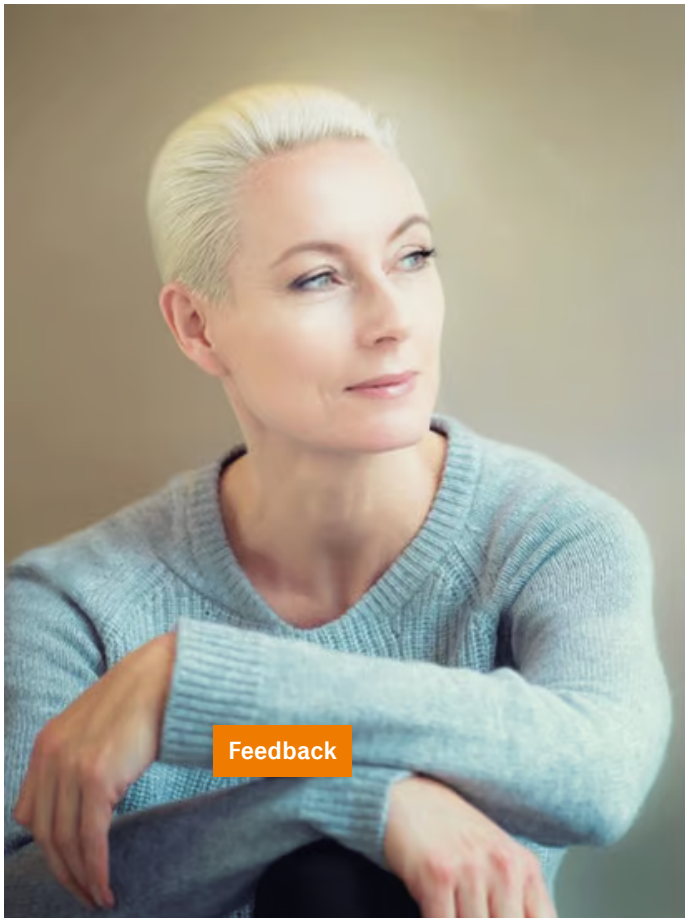


Yoga

Wie Chefs durch Bewegung ihre innere Stärke entwickeln

Führung beginnt mit Selbstführung. Und das haben viele nicht gelernt. Unsere Kolumnistin verrät, wie man über den inneren Ausgleich eine bessere Führungskraft wird.

Patricia Thielemann
30.09.2024 - 12:30 Uhr



Es ist in der heutigen Zeit entscheidend, den menschlichen Aspekt nicht zu vernachlässigen, schreibt Patricia Thielemann. Foto: Knieckrim, Getty Images

In der heutigen VUCA-Welt – geprägt von Volatilität, Unsicherheit, Komplexität und Ambiguität – sind die Anforderungen an Führungskräfte vielfältiger und anspruchsvoller denn je. Früher lag der Fokus auf Strategie und Kontrolle, doch heute zählen emotionale Intelligenz sowie die Fähigkeit, Menschen zu motivieren und Vertrauen zu schaffen, mindestens genauso. [H+](#)

Führung beginnt mit Selbstführung. Nur wer in der Lage ist, sich selbst auszuhalten

und mit den eigenen Emotionen gut umzugehen, kann auch im Außen klar und zielgerichtet handeln. Yoga hilft dabei, diese innere Stärke zu entwickeln. Die Praxis schult die Achtsamkeit und fördert das Innehalten, bevor Entscheidungen getroffen werden. Diese Fähigkeit ist für bewusste und bedachte Handlungen im Führungskontext essenziell.

In belastenden Situationen, in denen Führungskräfte zahlreiche Prioritäten jonglieren, schafft Yoga die notwendige Distanz, um überlegte Entscheidungen zu treffen. Die durch die Praxis gewonnene Ruhe schärft den Blick und stärkt die Fähigkeit, auch in schwierigen Momenten souverän zu bleiben. Diese innere Stabilität wirkt sich positiv auf das gesamte Team aus.



Newsletter

Handelsblatt Wochenende

Lust auf tiefe Recherchen und überraschend-hintergründige Themen? Ob Psychologie, Unternehmertum oder Schöngestiges: Unsere Lesetipps jeden Samstag um 9 Uhr.

Jetzt anmelden

Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie [hier](#).

In einer Zeit, in der Unternehmen zunehmend auf Vertrauen und Wertschätzung setzen, ist es entscheidend, den menschlichen Aspekt nicht zu vernachlässigen. Yoga fördert eine wohlwollende Haltung sich selbst und anderen gegenüber. Führungskräfte, die diese achtsame Präsenz bewusst in ihren Führungsstil integrieren, geben diese Haltung ihrem Team weiter. Diese innere Klarheit schafft Vertrauen – eine unverzichtbare Grundlage für nachhaltigen Erfolg.

