

BOBKAS BUSINESS – 07/2015

Yoga – Hidden Champion im Mittelstand

Wer andere führen will, muss sich selber erst mal führen, so der renommierte Buchautor und Benediktiner-Mönch Anselm Grün. Viele Manager im Mittelstand leiden heute unter dem schier endlosen Instrumentarium zahlenbasierter Unternehmensführung. Erfolgreiche Führungskräfte vertrauen nicht ausschließlich auf das Rationale und Analytische. Sie nutzen Werkzeuge, um zu verstehen, wie sie selbst ticken und wahrnehmen. Auch und besonders dann, wenn der Druck groß ist und viel auf dem Spiel steht. Gerade in Zeiten der digitalen Transformation entscheidet eine unschätzbare Management-Qualität über Performance und Wettbewerbsposition eines Unternehmens: Leadership - oder die Kunst des Führens. Es ist die ausgeprägte Fähigkeit der eigenen Persönlichkeit, einer Gruppe von Menschen eine Vision und Richtung zu geben, so dass diese sich mit dem Ziel und der Philosophie identifizieren können. Denn: Fachliche Qualifikationen machen heute nur 20% des Unternehmenserfolges aus. Die anderen 80% hängen von den Leadership-Qualitäten der Führungskräfte ab. Ein guter Leader ist in der Lage, die Vision attraktiv zu formulieren, sie mit greifbaren Werten und Überzeugungen zu füllen und sie durch das eigene Handeln vorzuleben. Die nachhaltige Entwicklung der eigenen Führungspersönlichkeit, die Veränderung von innerer Haltung und Verhalten ist eine schwierige Aufgabe, die vor allem Zeit und eine intensive und selbstakzeptierende Auseinandersetzung mit sich selbst erfordert. Hier setzt das moderne Yoga an als ein Übungsweg zur Selbsterkenntnis und -wahrnehmung mentaler Kontrolle sowie Erforschung und Entwicklung des eigenen Bewusstseins. Yoga fördert zielgerichtet persönliche Lernfelder wie Vertrauen, Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit) oder etwa Bewältigungsstrategien - bei gleichzeitigem Fokus auf den eigenen Körper. Jeder von uns weiß aus eigener Erfahrung, dass wir ohne körperliche Regeneration auch mental keine Höchstleistungen vollbringen können. Es gewährt gleichermaßen den unverbauten Zugang zum kreativen Potential. Viele mittelständische Unternehmen integrieren Yoga daher inzwischen als nachhaltiges Führungskräfte-

teentwicklungsinstrument. Dies reicht von Zuschüssen zu externen Kursen bis hin zu Yoga-Einzelstunden als gezielte Coaching-Maßnahme mit erlebbarem Benefit. Dahinter steckt die simple Erkenntnis: Bessere Selbstführung ist die Basis besserer Führung, d.h. der Gestaltung gelingender Führungsbeziehungen. Führungsstärke bedeutet hierbei, Beziehungen so zu gestalten, dass die Entwicklung, Inspiration und Vernetzung hochqualifizierter Mitarbeiter gewährleistet wird. Dies wiederum setzt eine effektive Selbststeuerung voraus. Ein Beispiel hierzu: Zuhören ist die zentrale Kompetenz, um vertrauensvolle Führungsbeziehungen aufzubauen. Wie aber soll ich aufmerksam und empathisch zuhören, wenn ich zu sehr mit mir selbst beschäftigt bin, d.h. mit meinen Emotionen oder damit, im Gespräch unbedingt einen innerlich manifestierten Standpunkt durchbringen zu wollen? Es gilt also Techniken zu erlernen, um mit Emotionen konstruktiv umzugehen und das eigene Ego genau dann im Griff zu haben, wenn es darauf ankommt. Ein Trainings-Fokus beim Yoga ist daher auch die Achtsamkeit. Also das Praktizieren und Nutzen bewusster Wertschätzung als ein Enzym für mehr Wertsteigerung im Team. Wieder ein konkretes Beispiel für den Alltag, um Achtsamkeit einfach zu trainieren: Beginnen Sie Ihr nächstes Meeting mit einer positiven Minute des Schweigens und lassen alle Teilnehmer 2 Minuten andauernd lange und tief atmen. Es fokussiert uns nämlich sofort auf unseren Körper, bringt uns ins Hier und Jetzt, lässt unwichtige Gedanken abstreifen und entspannen. Sie werden die Wirkung auf das Meeting erleben! Viel Freude damit!



TOBIAS BOBKA

Dipl.-Betriebswirt (DH)

BOBKAS BUCH



*“Was Unternehmer und Unternehmen erfolgreich macht – die Kolumnen“.
Kostenlos hier bestellen.*
