

MountainMinds Autorenprofile

## Digitale Achtsamkeit – Wirksam im Hier und Netz



### Klappentext, kurz

Wie kommt es, dass die meisten Veränderungsprojekte früher oder später scheitern? Warum erschöpft die Digitalisierung so viele Organisationen? Und weshalb führt immer intensivere Vernetzung nicht automatisch zu besserer Zusammenarbeit?

Oft fehlt es an einer funktionalen Struktur und unterstützenden Rahmenbedingungen für das effektive Arbeiten und Führen im digitalen Umfeld. Ohne die Metakompetenzen **Achtsamkeit und Vernetzung** aber kann digitale Kollaboration weder für Einzelne noch für Unternehmen funktionieren.

Die erfahrenen Organisationsgestalter **Sophia Rödiger** und **Lukas Fütterer** zeigen, wie sich die beiden Kompetenzen entwickeln und für tiefgreifende Transformationen nutzen lassen. Ein aktivierendes Logbuch mit wissenschaftlichem Background und praktischen Übungen für alle, die Organisationen wirklich verändern wollen – ohne sich selbst dabei zu verlieren. Dies gelingt in der Verbindung wissenschaftlicher Grundlagen, konkreter Übungen und anschaulicher Fallbeispiele aus der Unternehmenspraxis von **Bosch, diconium, Procter & Gamble, Vodafone** und **WEVOLVE**. Abgerundet wird es durch Beiträge von **Matthias Horx und Lena Papasabbas, Dr. Judith Muster, Tijen Onaran** und **John Stepper**.

## Presstext, lang

Elf Millionen. Das ist nach Schätzungen von Neurobiologen die Zahl an Informationen, die in jeder einzelnen wachen Sekunde auf uns einprasseln. Durchschnittlich 11.000.000 Bits & Pieces, die von unserem Gehirn verarbeitet werden wollen, selbst wenn wir entspannt auf dem Sofa sitzen und meinen, gerade nichts zu tun. Blicken wir dabei auch noch auf einen Bildschirm und klicken uns durch Websites oder Foren, öffnen wir permanent zusätzliche Fenster und Versorgungsleitungen, durch die ein Vielfaches an Informationen, Inspirationen und Interessantem sturzbachartig auf uns einprasselt.

Das ist in nahezu jeder Hinsicht eine großartige Nachricht. Große Ideen entstehen im Kopf, richtig große, indem man die besten Köpfe und Ideen zusammenbringt. Seit zwei Jahrzehnten erschließt uns die Digitalisierung die Möglichkeit, mit Menschen zusammenzuarbeiten, die wir bis eben noch nicht kannten und sonst nie kennengelernt hätten, weil sie in anderen Metiers und auf anderen Kontinenten unterwegs sind. Wir haben die Möglichkeit von Ideen zu hören und zu lesen, auf die wir selbst nie gekommen wären und unsere Köpfe und Kompetenzen mit denen anderer zu verbinden. Mit unserem Smartphone oder Laptop halten wir ein ultrastarkes Universalwerkzeug in den Händen, das unsere Optionen auf einen Schlag vervielfacht.

Genauso gut aber kann dieses Werkzeug selbstzerstörerisch wirken. Wir alle kennen Menschen, die »Always on« sind, weil diese Möglichkeiten auf sie so elektrisierend wirken wie ein noch unentdecktes Drogendepot auf einen Junkie. In den Organisationen finden sich immer mehr Menschen, die fast rund um die Uhr in den sozialen Netzen vorwärts hasten und dennoch das Gefühl haben, kein Stück vorwärtszukommen. Sich auszuklinken und abzuschalten ist für sie auch keine Option, schließlich sind die Vorteile der Vernetzung so sagenhaft, dass es sich niemand erlauben kann, sie zu ignorieren. Ganz im Gegenteil wächst in Zeiten dynamischen Wandels die Erwartung an Einzelne wie auch an Teams, dem Neuen und Innovativen da draußen auf die Spur zu kommen, es für die Organisation zu sichern und den Wandel voranzubringen.

Zwischen dem Entdecken neuer Pfade in der digitalen Sphäre und dem „Sich in ihnen verlieren“ verläuft ein ultraschmaler Grat. Um ihn nicht nur gefahrlos zu beschreiten, sondern auch die Potenziale von Vernetzung zu nutzen, braucht es Kompetenzen, über die noch viel zu wenige verfügen. Die Folgen sind individuelle Abstürze, häufig Burnout genannt, und kollektive: Organisationen, die sich aufgrund von hektischer Suche nach dem Neuen nur noch im Kreis drehen. Wissenschaftlich aber ist erwiesen: Stress killt Kreativität. Termindruck tötet Innovation. Panik führt zu Orientierungslosigkeit. Niemand, der von Meeting zu Meeting hetzt, kann wirklich fokussieren und Neues in die Welt bringen. Um Neues zu denken und (digital) zu entdecken, braucht es einen offenen, neugierigen, wachen Geist, den wir selbst kontrollieren. Mit anderen Worten: Achtsamkeit. Sie ist die Metakompetenz, die uns die Vorteile der Vernetzung erschließt und uns gleichzeitig vor Überforderung bewahrt.

