

Achtsamkeit und Resilienzförderung im Führungskontext:

Wege zu einer gesundheitsfördernden Organisationskultur in Gesundheitseinrichtungen

im Rahmen der 29. ONGKG-Konferenz 2025

Mut zur Brücke! Schnittstellen erkennen und gemeinsam gestalten

23.10. – 24.10.2025 | Bruck an der Mur | Stadtsaal

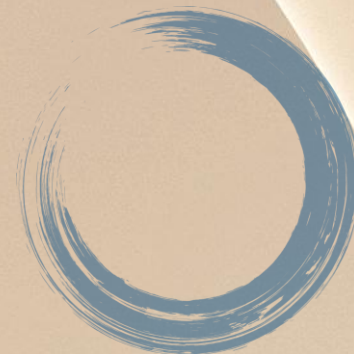
Paralleleinheit 2.2: Gesundheitsförderung und Empowerment für Mitarbeitende im Gesundheitswesen

24. Oktober 2025 | Mag.^a Ingrid Otepka



ÖSTERREICHISCHES NETZWERK
GESUNDHEITSFÖRDERNDER
KRANKENHÄUSER UND
GESUNDHEITSEINRICHTUNGEN

© Bildquelle: Pawel Czerwinski auf Unsplash



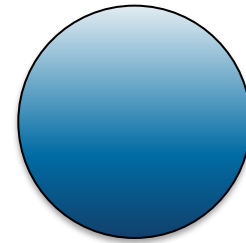
„Woran ist eine achtsame und resiliente Führungskraft erkennbar – und was verändert sich dadurch in der Gesundheitseinrichtung?“

Vom Umgang mit sich selbst bis zur Patient:innenversorgung

Selbst ⇒ Team ⇒ Organisation ⇒ Patient:innen

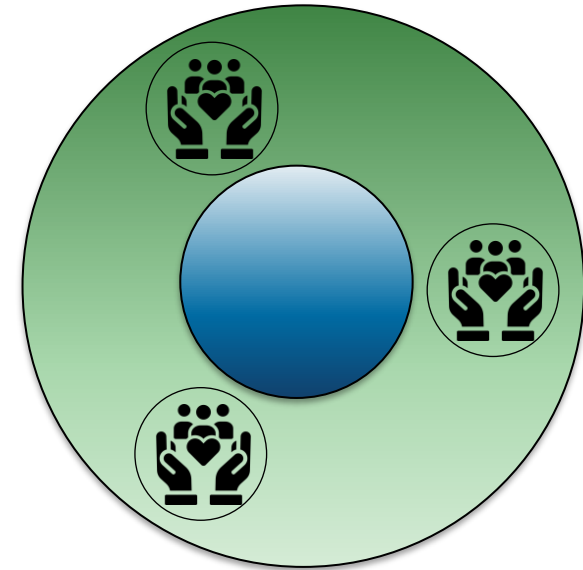
Achtsame und resiliente Führung beginnt mit SELBSTFÜHRUNG

- Präsenz (im Moment sein)
- Bewusstsein für Körper, Gedanken und Gefühle
- Selbstfürsorge
- Pausen und Reflexion
- Selbstregulation (bevor man reagiert)



