.2.3	Wandel: Das werdende Bewusstsein . . . . .	72
4.3.2.4	Inter-Sein: Das verbindende Bewusstsein . . . . .	73
4.3.2.5	Erkennen: Das empfindende und unterscheidende Bewusstsein . . . . .	75
4.3.3	Einsichten . . . . .	76
4.3.3.1	Daseinsmerkmale: Das vergängliche, Ich-lose, leidende Bewusstsein . . . . .	76
4.3.3.2	Verblendung: Das unwissende Bewusstsein . . . . .	78
4.3.4	Weiterentwicklung . . . . .	80
4.3.4.1	Erlösung: Das befreite Bewusstsein . . . . .	80
4.3.4.2	Nicht-Anhaften: Das sich befreiende Bewusstsein . . . . .	80
<b>5.</b>	<b>Achtsamkeit als angewandtes Führungsprinzip . . . . .</b>	<b>83</b>
5.1	Merkmale der Achtsamkeit . . . . .	83
5.1.1	Bedeutung: Der einzige Weg . . . . .	83
5.1.2	Schulung: Grundfunktionen . . . . .	84
5.1.3	Schulung: Sonderfunktionen . . . . .	86
5.1.3.1	Gegenwärtighaltung . . . . .	86
5.1.3.2	Reines Beobachten . . . . .	87
5.1.4	Erkenntnis: Natur des Bewusstseins . . . . .	89
5.1.5	Moral: Rechtes Denken, Reden, Handeln . . . . .	90
5.1.5.1	Leitlinien . . . . .	92
5.1.6	Methode: Achtsamkeits-Meditation . . . . .	92
5.1.6.1	Merkmale: Was Meditation ist . . . . .	92
5.1.6.2	Ziele: Worauf sich Meditation richtet . . . . .	94
5.1.6.3	Herausforderung: Was Meditation verlangt . . . . .	95
5.2	Schulung der achtsamen Selbstführung . . . . .	96
5.2.1	Allgemeine Kennzeichen . . . . .	96
5.2.2	Atem-Meditation . . . . .	97
5.2.2.1	Durchführung . . . . .	100

5.2.3	Regeln für die Praxis .....	104
5.2.4	Sinn und Zweck .....	105
5.2.5	Geh-Meditation .....	108
5.2.5.1	Durchführung .....	110
5.2.6	Regeln für die Praxis .....	112
5.2.7	Sinn und Zweck .....	113
5.3	Schulung der achtsamen Mitarbeiterführung .....	115
5.3.1	Grundlage .....	115
5.3.2	Ausgangslage .....	116
5.3.3	Achtsamkeit bei der aufgabenzentrierten Mitarbeiterführung .....	116
5.3.4	Achtsamkeit bei der beziehungsorientierten Mitarbeiterführung .....	119
5.3.4.1	Beziehung .....	119
5.3.4.2	Güte .....	120
5.3.4.3	Mitgefühl .....	121
5.3.4.4	Gleichmut .....	122
5.3.5	Regeln für die Praxis .....	125
5.4	Schulung der achtsamen Lebensführung im Alltag .....	126
5.4.1	Ausgangslage .....	126
5.4.2	Objekte der Achtsamkeit .....	127
5.4.3	Praxis .....	129
5.4.3.1	Achtsam Auto fahren .....	129
5.4.3.2	Achtsam Fenster putzen .....	131
5.4.3.3	Achtsam Tee trinken .....	132
5.4.4	Regeln für die Praxis .....	133
5.4.5	Sinn und Zweck .....	133
<b>6.</b>	<b>Aussichten .....</b>	<b>136</b>
	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>137</b>
	<b>Glossar .....</b>	<b>142</b>