In den vergangenen Jahren haben die Autoren Lukas und Sophia aus dieser Erfahrung ein Set an Übungen und Werkzeugen entwickelt, die dem Einzelnen wie auch Organisationen helfen, erfolgreicher im Hier und Netz unterwegs zu sein. Das heißt, die Potenziale digital vernetzter Arbeit zu erkennen und zu realisieren, statt

sich von ihnen überrollen zu lassen. Es geht darum, die eigene Wirksamkeit zu erhöhen, und nicht an den Anforderungen zu verzweifeln, wie ein ambitionierter Kletterer an einer zu steilen Wand. Dieses Können ist besonders entscheidend für Führungskräfte, Coaches und Transformationsberater:innen – jene von uns, deren vorrangigste Aufgabe es ist, Veränderung von innen und außen zu initiieren und den Wandel von Organisationen zu gestalten. Doch auch jede:r einzelne, der oder die den Wunsch nach mehr Achtsamkeit in ihrem digitalen Arbeitsalltag verspüren, kann mit diesem Buch wertvolle Impulse zur konkreten Umsetzung erhalten. Ohne digitale Achtsamkeit wird es den wenigsten gelingen, positive Veränderungen zu verankern. Das ist die schlechte Nachricht. Die gute: Jede:r kann diese Metakompetenzen verstehen lernen und sie sich zu eigen machen.

## Über die Autoren

Sophia Rödiger und Lukas Fütterer verbinden als Transformationsbegleiter, Organisationsberater und Gründer von MountainMinds die beiden Metakompetenzen Achtsamkeit und digital vernetztes Arbeiten. Sie sind zwei digitale Optimisten, die seit vielen Jahren in Großkonzern und eigener Beratung die Potenziale aus der Verbindung von Technologie und Achtsamkeit realisieren. Lukas bringt seine Expertise rund um Führung in Netzwerken, Social Media und digitale Zusammenarbeit ein. Von Sophia kommt der geschulte Blick auf Transformation, Innovation und Achtsamkeit.



(Foto: Tilo Hensel)

## Autorentexte | kurz

**Lukas Fütterer** ist Berater, Coach, Speaker und Moderator mit Fokus auf das Arbeiten und Führen in Netzwerken. Als erfahrener Praktiker und einer der Treiber der Working Out Loud-Methode begleitet er seit vielen Jahren Organisationen ganzheitlich in deren Veränderungsvorhaben. Er verantwortete unter anderem die Digitalisierungsstrategie mit Fokus auf vernetzte Zusammenarbeit bei der Daimler AG und entwickelte mit seinem Team ein Social Intranet für 300.000 Mitarbeiter. Credo: Gute Organisationen bestehen aus klugen Köpfen. Die besten Organisationen wissen, wie man diese zielgerichtet vernetzt. Neben MountainMinds arbeitet Lukas als Organisationsberater bei Metaplan.

### Kontakt Daten:

[lukas@mountainminds.net](mailto:lukas@mountainminds.net)

<https://www.linkedin.com/in/lukasfuetterer/>

**Sophia Rödiger** gestaltet seit vielen Jahren Innovationsprozesse, Transformationsinitiativen und Führungsbeziehungen – zuletzt als Global Lead Transformation bei der Daimler Mobility AG. Als Wirtschaftspsychologin und Design Thinking Coach verbindet sie effektive Kreativitätsmethoden mit ganzheitlicher Potentialentfaltung. Sophia ist Mindfulness Expertin, Working Out Loud Coach, Yoga-Trainerin und systemische Organisationsberaterin. 2021 hat sie neben MountainMinds das Blockchain-Mobility-Startup bloXmove gegründet.

### Kontakt Daten:

[sophia@mountainminds.net](mailto:sophia@mountainminds.net)

<https://www.linkedin.com/in/sophiaroediger/>

Gemeinsam unterstützen Sophia und Lukas Organisationen dabei, Digitalisierung und Achtsamkeit wirksam zu verbinden. Ihre Erfahrungen: Höchst ermutigend. Wichtigste Erkenntnis: Digitale Achtsamkeit entwickelt sich zu einer derart zentralen Kompetenz, dass möglichst viele sie erlernen sollten. Im Hier und Netz.

## Autorentexte | lang

### LUKAS FÜTTERER

**Organisationsberater – Digitalstrategie - WOL Coach – Gründer – Moderator - Speaker**

**Lukas** begann nach internationalem BWL-Studium seine berufliche Laufbahn 2009 im Nutzfahrzeugeinkauf der Daimler AG. Es war jene Zeit, in der man noch ganz klassisch mit ein bis zwei Kollegen in einem Büro saß. Hatte man eine Frage, dann stellte man sie den Büronachbarn im Team. Wussten die nicht weiter, empfahlen sie mitunter eine andere Kollegin, die die benötigte Information haben könnte. Wissensgenerierung in Unternehmen war damals wie Stille-Post-Spielen: Man erfuhr, was der Nachbar wusste. Mit Glück reichte die Kette noch ein bis zwei Nachbarn weiter. Danach war Ende Gelände.