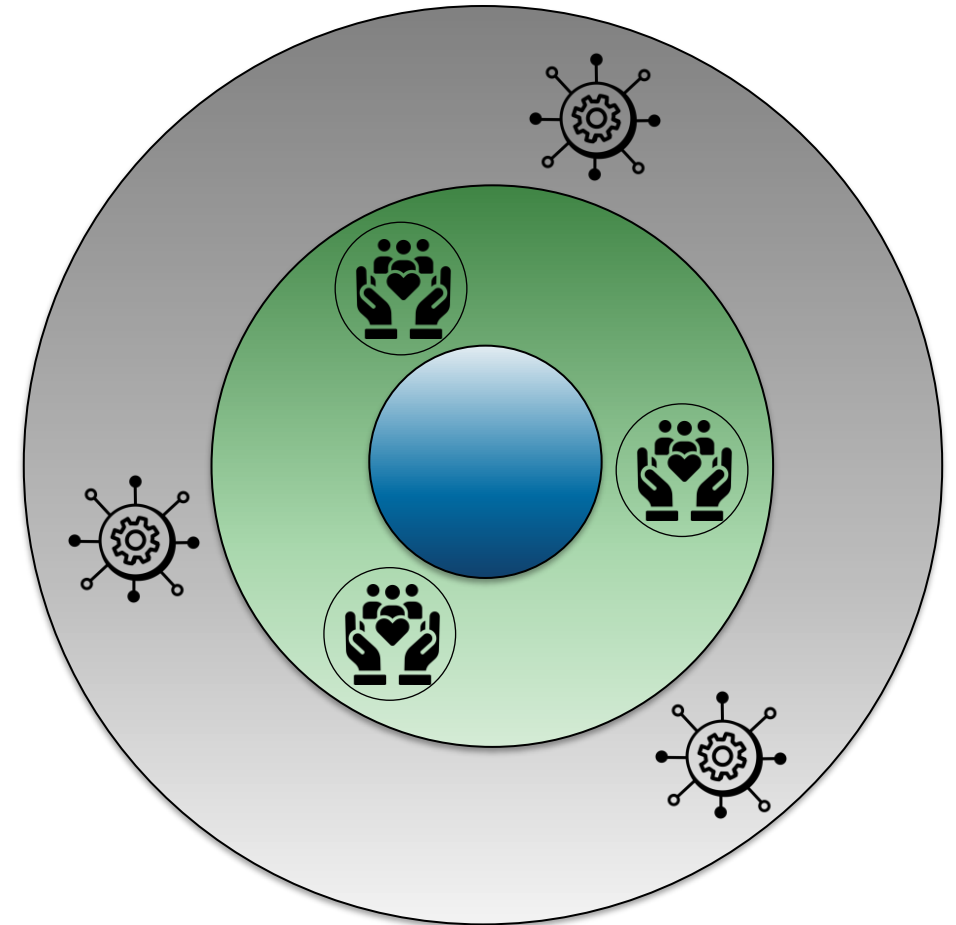
Achtsame Führung zeigt WIRKUNG IM TEAM

- Aktives Zuhören frei von Bewertung
- Emotionen wahrnehmen und begleiten
- Wertschätzendes Feedback geben
- Konflikte konstruktiv gestalten
- Vertrauen aufbauen und erhalten



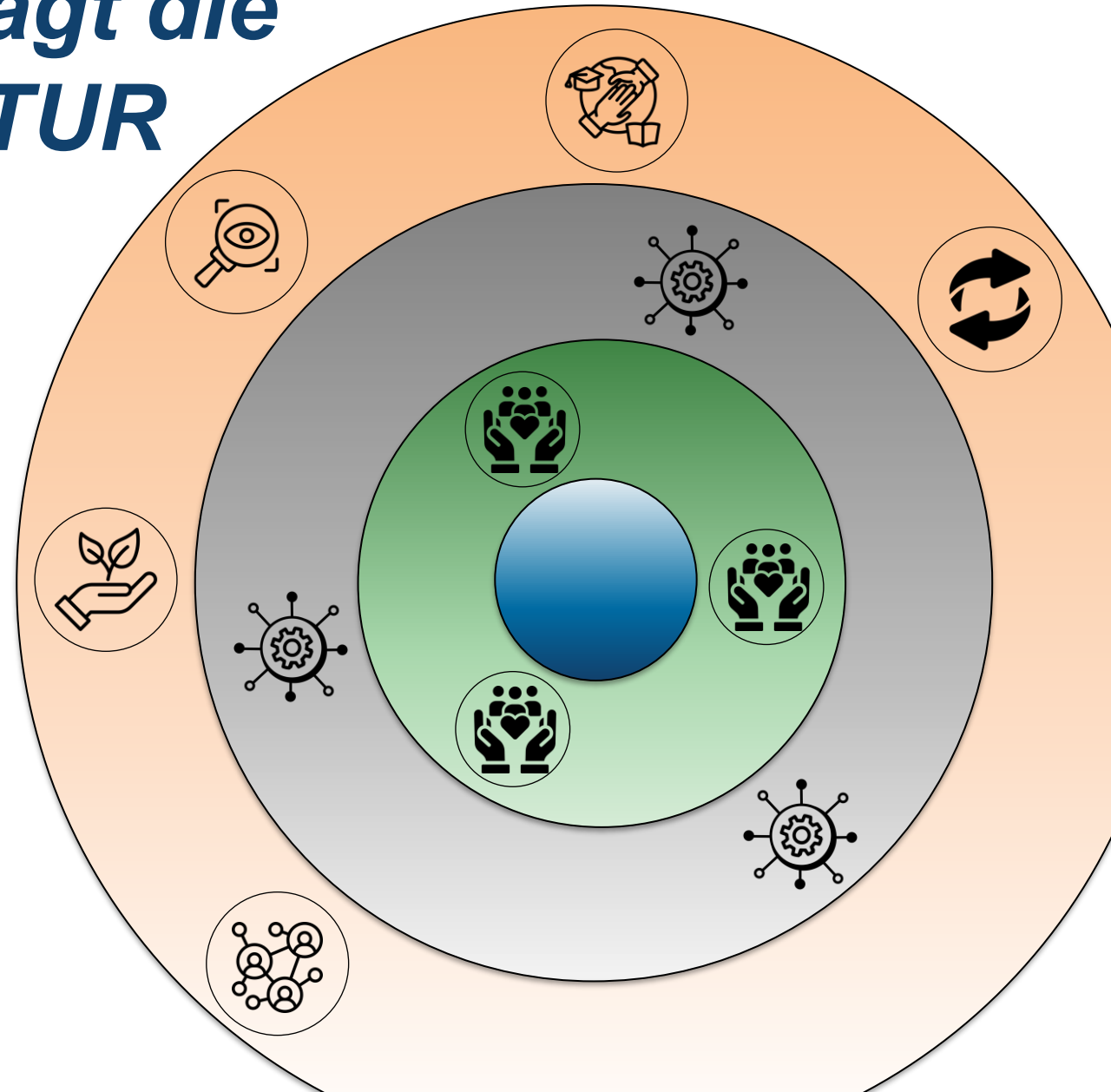
Achtsame Führung prägt ENTSCHEIDUNG UND ABLÄUFE

