

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	1
	<i>Michael Schwalbach</i>	
1.1	Menschen stehen im Mittelpunkt von Führung	2
1.2	Zum Aufbau des Buches	3
2	Gute Führung im 21. Jahrhundert – worauf es jetzt ankommt	5
	<i>Michael Schwalbach</i>	
2.1	Ein neues Verständnis von guter Führung	7
2.2	Inspirationen für ein neues Führungsverständnis	11
2.3	Zwölf Kompetenzen für gute Führung	34
3	Yoga – die uralte Weisheitslehre als Weg zur guten Führung	39
	<i>Michael Schwalbach</i>	
3.1	Kurze Geschichte des Yoga	40
3.2	Der klassische Yoga: Meditation, Achtsamkeit und Körperhaltungen	43
3.3	Gute Führung aus der Sicht des Yoga	46
4	Kompetenzentwicklung für gute Führung durch Yoga	51
	<i>Michael Schwalbach</i>	
4.1	Selbstwahrnehmung: Das Spüribewusstsein verfeinern	52
4.2	Körperliche Regeneration: Auf Energie und Rhythmus achten	60
4.3	Gelassenheit: Der konstruktive Umgang mit Emotionen	75
4.4	Konzentration: Die Aufmerksamkeit bewusst steuern	82
4.5	Intuition: Mit Kopf und Bauch entscheiden	88
4.6	Mut: Agieren jenseits der Komfortzone	97
4.7	Kreativität: Führen und Handeln mit starkem Kreativvertrauen	103
4.8	Willenskraft: Mit Selbstdisziplin die Dinge bewegen	107
4.9	Empathie: Erkennen, was für andere von Bedeutung ist	112
4.10	Vertrauen: Glaubwürdigkeit und Stimmigkeit gewährleisten	117
4.11	Wertschätzung: Das Positive im anderen vorbehaltlos sehen	122
4.12	Zuhören: Die Welt des anderen zugewandt und neugierig erkunden	126
5	Zwölf Kompetenzen für gute Führung – worauf kommt es mir an?	131
	<i>Michael Schwalbach</i>	
6	Gespräche mit Führungskräften über Yoga	135
	<i>Michael Schwalbach</i>	
6.1	Gespräch mit Franziska von Lewinski	136
6.2	Gespräch mit Frank Kadereit	139
6.3	Gespräch mit Dr. Maik Lehmann	142
6.4	Gespräch mit Alexander Lichtenberg	145

Serviceteil 151

Verzeichnis der Übungen 152

Literaturverzeichnis 153

Stichwortverzeichnis 157

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