Die eine Zeit lang populären Datenbanken und mit viel Euphorie eingeführten Unternehmens-Wikis änderten daran nicht viel. Sie ähnelten bald stillen Silos, in denen zwar teilweise wertvolle Informationen abgelegt und gespeichert wurden. Nur abgerufen und erfolgreich angewandt wurden sie selten: Wer sollte auch wissen, was wo auf ihn oder sie wartete? Wie sollte man in alldem finden, was man brauchte? Wissen ist eine Ressource von hoher physischer Dichte und kurzem Haltbarkeitsdatum. Sie muss da-her weitergegeben werden, bevor sie verdirbt, und zwar im Idealfall direkt von jenem, der es generiert zu jenem, der es benötigt. Sie braucht Kontext, Dynamik und vor allem Netzwerke.

Glücklicherweise konnte Lukas 2015 im gerade entstehenden Enterprise Social Network eine Community für Einkäufer:innen aufbauen. Plötzlich hatte er nicht mehr nur auf das Wissen seiner zwei Büronachbarn, sondern von 700 Einkäufer:innen im Konzern Zugriff, die an ganz ähnlichen Fragestellungen bastelten wie er – und die jetzt mitunter auch von seinen Erfahrungen profitieren konnten. Natürlich gab es auch bereits davor internationale Austauschformate, meist in Form von physischen Meetings, aber eine Vernetzung 24/7 die zielgerichtet von jeder und jedem initiiert werden konnte, war neu.

2016–2020 war Lukas für »Employee Networking & Social Intranet« in der Digitalisierungsstrategie der Daimler AG verantwortlich. Als Führungskraft baute er das Team auf, das Community Manager:innen ausbildete, Working Out Loud groß machte, Licht in den Digital Collaboration Dschungel brachte und schließlich ein Social Intranet einführte, das heute von 300.000 Mitarbeiter:innen genutzt und gelebt wird. Er lernte, mit anderen Worten, die enorme Kraft des Netzwerks kennen und fühlte sich wie ein Fischer, der erstmals mit einem dicht geknüpften Netz aufs Meer hinausfährt. Und doch fehlte etwas, was er durch Sophia kennenlernen sollte und was 2019 in der gemeinsamen Unternehmung MountainMinds Ausdruck fand. Lukas ist online wie offline ein gefragter Speaker, Moderator und WOL Coach. Als Berater bei Metaplan arbeitet er mit Mittelstand und Konzern an strukturellen Projekten und organisationssoziologischen Fragestellungen.

## **SOPHIA RÖDIGER**

**Wirtschaftspsychologin – Systemische Beraterin – Gründerin des Tech Startups bloXmove – Mindfulness Coach**

**Sophia** fragte sich 2015: Wie kommt das Neue in die Welt? Welche Ideen, welche radikal neuen Geschäftsmodelle braucht ein Traditionskonzern, um auf der nächsten Stufe individueller Mobilität vorn mit dabei zu sein? Nach vielfältigen Stationen im Personalbereich bewegten sie als »Lead of Innovation & Partnership Management« bei Daimler Mobility Herausforderungen wie diese jeden Tag. Sophia arbeitete gemeinsam mit ihrem Team mit klassischen Innovations- und Kreativitätstechniken wie Design Thinking, Lean Innovation und Creative Sprints. Der Druck, neue Geschäftsmodelle und vielversprechende Mobilitätstechnologien aufzutun, die den Konzern auf eine neue Stufe heben sollte, war enorm. Genauso war es die Taktung der Termine. Bis sie realisierte, dass sie mit einem immer höheren Tempo und intensiverer Suche nicht weiterkamen, dass es auch mit den besten Tools unter Termindruck nicht weiterging. Und stattdessen begann, mit Achtsamkeitstechniken zu experimentieren, die ihre Wahrnehmung schärften und halfen, Freiräume im Kopf zu schaffen. Danach war nicht alles anders, aber vieles fokussierter und kreativer.

Sophia hat als Führungskraft in der Zusammenarbeit mit Vorstand und Top Management immer wieder erlebt, dass häufig Extreme im Umgang mit digitaler Vernetzung an den Tag gelegt werden: Entweder kategorische Ablehnung oder online Erreichbarkeit zu jeder Zeit und um jeden Preis. Vielen Kolleg:innen konnte sie zu einer klügeren Balance mit Achtsamkeit verhelfen. Eine managementgerechte Sprache hat ihr häufig Türen geöffnet.

Mittlerweile hat Sophia genau wie Lukas Konzern und Festanstellung verlassen, um sich auf die gemeinsame Beratungsarbeit mit MountainMinds so wie die Leitung des Mobility Blockchain Startup bloXmove zu fokussieren. Als Wirtschaftspsychologin, Mindfulness Expertin, WOL Coach, Yoga Trainerin und systemische Organisationsberaterin hat sie vielfältige Erfahrungen zu Techniken gesammelt, die uns aufmerksamer, achtsamer und wirksamer machen.