

**KRAFT FÜR VERÄNDERUNGEN  
EIN PROGRAMM FÜR ALLE, DIE NEUES WAGEN WOLLEN!**

Die Tradition des Kundalini Yoga kombiniert Körper- und Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation miteinander. So wie Yoga in der Tradition nach Yogi Bhajan praktiziert wird, ist es möglich, auf Körper und Geist zugleich einzuwirken: Jede einzelne Übung erzielt einen ganz bestimmten Effekt, und zwar sowohl auf der körperlichen, als auch auf mentaler und emotionaler Ebene. Diese Yoga-Form eignet sich hervorragend dafür, Energie aufzubauen und dem Menschen einen Zugang zu seiner Kraftquelle zu ermöglichen. Ziel des Kundalini Yoga ist es, Menschen in die Lage zu versetzen, ihr volles Potenzial zu entwickeln. Krisen und notwendige Veränderungen werden in der yogischen Philosophie als eine Chance verstanden, aus der ein Mensch etwas lernen und gestärkt hervorgehen kann. Es gilt also, diese Herausforderungen anzunehmen und selbst zu gestalten. Dies ist erfahrungsgemäß meist nur im Rahmen eines Entwicklungsprozesses möglich, der idealerweise in folgenden Phasen verläuft:

**1. BESTANDSAUFNAHME: WO STEHE ICH?**

Sie verschaffen sich Klarheit über Ihre aktuelle berufliche und persönliche Situation. Neben den Fragen der persönlichen Fachkompetenz und des eigenen Profils gehört dazu auch ein Blick auf Ihr privates Umfeld und all das, was Ihnen sonst noch wichtig ist im Leben. Eine unterstützende Yoga-Praxis während dieser Phase fokussiert auf den Energieaufbau und trainiert Ihre Ausdauer: so sammeln Sie Kraft für die anstehenden Herausforderungen und behalten dabei die Füße am Boden.

**2. ORIENTIERUNG: WAS IST MÖGLICH?**

Wer seine Stärken und Fähigkeiten kennt, hat eine gute Ausgangsbasis für weitere Überlegungen. In der Orientierungsphase geht es darum, den Horizont zu weiten und Raum für Neues zu schaffen. In dieser Zeit aktivieren Sie Ihr Netzwerk und stellen gezielt Kontakte her, um Informationen über aussichtsreiche Branchen bzw. zukunftsorientierte Arbeitgeber zu sammeln. Es hat sich als wichtig erwiesen, auch ungewöhnlich erscheinende Ideen zunächst einmal zuzulassen, um sich eine breite Entscheidungsgrundlage zu schaffen. In dieser Phase kommt es darauf an, alte Gewohnheiten hinter sich zu lassen und sich bewusst für das Neue zu öffnen. Für die meisten Menschen ist es schwierig, Unklarheit und Unsicherheit auszuhalten, solange noch kein konkretes Ziel bestimmt ist. In dieser Zeit ist es besonders hilfreich, ein gutes Gefühl für die eigene Kraft zu entwickeln und sich immer wieder auf die persönlichen Stärken zu besinnen. Hierbei helfen Ihnen gezielte Yoga-Übungen, die Stress abbauen. Spezielle Meditationen fördern die Vergangenheitsbewältigung, bringen Ihre kreative Energie ins Fließen und richten die Aufmerksamkeit auf die persönliche Kraftquelle.

**3. ZIELFINDUNG: WOHIN GEHT MEINE REISE?**

Die Bewertung und Abgleich der gesammelten Erkenntnisse - über die eigene Person genauso wie über die Chancen am Arbeitsmarkt - münden dann in ein konkretes Entwicklungsziel. Meistens geht die Zielfindung mit einem echten Motivationsschub einher: wer das Ziel vor Augen hat, wird quasi magisch von ihm angezogen und geht umso leichter darauf zu. In dieser Phase fördern Meditationen Ihre Vorstellungskraft. Bestimmte Körper- und Atemübungen bauen die Energie auf, die notwendig ist, um eine Entscheidung zu fällen und ein konkretes Ziel zu fokussieren.



