

Business Meditation

Die Kraft der Ruhe



Elisabeth Spreng Troller

«kmu news»: Warum wird Meditation auch in der Wirtschaft und bei Führungskräften immer beliebter?

Elisabeth Spreng Troller: Wir leben in einem Zeitalter der permanenten Hektik. Die neuen Kommunikationsmittel und die ständige Erreichbarkeit spielen hier eine Rolle. Der Leistungsdruck gehört heute in vielen Jobs einfach dazu. Wenn man sich nicht bewusst Erholungs- und Abschaltphasen («Regeneration») gönnt, kann dies mit der Zeit zur Überforderung führen. Das beeinträchtigt nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch die Leistungsfähigkeit.

Wie kann sich das äussern?

Die Symptome können vielfältig und unterschiedlich sein. Verspannungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Magenprobleme, allgemeine Müdigkeit. Im Grunde ist es nichts weiter als verschiedene Varianten dersel-

ben Botschaft: Es wird langsam zu viel! Was gäbe es da Besseres, als mit einer einfachen Methode und geringem Zeitaufwand sein Wohlbefinden und seine Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu steigern? Und ganz ohne «Risiken und Nebenwirkungen».

Wie muss man sich eine solche Meditation vorstellen.

Es geht darum, bewusst und regelmässig aus dem Zustand der Anspannung herauszukommen. Durch Atmungs- und Konzentrationsübungen wird ein Entspannungszustand herbeigeführt, ähnlich dem Zwischenzustand, den man kurz vor dem Aufwachen oder Einschlafen hat. Dieser wird als Alpha-Zustand bezeichnet und es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich das Hirn dann am besten regeneriert.

Ist das zeitaufwändig?

Nein, im Grunde zeigen schon fünf Minuten täglich Wirkung.

Wichtig ist die Regelmässigkeit. Business Meditation lässt sich gut in den Arbeitsalltag integrieren. Man braucht dafür keinen separaten Raum mit Räucherstäbchen und Yoga-Matte! Das ist ein Vorurteil, das ich oft höre. Die Übungen kann jede und jeder auf dem Bürostuhl machen. Ich kenne einige Führungskräfte, die Meditation bewusst als Vorbereitung auf anspruchsvolle Sitzungen oder Vorträge einsetzen. Natürlich hilft es auch, im Privaten ausgeglichener und ruhiger zu sein.

Bieten Sie die Business Meditation als Einzelunterricht oder für Gruppen an?

Sowohl als auch. Die Gruppen sollten allerdings nicht grösser als sechs bis acht Personen sein. Die Meditationstechnik hilft einem fokussierter und leistungsfähiger zu werden. Und somit auch erfolgreicher. Davon profitiert natürlich nicht nur die Person, sondern auch die Firma direkt.

Info

ANGEBOT

Business Meditation

Elisabeth Spreng Troller ist Inhaberin der Spreng Consulting, die sich auf Human Resources Themen spezialisiert hat. Sie ist ausgebildete Yoga-Teacherin (RYT® 500) und hat diverse Weiterbildungen absolviert. Das Angebot Business Meditation kann einzeln gebucht werden – auch Schulungen im Betrieb sind möglich. Das Einführungsmodul umfasst fünf Sitzungen. Mitglieder des Gewerbeverbandes Basel-Stadt profitieren von einem Rabatt von 10 Prozent.

Spreng Consulting
Telefon 061 271 87 00
spreng@sprengconsulting.ch
www.sprengconsulting.ch