



## RISK DOCTOR BRIEFING



### ACHTSAMKEIT BEIM MANAGEN VON RISIKEN

© Dezember 2013, Dr David Hillson FIRM, HonFAPM, PMI Fellow

david@risk-doctor.com

„Achtsamkeit“ hat ihre Wurzeln in den östlichen Religionen, wird aber auch therapeutisch eingesetzt, um eine Vielzahl von psychologischen Problemen zu behandeln (einschließlich Angstzuständen, Depression und Stress) sowie um gesunde Menschen zur Exzellenz zu ermutigen. Richtig eingesetzt kann Achtsamkeit auch unser Risikomanagement effektiver machen.

Achtsam sein heißt, seine gesamte **Aufmerksamkeit** auf das auszurichten, was wir von Augenblick zu Augenblick erleben; uns allem **bewusst** zu sein, was in unserer Umgebung vor sich geht; **anzuerkennen**, was da ist und es als wahr zu **akzeptieren**. Aber wie kann uns das dabei helfen, Risiken besser zu managen?

Achtsamkeit kann besonders bei der Risikoidentifikation nützlich sein, indem sie uns die gesamte Bandbreite möglicher Risikoquellen bewusst macht. Das schließt ein:

- *Uns selbst* – Häufig sind wir den Risiken gegenüber blind, die wir durch uns selbst in unsere Unternehmen und Projekte tragen. Sich unserer selbst bewusst zu sein hilft uns dabei, die Handlungen und Einstellungen zu erkennen, die Unsicherheiten erzeugen sowie dabei, risikoreiche Neigungen und Verhalten aufzudecken. In ähnlicher Weise kann uns Achtsamkeit dabei helfen, intern geschaffene Risiken zu erkennen, die sich aus unseren eigenen Teams und Organisationen heraus ergeben – als Ergebnis von Vorschriften und Praktiken ebenso wie aus Kultur und Ethos heraus.
- *Andere* – Es ist wichtig, sich der Menschen bewusst zu sein, mit denen wir zusammenarbeiten, ihre Motivationen, Stimmungen, Ambitionen und Einstellungen zu verstehen. Jedes Unternehmen oder Projekt hat eine große Zahl verschiedener Stakeholder, die entweder Risiken schaffen oder uns dabei helfen, sie zu adressieren. Wir müssen wissen, wer Teil unseres Stakeholdernetzwerks ist und verstehen, wie sie beeinflussen, was wir zu erreichen versuchen.
- *Umfeld* – Viele Risiken entstehen aus der Situation heraus, in der wir arbeiten. Dies schließt unser physisches Umfeld ebenso ein wie weniger fassbare Elemente. Was hören und sehen Sie? Und was spüren und fühlen Sie? Was davon erzeugt Unsicherheit?

Das sorgfältige Bedenken dieser Risikoquellen hilft uns auch dabei, verborgene Risiken zu entdecken, die unter der Oberfläche schlummern. Einige Risiken sind implizit oder stumm, während andere offensichtlicher sind. Es ist zu einfach sich auf die Risiken zu konzentrieren, die einfach zu sehen sind und zu vergessen, genauer hinzuschauen, um die weniger offensichtlichen aufzudecken. Eine achtsame Herangehensweise entdeckt Dinge, die andernfalls übersehen würden, und hilft uns dabei, die wichtigen Risiken aus den weniger wichtigen herauszufiltern.

Wenn Achtsamkeit nun so nützlich ist, wie können wir sie entwickeln, um unsere Herangehensweise an das Risikomanagement zu stärken? Der offensichtlichste Weg ist, sie bewusst zu praktizieren; zu versuchen unserer selbst, unserer Stakeholder und unseres Umfelds bewusster zu sein; und bewusst nach versteckten Aspekten genauso zu suchen wie nach offensichtlichen. Aber es ist einfach, zu vergessen, aufmerksam zu sein, besonders, wenn wir unter Leistungsdruck stehen oder die Zeit knapp ist.

Ein hilfreicher Tipp ist, „**Achtsamkeitstrigger**“ zu nutzen, die uns daran erinnern aus unserer Routine herauszutreten, anzuhalten und nachzudenken. Eine einfache Möglichkeit ist, sich ein Post-it mit einer kurzen Erinnerung an achtsamer durch den Tag zu gehen an den Badezimmerspiegel oder Computermonitor zu kleben. Ein anderer Weg ist alltägliche Handlungen an die Erinnerung absichtlich achtsamer zu sein zu knüpfen, z.B., wenn Sie eine bestimmte Tür öffnen, einen Sitzungsraum betreten oder in den Aufzug steigen. Jedes Mal, wenn wir den Achtsamkeitstrigger ausführen, erinnert er uns daran innezuhalten und über unsere innere und äußere Umwelt nachzudenken, aufmerksamer zu sein, wenn wir weitermachen.

Zu viel dessen, was wir in unserem privaten und beruflichen Leben tun, geschieht automatisch und ohne nachzudenken. Unglücklicherweise bedeutet dies, dass wir häufig wichtige Risiken verpassen, sie einfach nicht sehen, während wir unsere tägliche Routine abspulen. Achtsamkeit zu üben kann uns dabei helfen, aus unseren Routinen auszubrechen. Und wenn wir das tun, sind wir besser in der Lage Risiken klarer zu erkennen und sie effektiver zu managen.

---

To provide feedback on this Briefing Note, or for more details on how to develop effective risk management, [contact the Risk Doctor \(info@risk-doctor.com\)](mailto:info@risk-doctor.com), or [visit the Risk Doctor website \(www.risk-doctor.com\)](http://www.risk-doctor.com).

Aus dem Englischen von Thomas Wuttke ([www.thomaswuttke.com](http://www.thomaswuttke.com))