
essentials

essentials liefern aktuelles Wissen in konzentrierter Form. Die Essenz dessen, worauf es als „State-of-the-Art“ in der gegenwärtigen Fachdiskussion oder in der Praxis ankommt. essentials informieren schnell, unkompliziert und verständlich

- als Einführung in ein aktuelles Thema aus Ihrem Fachgebiet
- als Einstieg in ein für Sie noch unbekanntes Themenfeld
- als Einblick, um zum Thema mitreden zu können.

Die Bücher in elektronischer und gedruckter Form bringen das Expertenwissen von Springer-Fachautoren kompakt zur Darstellung. Sie sind besonders für die Nutzung als eBook auf Tablet-PCs, eBook-Readern und Smartphones geeignet.

essentials: Wissensbausteine aus den Wirtschafts, Sozial- und Geisteswissenschaften, aus Technik und Naturwissenschaften sowie aus Medizin, Psychologie und Gesundheitsberufen. Von renommierten Autoren aller Springer-Verlagsmarken.

Michael Schwalbach

Yoga und Meditation für Führungskräfte

Einführung in die uralte
Weisheitslehre Yoga für eine
bessere Führungsqualität



Springer

Dr. Michael Schwalbach
Frankfurt am Main
Deutschland

Ergänzende Videos finden Sie auf <http://link.springer.com/book/10.1007/978-3-658-12709-1> beim jeweiligen Kapitel.

ISSN 2197-6708

essentials

ISBN 978-3-658-12708-4

DOI 10.1007/978-3-658-12709-1

ISSN 2197-6716 (electronic)

ISBN 978-3-658-12709-1 (eBook)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Springer Fachmedien Wiesbaden 2016

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Fachmedien Wiesbaden ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media (www.springer.com)

Was Sie in diesem Essential finden können

- Grundzüge eines neuen Führungsverständnisses
- Zwölf Kompetenzen für gute Führung im 21. Jahrhundert
- Wie und warum Yoga zur Entwicklung Ihrer Führungskompetenz beitragen kann
- Handreichungen für Yoga in Ihrer täglichen Führungspraxis

Vorwort

Mehr als 5 Mio. Menschen praktizieren in Deutschland Yoga. Auch die erfolgreiche deutsche Fußballnationalmannschaft hatte in Brasilien einen Yogalehrer im Team hinter dem Team.

Aber Hand aufs Herz: Woran denken Sie, wenn Sie das Wort Yoga lesen? Vielleicht geht es Ihnen so wie vielen Führungskräften, denen ich begegne. Sie sind zwar neugierig, aber Sie sind auch skeptisch und verbinden Yoga mit Esoterik und Religion, Räucherstäbchen und gymnastischen Verrenkungen, die für uns Normalsterbliche nicht durchführbar erscheinen.

In diesem Essential geht es um das, was die uralte Weisheitslehre Yoga jenseits von Esoterik, Religion und körperlicher Artistik zu bieten hat. Und dies besitzt eine hohe Relevanz für die moderne Führungspraxis. Mein Anliegen ist es, Ihren Blick auf Yoga als ganzheitliche und zeitgemäße Methode zur Entwicklung von Führungskompetenz zu schärfen. „Führung ist wie eine Reise der beruflichen und persönlichen Selbstentwicklung“, sagt Bernard Fontana, CEO von Holcim, einem der weltgrößten Baustoffproduzenten (Fontana 2014). So gesehen kann Yoga ein sehr hilfreicher Reisebegleiter sein. Eine Yogapraxis, die neben Körperübungen Achtsamkeit und Meditation integriert. Im Yoga geht es darum eigene Erfahrungen zu machen. Deshalb finden Sie einige kleine praktische Übungen für Ihren Führungsalltag. Keine Angst, Sie müssen dazu nicht auf die Matte. Unter den Yogaübenden befinden sich zur Zeit nur wenige Männer. Dabei war ursprünglich eine Geheimmethode, die nur von Mann zu Mann weitergegeben wurde.

Vielleicht regt Sie das Essential an, mehr über Yoga als Weg zur guten Führung zu erfahren. Dann sei auf das Buch „Gute Führung durch Meditation und Führung“ hingewiesen, das 2016 ebenfalls in diesem Verlag erscheinen wird.

Michael Schwalbach

Bei der Verfassung des Textes war eine Entscheidung zwischen Gender-Korrektheit und flüssiger Lesbarkeit zu treffen. Dem Text zuliebe habe ich mich auf eine Form beschränkt. Ich beziehe dabei natürlich ausdrücklich Leserinnen, weibliche Führungskräfte, Coaches und Mitarbeitende ein.

Begleitend zum Buch bieten wir einige kostenlose Videodateien an. Sie finden im Text Hinweise auf diese Videos sowie jeweils einen direkten Link.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Gute Führung im 21. Jahrhundert – worauf es jetzt ankommt	3
2.1	Ein neues Verständnis von guter Führung	3
2.2	Zwölf Kompetenzen für gute Führung	5
3	Yoga: die uralte Weisheitslehre als Weg zur guten Führung	7
3.1	Der klassische Yoga: Meditation, Achtsamkeit und Körperhaltungen	8
3.2	Gute Führung aus der Sicht des Yoga	9
4	Kompetenzentwicklung für gute Führung durch Yoga	11
4.1	Selbstwahrnehmung: das Spüribewusstsein verfeinern	11
4.2	Körperliche Regeneration: auf Energie und Rhythmus achten ...	13
4.3	Gelassenheit: der konstruktive Umgang mit Emotionen	18
4.4	Konzentration: die Aufmerksamkeit bewusst steuern	21
4.5	Intuition: mit Kopf und Bauch entscheiden	22
4.6	Mut: Agieren jenseits der Komfortzone	24
4.7	Kreativität: Führen und Handeln mit starkem Kreativvertrauen	25
4.8	Willenskraft: mit Selbstdisziplin die Dinge bewegen	28
4.9	Empathie: Erkennen, was für andere von Bedeutung ist	30
4.10	Vertrauen: Glaubwürdigkeit und Stimmigkeit gewährleisten ...	33
4.11	Wertschätzung: das Positive im Anderen vorbehaltlos sehen ...	35
4.12	Zuhören: die Welt des anderen zugewandt und neugierig erkunden	37

5 Schluss	39
Was Sie aus diesem Essential mitnehmen können	41
Literatur	43

Der Autor



Dr. Michael Schwalbach studierte Volkswirtschaft in Mainz, New York und Rio de Janeiro. Mehr als zwanzig Jahre lang war er Unternehmensberater, zuletzt als Mitglied des Leadership-Teams in der Strategieberatung eines weltweit agierenden IT-Beratungsunternehmens. Seit 2008 ist er geschäftsführender Gesellschafter von IFE Advisory GmbH. Michael Schwalbach ist Autor mehrerer Veröffentlichungen zu Selbstführung und Führung, unter anderem im Harvard Business Manager. Er ist gefragter Coach und Berater für Führungskräfte zu den Themen Führung, Veränderungsgestaltung und

Kulturwandel. Daneben unterrichtet er als erfahrener Yogalehrer Führungskräfte in achtsamer Selbstführung durch Meditation und Yoga.