**4. UMSETZUNG: DEN WEG GEHEN.**

Die Frau, die weiß, was sie kann und was ihr wichtig ist und die Ideen hat, wo sie das geeignete berufliche Wirkungsfeld zu suchen hat, kann einen Umsetzungsplan entwickeln und zielgerichtet voranschreiten. Wenn sie darauf achtet, in ihrer Kraft zu bleiben und überlegte Schritte geht, steht einem Erfolg nichts im Wege! In der Zeit der Zielverfolgung sind vorrangig Kraft und Ausdauer gefragt. Kundalini Yoga kennt viele herausfordernde Übungen, die die körperliche Kondition trainieren und mentale Stärke aufbauen.

Ein Beispiel für eine gezielte Yoga-Praxis ist die traditionelle Haltung „DER BOGENSCHÜTZE“. Diese Übung eignet sich hervorragend dazu, den Geist auf ein Ziel hin zu fokussieren sowie Ausdauer und Durchhaltevermögen zu stärken. Auf der körperlichen Ebene verbessert die Übung den Energiekreislauf im gesamten Körper. Durch die Armhaltung wird der Brustraum geöffnet und eine tiefe Atmung ermöglicht. Der konzentrierte Blick auf den Daumen stärkt Konzentrationsvermögen und die Ausrichtung des Geistes.



- Praktizieren Sie diese Übung, wann immer Sie Energiezufuhr benötigen.

- Die Übung eignet sich hervorragend dazu, auf ein Ziel zu fokussieren und es auch in herausfordernden Situationen im Blick zu behalten. Machen Sie die Übung vor einem wichtigen Gespräch, zum Beispiel mit einem Kunden oder Ihrem Chef. Dauer der Übung 2 bis 6 Minuten.

**WIE SIE DIE ÜBUNG AUSFÜHREN:**

Stellen Sie sich aufrecht hin und setzen Sie dann die Füße einen Schritt weit auseinander. Der hintere Fuß steht im 90-Grad-Winkel zum vorderen Fuß. Beugen Sie das vordere Bein weit nach vorn, das Knie sollte möglichst über den Zehen sein. Das Körpergewicht liegt auf dem vorderen gebeugten Bein, doch der hintere Fuß bleibt fest am Boden. Richten Sie die Hüfte parallel zur Beinhaltung aus und heben Sie den vorderen Arm. Machen Sie eine Faust und lassen Sie dabei den Daumen hoch stehen. Beugen Sie den anderen Arm und legen Sie die Finger auf die Schulter. Schauen Sie geradeaus und fixieren Sie Ihren Blick auf den Daumnagel. Atmen Sie lang und tief. Stellen Sie sich vor, dass Sie einen gespannten Bogen halten und fühlen Sie beim Atmen die Anspannung der gesamten Brustgegend. Nach 2 bis 3 Minuten wechseln Sie die Seite und wiederholen Sie die Übung. Anschließend entspannen Sie mit geschlossenen Augen auf dem Stuhl sitzend in bequemer Haltung oder auf dem Boden liegend für 3 Minuten. Spüren Sie die Kraft in sich und stellen Sie sich mental Ihr gestecktes Ziel vor, so als hätten Sie es bereits erreicht. Malen Sie sich die Situation in allen Einzelheiten aus und fühlen Sie, wie Sie dann empfinden.



**Zur Person**

Unsere Autorin Ulrike Reiche ist Coach für Beruf und Gesundheit, Yogalehrerin (3HO), Co-Inhaberin von YIU® Yoga in Unternehmen mit den Schwerpunkten berufliche und persönliche Entwicklung, Stressbewältigung. Seit 2002 spezielle Yoga-Programme für Berufstätige im arbeitsplatznahen Umfeld. Entwicklung der Fortbildung zum YogaCoach. [www.yogainunternehmen.de](http://www.yogainunternehmen.de)