Mut und Willenskraft sind essenzielle Eigenschaften moderner Führung. Yoga stärkt die Fähigkeit, Durststrecken zu überwinden und unangenehme Situationen zu meistern – eine mentale Widerstandskraft, die direkt in den Arbeitsalltag übertragen werden kann. Willenskraft funktioniert wie ein Muskel: Je mehr sie trainiert wird, desto stärker wird sie. Führungskräfte, die diese Disziplin entwickeln, sind in der Lage, auch in schwierigen Zeiten standhaft zu bleiben und ihre Teams sicher durch Herausforderungen zu führen.

Eine besondere Herausforderung unserer Zeit ist die Informationsflut, die ständig auf Führungskräfte einprasselt. Diese zunehmende Herausforderung erfordert einen geschulten Geist, der sich nicht von äußeren Reizen vereinnahmen lässt. Yoga und Mindfulness bieten eine effektive Antwort, indem sie den Fokus auf das Wesentliche lenken. Diese Konzentrationsfähigkeit hilft Führungskräften, auch in hektischen Situationen die Kontrolle zu bewahren und klar zu agieren.

Mehr aus dem Handelsblatt-Wochenende



Sport-Motivation



Motivationsprüche helfen nicht – Was einen wirklich antreibt, wenn es hart wird



H+ Perfektion ist Quatsch



„Der Fachkräftemangel ist eine Chance für Frauen“



Gastronomie



Warum fällt es den Deutschen so schwer, richtig Trinkgeld zu geben?

Dauerhafter Druck, ständig abliefern zu müssen, kann langfristig erhebliche Spuren hinterlassen. **H+** Ein durchdachtes Anti-Stress-Yoga-Programm kann das überreizte Nervensystem beruhigen und die dringend notwendige Regeneration unterstützen. Regelmäßige Praxis senkt den Cortisolspiegel, entspannt die Muskulatur und bringt Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht.

Verwandte Themen



Diversity
Folgen



Arbeitsma...
Folgen



Führungss...
Folgen



Gesundhe...
Folgen

Die Zukunft der Führung liegt in der Fähigkeit, Menschen zu inspirieren, Sinn zu stiften und inmitten von Unsicherheit Stabilität zu bieten. Yoga und Mindfulness schaffen den Raum, genau diese Qualitäten zu entwickeln – Qualitäten, die jede Führungskraft für die Organisationen der Zukunft benötigt.

Integration von Yoga und Mindfulness im Unternehmen

Die Einführung von Yoga und Achtsamkeit in ein Unternehmen sollte nicht nach dem „Gießkannenprinzip“ erfolgen. Ein standardisiertes Yoga-Angebot ohne spezifischen Bezug zur Arbeitswelt wird kaum die gewünschten Effekte erzielen.

Stattdessen braucht es ein maßgeschneidertes Programm, das auf die besonderen Herausforderungen von Führungskräften und Mitarbeitenden abgestimmt ist.

Ein effektives Yoga- und Mindfulness-Programm sollte:

- **Gezielt auf Führungskräfte zugeschnitten sein** Managementaufgaben erfordern mentale Stärke, Entscheidungsfähigkeit und Resilienz. Ein Programm, das genau darauf abzielt, schafft echten Mehrwert.
- **Integrierbar in den Arbeitsalltag sein** Kurze, intensive Einheiten während des Arbeitstags oder bei Führungskräfte-Tagen helfen, regelmäßig Raum für Entspannung zu schaffen.
- **Auf Qualität statt Beliebigkeit setzen** Nur ein fachlich fundiertes und arbeitsweltbezogenes Yoga-Programm erzielt die gewünschten Effekte. Das Angebot sollte auf die realen Anforderungen der Führungskräfte eingehen.
- **Langfristig ausgerichtet sein** Nachhaltige Wirkung entsteht nur durch regelmäßige Praxis. Einmalige Sitzungen reichen nicht aus.
- **Kultur fördern** Führungskräfte, die Yoga und Achtsamkeit vorleben, stärken eine Unternehmenskultur der Balance und Resilienz.

Patricia Thielemann ist Gründerin des Unternehmens Spirit Yoga. Für das Handelsblatt Wochenende schreibt sie alle 14 Tage über unsere mentale Gesundheit.

Mehr: Mit diesen neun Tipps widerstehen Sie allen Extremen

Erstpublikation: 26.09.2024, 12:45 Uhr.