- Bewusste Priorisierung von Aufgaben
- Entscheidungen mit Klarheit und Ruhe treffen
- Balance zwischen Verantwortung und Druck
- Übergänge und Veränderungen bewusst begleiten
- Strukturierte Kommunikation in komplexen Situationen



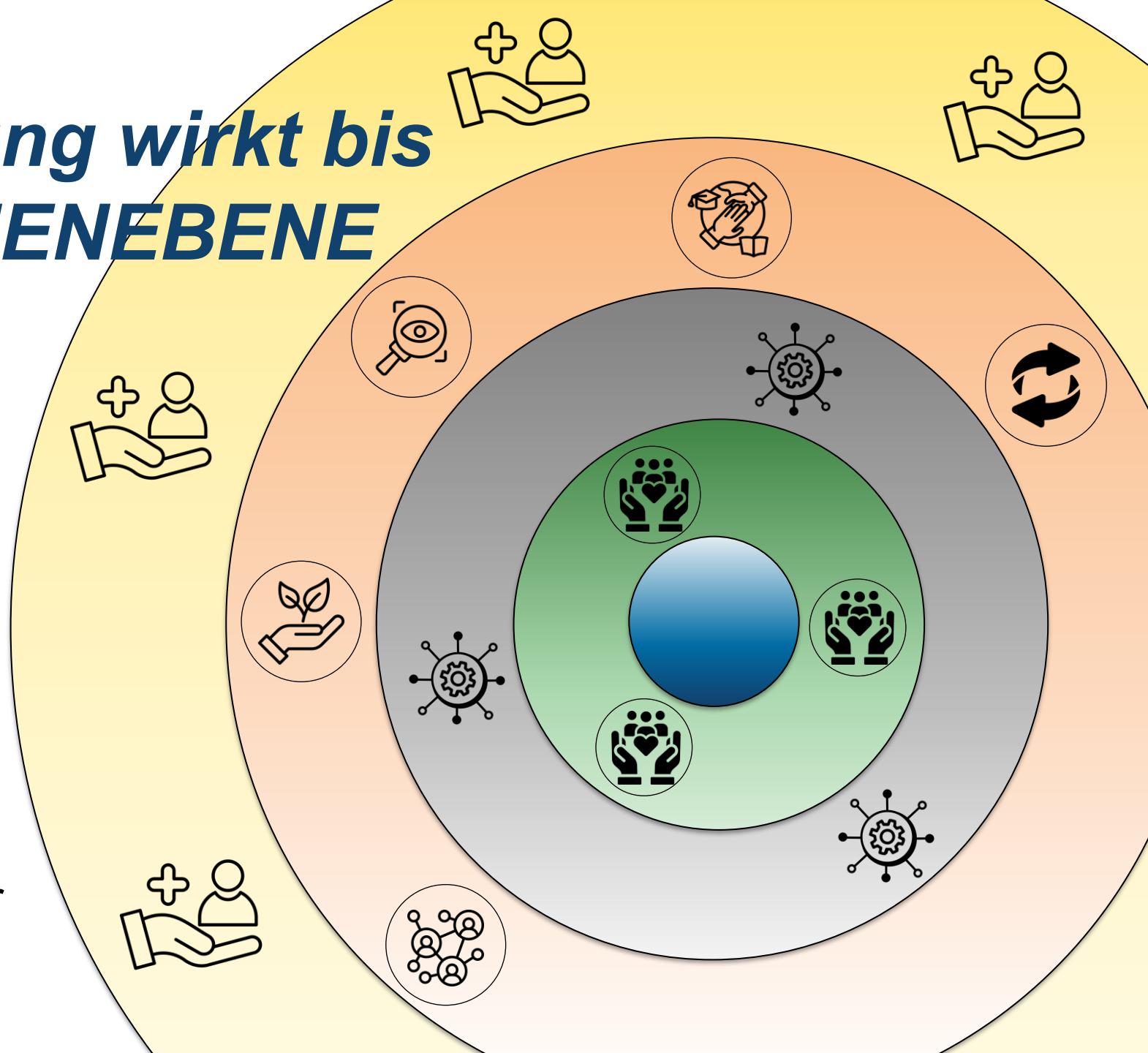
Achtsame Führung prägt die ORGANISATIONSKULTUR

