
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.

Yoga und Meditation für Führungskräfte
Einführung in die uralte Weisheitslehre Yoga für eine
bessere Führungsqualität

Schwalbach, M.

2016, XI, 44 S. 4 Abb. in Farbe., Softcover

ISBN: 978-3-658-12708-4