

---

## Was Sie aus diesem Essential mitnehmen können

- Verschafft solides Verständnis, was Achtsamkeit ist und wie sie mit Führung kombiniert werden kann.
- Zeigt einen prägnanten Einblick in Idee, Vorgehen und Praxis der Achtsamen Unternehmensführung.
- Führt in Prozessmanagement und Achtsamkeit ein.
- Demonstriert, wie Work-Life-Balance und Burnout-Prävention auf Selbsterkenntnis basieren.
- Methodik zur Umsetzung mittels Achtsamem Prozessmanagement.

---

# Literatur

- Beaulieu J, Ledermann A, Schnetzer R (2009) Polarity – Das grosse Grundlagen- und Arbeitsbuch. AT Verlag, Aarau
- Binswanger M (2012) Sinnlose Wettbewerbe – Warum wir immer mehr Unsinn produzieren. Herder Verlag, Freiburg i. Br.
- Buchhorn E, Kröher ORM, Werle K (2012) Burnout – Stilles Drama – Deutschlands erstes Burnout-Ranking. Manage Mag 6/12:104–112
- Eisenstein C (2012a) Die Renaissance der Menschheit – Über die grosse Krise unserer Zivilisation und die Geburt eines neuen Zeitalters. Scorpio Verlag, München
- Eisenstein C (2012b) Keine Forderung kann gross genug sein. Scorpio Verlag, München
- Eisenstein C (2013) Ökonomie der Verbundenheit – Wie das Geld die Welt an den Abgrund führte – und dennoch jetzt retten kann. Scorpio Verlag, München
- Felber C (2012) Gemeinwohl-Ökonomie – Eine demokratische Alternative wächst. Zsonay Verlag, Wien
- Frey BS, Frey Marti C (2010) Glück – Die Sicht der Ökonomie. Rüegger Verlag, Zürich
- Gallup (2013) Pressemitteilung 6. März 2013: Innere Kündigung bedroht Innovationsfähigkeit Deutscher Unternehmen. Engagement Index 2012
- Gamper K (2007) Es ist alles gesagt – Wie schön Wirtschaft sein kann – 22 Unternehmer/innen setzen Zeichen. Edition.Gamper.com
- Gamper K (2009) Erfolg ist menschlich – Geschichten, die die Wirtschaft schreibt. Strahlende Beispiele. Kamphausen Verlag, Bielefeld
- Gappmaier M et al (1998) Geschäftsprozessmanagement mit menschlichem Antlitz. Universitätsverlag Rudolf Trauner, Linz
- Gilding P (2012) Die Klimakrise wird alles ändern – Und zwar zum Besseren. Herder Verlag, Freiburg i. Br.
- Gittins R (2011) The happy economist. Allen & Unwin Inc
- Gore A (2006) Eine unbequeme Wahrheit. Riemann Verlag, Bünde
- Hammer M, Champy J (1994) Business Reengineering – Die Radikalkur für das Unternehmen. Campus Verlag, Frankfurt a. M.
- Hess T (1996) Entwurf betrieblicher Prozesse – Grundlagen – Bestehende Methoden – Neue Ansätze. Deutscher Universitätsverlag/Gabler Verlag, Wiesbaden
- Hessel S (2012) Empört euch, 19. Aufl. Ullstein Verlag, München
- Kabat-Zinn J (2013) Achtsamkeit für Anfänger. Arbor Verlag, Freiburg