- Räume für Reflexion und Austausch schaffen
- Fehlerfreundlichkeit und Lernkultur fördern
- Transparente Strukturen und Verantwortlichkeiten
- Nachhaltige Gesundheits- und Arbeitskultur etablieren
- Interprofessionelle Zusammenarbeit stärken



Achtsame Führung wirkt bis zur **PATIENT:INNENEbene**

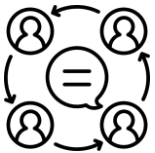
- Patient:innen erleben mehr Präsenz und Ruhe in der Betreuung.
- Sie fühlen sich verstanden und ernst genommen.
- Informationen sind klar über Berufsgruppen hinweg.
- Vertrauen und Zufriedenheit steigen spürbar.
- Die Versorgung wirkt menschlicher und strukturierter zugleich.



Wirkung einer Seminarreihe – PFLEGEEINRICHTUNG IN WIEN



Stress bewusst stoppen → klarer handeln
(nicht nur weniger Stress, sondern sofortige Selbstregulation sichtbar)



Kommunikation, die verbindet
(Zuhören, verstanden werden, Konflikte leichter lösen)



Übungen, die im Berufsalltag wirken
(Resilienztools, Selbstwahrnehmung – direkt einsetzbar)



Team spürt gemeinsame Ausrichtung & Vertrauen
(Reflexionsräume, Wertschätzung, verbesserte Zusammenarbeit)

Achtsames Haus – KLINIK EGGENBURG (Waldviertel)



- Schon beim Betreten spürbar: Ruhe und Klarheit.
- Achtsamkeit auf allen Ebenen – von Empfang bis Leitung.
- Ein Team, das bewusst handelt und wahrnimmt.
- Patient:innen, Besucher:innen, Mitarbeitende – alle profitieren.



FAZIT



- **Achtsame & resiliente Führung wirkt auf allen Ebenen**
- **Strategische Einbettung & kontinuierliches Dranbleiben sind entscheidend**
- **Muss von der Leitung wirklich gewollt sein**
- **Ergebnis: Gesundere Einrichtung, bessere Versorgung**

*„Es geht nicht um
Entspannung. Es geht
um Haltung.“*

DANKE

Mag.^a Ingrid Otepka

mail@mindfullearning.at

www.mindfullearning.at



Definition von Achtsamkeit

„[Achtsamkeit ist] das Bewusstsein, das entsteht, indem man der sich entfaltenden Erfahrung von einem Moment zum anderen bewusst seine Aufmerksamkeit widmet, und zwar im gegenwärtigen Augenblick und ohne dabei ein Urteil zu fällen.“

(Kabat-Zinn, 2003, S.145)

“[...] the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally to the unfolding of experience moment by moment.“

Wirkung von Achtsamkeit

Allgemeine Achtsamkeitsübungen führen zu

- o Weniger Stressempfinden und besserer Stressverarbeitung (z.B. Cohen & Williamson, 1983 und Chiesa & Seretti, 2009) 
- o Verbesserte Aufmerksamkeitssteuerung (z.B. Cahn & Polich, 2006) 
- o Verbesserte Konzentrationsfähigkeit (z.B. Tang et al., 2007) 
- o Erhöhte kognitive Leistungsfähigkeit (z.B. Gard et al., 2014) 
- o Emotionaler Stabilität (z.B. Ostafin et al., 2011) 
- o Bessere körperliche Wahrnehmung und Intuition (z.B. Khalsa et al., 2008) 
- o Mehr Mitgefühl und Empathie (z.B. Decety & Jackson, 2004) 
- o Mehr Kreativität (z.B. Ostafin et al., 2011) 

Wirkung von Achtsamkeit

(vgl. Hölzel et al. 2010,
Siew und Yu 2023)

Allgemeine Achtsamkeitsübungen führen zur

(dargestellt als Zu- oder Abnahme der grauen Masse in den verschiedenen Gehirnarealen)

