

Vorwort

Yoga ist in der Mitte unserer Gesellschaft angekommen. Mehr als 5 Mio. Menschen praktizieren hierzulande Yoga. In der gesamten westlichen Welt erfreut sich Yoga einer stetig steigenden Nachfrage. Viele Künstler, Kreative und Hochleistungssportler vertrauen auf Yoga wie etwa die Seattle Seahawks, Superbowl-Gewinner des Jahres 2014. Diese Football-Mannschaft hat Yoga verpflichtend für alle Spieler eingeführt. Und auch die erfolgreiche deutsche Mannschaft hatte während der Fußballweltmeisterschaft 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 Buch 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 (2014, S. 90), ehemaliger CEO von Holcim, einem der weltgrößten Baustoffproduzenten. So gesehen kann Yoga ein sehr hilfreicher Reisebegleiter sein. Mit Yoga ist in diesem Buch eine kontemplative Übungspraxis gemeint, die neben Körperübungen Achtsamkeit und Meditation integriert.

Den Großteil meiner Berufslaufbahn war ich in Unternehmensberatungen tätig, viele Unternehmen und Führungskulturen durfte ich kennenlernen, Hochleistungsteams aufbauen und leiten. Vor 15 Jahren begegnete mir Yoga. Anfangs war ich skeptisch, später integrierte ich die wöchentliche Yogastunde als unumstößlichen Termin in meinen Berateralltag, schließlich folgte die Ausbildung zum Yogalehrer. Heute spielt Yoga eine wichtige Rolle in meinem Leben, sowohl privat als auch beruflich. Noch mit 40 hätte ich mir nicht träumen lassen, einmal Yogakurse zu geben oder Yoga in meine Arbeit zu integrieren. Und nie hätte ich damit gerechnet, einmal ein Buch zu schreiben, geschweige denn über Yoga und Führung.

Vor einigen Jahren stieß ich auf eine inspirierende Aussage von Marc Benioff, dem Gründer von Salesforce.com, einem Pionierunternehmen für Cloud-Computing. *„Yoga ist ein Führungsinstrument“*, so das Credo des schillernden Selfmade-Milliardärs und fortgeschrittenen Yogaschülers, der für seine visionäre Führung und hohe Innovationskraft bekannt ist (Secretan 2001, S. 154). Dieser Blick auf Yoga hat mich seither nicht mehr losgelassen. Yoga hatte auch für Steve Jobs eine große Bedeutung. Jeder Teilnehmer an der Trauerfeier zu seiner Beerdigung erhielt ein kleines braunes Kästchen. Den Inhalt hatte Jobs ausgesucht, und es war offensichtlich die letzte Inspiration, die er den Beschenkten mit auf den Weg geben wollte. Das Kästchen enthielt das Buch *Autobiographie eines Yogi*, von Paramahansa Yogananda. Jährlich hatte Jobs seine Freunde, darunter auch Marc Benioff, zu sich eingeladen, und stets hatte er ein Kapitel aus Yoganandas Buch vorgelesen.

Heute weiß ich um die positive Wirkung von Yoga für die Führung – aus langjähriger persönlicher Erfahrung und aus den Erfahrungen der Teilnehmer meiner Yogakurse für Menschen im Business. Mittlerweile ist die positive Wirkungskraft von Yoga in vielen Bereichen auch wissenschaftlich erwiesen. Und immer mehr spannende Erkenntnisse werden zutage gefördert, wie und warum Yoga auf unseren Körper und unser Gehirn wirkt.

Im Yoga geht es darum, eigene Erfahrungen zu machen. Deshalb finden Sie einige praktische Übungen für Ihren Führungsalltag. Die ausgewählten Übungen sind vielfach erprobt und schnell zu erlernen. Zu fast allen Übungen erhalten Sie Videoanleitungen. Je nachdem, in welcher Ausgabeform Sie dieses Buch lesen, können Sie diese Videos streamen, über Kurz-URLs oder QR-Codes erreichen. Keine Sorge, Sie müssen dazu nicht auf die Matte. Sollten Sie jedoch einmal eine Yogastunde ausprobieren wollen, finden Sie in Ihrer Nähe sicher ein passendes Angebot. Unter den Yogaübenden befinden sich zurzeit nur wenige Männer. Dabei war es ursprünglich eine Geheimmethode, die nur von Mann zu Mann weitergegeben wurde.

Mit diesem Buch lade ich Sie ein, Yoga als Weg zur guten Führung kennenzulernen. Die uralte Weisheitslehre ist sicher kein Wundermittel, Zweifel und Skepsis sind erlaubt und gehören dazu. Aber vermutlich war sie für gute Führung nie so wertvoll wie heute.

Das Buch richtet sich in erster Linie an Führungskräfte. Führungskräfte sind nicht nur an der Spitze von Organisationen, sondern auf allen Ebenen zu finden. Auch Coaches, Berater, Trainer und Yogalehrer sind Führungskräfte, bei denen die Qualität der Selbstführung und Beziehungsgestaltung über den Erfolg Ihres Tuns entscheidet.

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 ausdrücklich Leserinnen, weibliche Führungskräfte, Coaches, Berater und Mitarbeitende ein.

Frankfurt am Main, im Januar 2016

Michael Schwalbach

Gute Führung durch Yoga und Meditation
Mit der uralten Weisheitslehre Yoga zu mehr
Führungsqualität

Schwalbach, M.

2016, XIV, 158 S. 39 Abb. Mit Online-Extras., Hardcover

ISBN: 978-3-662-48933-8