



Aufmerksamkeit

Führen mit Sinn und Kraft

Kunden-Newsletter April 2011

Wie aufmerksam sind Sie?

Checken Sie während eines Telefonats nebenher die neuesten E-Mails?

Schreiben Sie während eines persönlichen Gesprächs mehrmals pro Stunde Antwort-SMS an andere Leute?

– Oder sind Sie (etwas altmodisch) „ganz Ohr“? Und nutzen häufig den „Flugzeugmodus“ Ihres Funktelefons?

Etwas aufmerksam zu tun, erfordert beim ersten Hinsehen mehr Zeit. Es geht langsamer. Sie brauchen mehr Zeit.

Im Endeffekt ist es allerdings nur scheinbar langsamer. Denn wenn sich beide Parteien zuhören, sich den „Luxus“ (ich meine, heute darf man so sagen) leisten, in einem Gespräch auch auf die Feinheiten zu achten, können die aktuellen Fragen oft schneller und zielgerichteter, tatsächlich also **effektiver** beantwortet werden.

Ihr Gegenüber erfährt zudem Ihre **Wertschätzung**.

Aufmerksamkeit ist aber nicht nur ein altruistisches Unterfangen.

Ihre Aufmerksamkeit dient allen Beteiligten, am meisten Ihnen selbst.

– Wie das?

Wer seine Aufgaben mit großer Aufmerksamkeit erledigt, ohne das modern gewordene Multi-Tasking, vermag nach Abschluss einer Aufgabe eine viel größere **Zufriedenheit** zu spüren. Denn er weiß genau, was er getan hat.

Das bedeutet nicht, dass mit Aufmerksamkeit alles nur noch rosiger wäre. Aber durch die Bewusstheit des Tuns können Sie die Situation vermeiden, am Ende des Tages erschöpft zu sein und sich fragen zu müssen: „Was habe ich eigentlich heute getan?“ Weil alles nur an Ihnen vorbeigerauscht ist.

Aufmerksamkeit macht den Unterschied:



\ entrepreneurship – holistic education – academic teaching – aesthetics & prestige \

Wollen Sie eine Aufgabe nur vom Tisch haben? Oder möchten Sie sie gut erledigen?

Erledigt wird später die Aufgabe in beiden Fällen sein.

Das Ergebnis wird aber entsprechend anders ausfallen.

Und Sie werden sich danach anders fühlen.

Zudem wird die bereits angesprochene Wertschätzung Ihrer Mitmenschen mindestens mittelfristig auf Sie zurückkommen.

Gönnen Sie sich in den nächsten Tagen – und bei guten Erfahrungen vielleicht auch darüber hinaus – Ihren Mitmenschen und damit auch sich selbst öfter einmal den Luxus ungeteilter Aufmerksamkeit.

Hingabe ist übrigens die Schwester der Aufmerksamkeit. Etwas mit Aufmerksamkeit und Hingabe tun – darüber vielleicht ein andermal mehr.

Nun wünsche ich Ihnen eine inspirierende heilige Woche und ein paar angenehme Frühlingstage,
Ihr

Karlheinz C. Lang

Unternehmensberater und Coach

Neuigkeit: Ganz frisch: Unser Prospekt zu Coaching und Supervision für Schulleiter und Lehrer, zum Herunterladen, Ausdrucken, Weitergeben, ...: <http://www.lang-holistic.de/material/Lehrer.pdf>.