
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

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