

STELLENMARKT

ENERGIE

PERSONAL | KARRIERE | INFORMATIONSBÖRSE

BLICKPUNKT

Sich selbst zum Erfolg führen



Ulrike Reiche
YIU® Yoga in Unternehmen

„Vor einem Meeting stelle ich mich ans Fenster, schaue auf den Horizont und atme einige Male tief durch. Dann schließe ich kurz die Augen und konzentriere mich auf mein Gesprächsziel – so bin ich für jede Diskussion bestens gerüstet!“ Diese

Aussage eines Managers beschreibt, wie Yoga-Techniken den beruflichen Erfolg unterstützen. Die Kombination aus Körperhaltung, bewusster Atmung und Meditation lässt sich leicht erlernen und gezielt einsetzen.

Viele moderne Methoden zur Stressregulierung und mentalen Ausrichtung gehen auf die Jahrtausende alte Yoga-Tradition zurück. Die bewusste Atemführung ist Bestandteil vieler Meditationsformen geworden, z.B. der christlichen Kontemplation oder auch der ZEN-Meditation. Sie lässt sich in nahezu jeder Situation bedarfsgerecht anwenden:

- Eine lange, tiefe Atmung entspannt Körper und Geist schon nach wenigen Atemzügen. So können Sie auch in Stresssituationen ruhig auftreten und zielgerichtet handeln.
- Zur Vorbereitung auf ein wichtiges Kundengespräch praktizieren Sie hingegen die schnelle Bauchatmung, den sogenannten Feueratem. Diese Atemtechnik führt zu klarem, konzentrierten Denken und einem starken Nervensystem.

TOP-JOBS ONLINE

www.energie-stellenmarkt.com

Wer Teams führt, Projekte leitet und gleichzeitig den Kunden im Auge behält, stellt tagtäglich Führungskompetenz unter Beweis. Es gilt, in komplexen Situationen den Überblick zu behalten, Abläufe zu managen und Entscheidungen verständlich in alle Richtungen zu kommunizieren. Dies gelingt dann umso besser, je mehr sich eine Führungskraft fokussiert und ihre persönlichen Ressourcen gezielt einsetzt. Dafür reicht eine effiziente Arbeits- und Zeitorganisation allein nicht aus. Vielmehr ist es notwendig, die zahlreichen Führungsaufgaben auf die persönlichen – körperlichen und mentalen – Kapazitäten abzustimmen. Das in-

Fortsetzung von Seite 1

körperliche und mentale Leistungsfähigkeit zu trainieren. Für Führungskräfte mit einem engen Zeitplan kommt es darauf an, Methoden zu finden, die eine problemlose Integration in den Berufsalltag erlauben und ohne Aufwand überall umsetzbar sind.

Die eingangs geschilderten Techniken gehen auf das Kundalini Yoga zurück. Diese Yogaform berücksichtigt gleichermaßen intensives, körperliches Training wie die Entspannung und Meditation. Dadurch wirkt Kundalini Yoga direkt auf Körper und Psyche ein. Schon nach wenigen Minuten Übungsdauer ist die Wirkung spürbar und der Kopf wieder frei für die nächste Herausforderung.

Kundalini Yoga ist leicht erlernbar und bietet viele Tools für ein gezieltes Selbstmanagement. Es empfiehlt sich, die persönliche Yoga-Praxis unter Anleitung eines kompetenten Coachs aufzubauen und ein individuelles Programm zu erarbeiten. Probieren Sie es aus und machen Sie Ihre eigene Erfahrung!



Kontaktmail zur weiteren Diskussion:
u.reiche@yogainunternehmen.de