- Kennedy M (2011) Occupy Money – Damit wir ALLE zukünftig die Gewinner sind. Kamp-hausen Verlag, Bielefeld
- Kobjoll K (2000) Abenteuer European Quality Award – Motivaction III. Orell Füssli, Zürich
- Kobjoll K (2009) Wa(h)re Herzlichkeit. Orell Füssli, Zürich
- Krishnamurti J (2012) Das Wesentliche ist einfach – Antworten auf die Fragen des Lebens. Herder Verlag, Freiburg i. Br.
- Küstenmacher WT, Seiwert LJ (2008) Simplify your life – Einfacher und glücklicher Leben. Droemer/Knauer Verlag, München
- Lechner C, Müller-Stewens G (2011) Strategisches Management – Wie strategische Initiativen zum Wandel führen. Schäffer-Poeschl Verlag, Stuttgart
- Lundin SC, Paul H, Christensen J (2003) Fish – Ein ungewöhnliches Motivationsbuch. Goldmann Verlag, München
- Malik F (2013) Strategie: Navigieren in der Komplexität der Neuen Welt. Campus Verlag, Frankfurt a. M.
- Minnone C (2012) Business Process Management – Die Kluft zwischen Geschäftsprozessen und Strategie. Studie der ZHAW. Outsourcing J Eur Q2/3:70–73
- Osho (2004) Bewusstsein – Beobachte ohne zu urteilen. Ullstein Verlag, München
- Österle H (1995) Business Engineering – Prozess- und Systementwicklung – Bd 1: Entwurfstechniken. Springer, Berlin
- Osterloh M, Frost J (2006) Prozessmanagement als Kernkompetenz – Wie Sie Business Re-engineering strategisch nutzen können. Gabler, Wiesbaden
- Palmisano SJ (2010) Unternehmensführung in einer komplexen Welt – Global CEO Study. IBM
- Radermacher FJ, Beyers B (2011) Welt mit Zukunft – Die ökosoziale Perspektive. Murmann Verlag, Hamburg
- Schnetzer R (1997) Business Process Reengineering (BPR) und Workflow-Management-Systeme (WFMS) – Theorie und Praxis in der Schweiz. Shaker Verlag, Aachen
- Schnetzer R (1999a) Business Process Reengineering – kompakt und verständlich. Vieweg Verlag, Wiesbaden
- Schnetzer R (1999b) Workflow-Management – kompakt und verständlich. Vieweg Verlag, Wiesbaden
- Schnetzer R (2001) Business Excellence – effizient und verständlich. Vieweg Verlag, Wiesbaden
- Schnetzer R (2012) Achtsames Prozessmanagement – Anders als bisher; wenn nicht jetzt – wann dann? Hörbuch, Zürich
- Schnetzer R (2013) Achtsame Unternehmensführung – Anders als bisher; wenn nicht jetzt – wann dann? Hörbuch, Zürich
- Schnetzer R (2014) Achtsames Prozessmanagement – Work-Life-Balance und Burnout-Prävention für Unternehmen und Mitarbeitende. Springer, Berlin
- Seiwert LJ (2004) Kursbuch Lebens-Zeit – Wie Sie den Fahrplan für Ihre Lebens-Balance bestimmen. Seiwert-Institut, Heidelberg
- Seiwert LJ (2009) Noch mehr Zeit für das Wesentliche. Goldmann Verlag, München
- Seiwert LJ (2011) Ausgetickt – Lieber selbstbestimmt als fremdgesteuert – Abschied vom Zeitmanagement. Ariston, München
- Strack R et al (2012) Erfolgreich reorganisieren – Sechs Faktoren machen den Unterschied. Z Führ + Organ ZFO: Schäffer-Poeschel. 5/2012:300–306 (Stuttgart)
- Nhat Hanh T (2013) Goldene Regeln der Achtsamkeit. Herder Verlag, Freiburg i. Br.

- Tolle E (2012) Jetzt – die Kraft der Gegenwart. Kamphausen Verlag, Bielefeld
- von Münchhausen M (2004) Die vier Säulen der Lebensbalance – Ein Konzept zur Meisterung des beruflichen und privaten Alltags. Ullstein Verlag, München
- Werner GW (2004) Wirtschaft – das Füreinander-Leisten. KIT Scientific Publishing, Karlsruhe
- Widmer S (1998) Du bist Schönheit – Krishnamurti angewandt im Alltag. Basic Edition, Gerolfingen
- Widmer S (2010) Die Kriegertexte. Basic Edition, Gerolfingen
- Ziegler J (2011) Der Aufstand des Gewissens – Die nicht-gehaltene Festspielrede 2011. Eco-Win Verlag, Wien
- Ziegler J (2012) Wir lassen sie verhungern. Bertelsmann Verlag, Bielefeld

## Filmverzeichnis

- Arntz W, Vicente M, Chasse B (2004) What the Bleep do we (k)now
- Arthus-Bertrand Y (2010) Die Erde von oben
- Arthus-Bertrand Y (2012) Home
- Boote W (2010) Plastic planet
- Chaplin C (1936) Moderne Zeiten
- Dannoritzer C (2013) Kaufen für die Müllhalde
- Fechner CA (2011) Die 4. Revolution
- Gamble F (2010) Gedeihen
- Geyrhalter N (2006) Unser tägliches Brot
- Goder S (2010) Der Film deines Lebens
- Jackson M (2010) Dienstags bei Morrie
- Losmann C (2011) Work hard – play hard
- Norberg-Hodge H (2011) Die Ökonomie des Glücks
- Salva V (2006) Peaceful Warrior – Der Pfad des friedvollen Kriegers
- Shadyac T (1998) Patch Adams
- Transition (2010) In Transition
- Turteltaub J (2001) The Kid – Image ist alles
- Wagenhofer E (2005) We feed the world

---

# Sachverzeichnis

## A

Achtsamkeit, 5  
Arbeit, 41

## B

Begriffe, 3  
Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM), 5  
BPR Siehe Business Process Reengineering, 4  
Burnout, 30, 41  
    12 Phasen, 30  
Business Excellence, 34  
Business Process Reengineering (BPR), 4

## C

Corporate Social Responsibility (CSR), 5  
CSR Siehe Corporate Social Responsibility, 5

## D

Deutscher Nachhaltigkeitspreis, 35

## E

EFQM, 35, 36  
Erfahrung  
    Abu Dhabi, 11  
    Europa, 32  
    Südsee, 17  
    Sydney, 23  
    Vietnam, 9  
Erschöpfung, 30  
Esprix, 35  
Excellence, 5, 34, 35, 36, 37

## F

Fakten, 10  
Fazit, 41  
Führungsprozess, 19

## G

Gemeinwohlökonomie, 34  
Geschäftsprozessmanagement (GPM),  
    ganzheitliches (gGPM), 5

## H

Hoffnung, 33  
Hürden, 25

## K

Kategorischer Imperativ, 11  
Konditionierung, 6, 10  
Kultur, 4, 17, 23, 36  
Kunden, 16, 26  
Kundenbedürfnisse, 3

## L

Lebensstil, 1  
Leistungen, 3  
Life Domain Balance, 8  
Life-Leadership, 8

## M

Mensch, 33  
Mindfulness, 7  
Mitarbeitende, 16  
Modellierungswerkzeug, 29

**N**

Nachhaltigkeit, 34

**P**

PDCA-Zyklus, 28

Praxis, 33

Praxisbeispiel

Alnatura, 33

CPP, 39

dm, 34

Fish, 36

Freiburg, 35

GLS, 35

Morning Star, 40

Schindlerhof, 37

Semco, 38

Southwest Airline, 38

Victorinox, 36

Vollmer & Scheffczyk, 39

Prozess, 3, 4, 17, 20, 41

Prozessausführung, 20

Prozesscontrolling, 20

Prozessentwicklung, 3, 15, 20, 25

3 Säulen, 25

Prozessführung, 3, 15, 25, 27, 28, 29

Prozesskultur, 3, 15, 25, 27, 30

Prozessmanagement, 3, 15, 25, 26

3 Säulen, 3, 10, 27

achtsames, 15, 25, 26, 43

Ergebnisse, 27

Summary, 42

Techniken, 26

Prozessmanager, 28

Prozessmodellierungs-Tool, 29

**S**

Saint-Exupéry, Antoine de, 16

Schmetterling, 8, 10

Sehnsucht, 16

Selbsterkenntnis, 5, 13, 25

Selbsterkenntnisprozess, 6

Selbstorganisation, 38

Self-Awareness, 5

Self-Knowledge, 5

Sinn des Lebens, 15, 16

5 Dinge, 41

Spaß, 36

Strategie, 4, 17, 18, 19, 23, 33

Strategieentwicklung, 19, 20

Strategieprozess, 19

Stress, 30

Struktur, 17, 23, 38

System, 4

**T**

Tabus, 6

Tool, 29

**U**

Umsetzung, 41

Unternehmensführung, achtsame, 13, 25

10 Schritte, 23

Nutzen, 15

Summary, 42

Umsetzung, 23

Veränderungsmanagement, 30

Unternehmensmanagement, achtsames, 13

**V**

Veränderungsmanagement, achtsame

Unternehmensführung, 30

Vorgehen, 23

**W**

Wahrheit, 42

Wirklichkeit, 42

Work-Life-Balance, 7, 9, 10

World-Life-Balance, 7, 9, 10