

Von der Kunst gelassen zu führen

Seminare für Manager(Innen) im einzigen Soto-Zen-Kloster Europas



Vom Suchen und Finden des eigenen Weges

Die Situation in Management und Wirtschaft lässt viele Führungskräfte an mentale und körperliche Grenzen stoßen. Die Gründe sind hinlänglich bekannt: Stress, Stellenabbau, Fusionen, etc.. Strategien, negative Emotionen und Ängste beherrschen viele Menschen. Wir werden oft zu Sklaven unseres Verstandes, der permanent Überlegenheit darstellen muss. Es ist daher nachvollziehbar, wenn Managern das Leben oft wie ein endloser Kampf erscheint.

Der Zen-Weg lehrt uns, dass wir „kämpfen“ können, aber nicht müssen. Wir entscheiden selbst und bewusst. Und wenn wir uns manchmal für „Kampf“ entscheiden, dann sollten wir das konzentriert und zielgerichtet tun. Mit klarem Verstand das richtige Maß finden: Nicht zu wenig, aber auch nicht zu viel. Und: Es muss auch Friedenszeiten geben. Wir brauchen einen spürbaren Unterschied zwischen Kampf und „Nicht-Kampf“. Nur dann behalten wir die Übersicht und bleiben klar im Handeln, ohne uns zu verausgaben.

Vom Zen-Weg japanischer Manager lernen

Bei japanischen Managern längst bewährt, üben zunehmend auch europäische Führungskräfte Zen-Praxis. Beim Zazen (klassische Sitzmeditation) lernt man zuerst, sich selbst zu führen. Beim Sitzen in Stille geht es darum, Ruhe zuzulassen, den Kopf zu leeren, nicht bewusst zu denken. Diese Übung ist oft harte Arbeit und erfordert Disziplin und Überwindung.



Unser Verstand wehrt sich anfänglich massiv gegen das „Nicht-Denken“. Erfolgreich verdrängte Emotionen wie Ärger, Wut, Trauer oder Kränkungen kommen hoch. Wer durchhält und sich diesen Themen stellt, kommt zur Ruhe. Still und ruhig werden wir dann ohne Ablenkung mit unserem Ich konfrontiert: Plötzlich nehmen wir wieder wahr, erkennen, spüren was wichtig oder unwichtig ist. So entstehen Klarheit und neue Gedanken. Innerer Friede geht immer dem äußeren voraus.

Von der Wirkung ganzheitlichen Denkens

Wissenschaftlich konnte nachgewiesen werden: Meditation fördert und verstärkt das Zusammenspiel von rechter und linker Gehirnhälfte. Dadurch wird die Dominanz der linken Hälfte, die für Logik und Strategie verantwortlich ist, zurückgenommen. Hinzu kommen ausgleichende Einflüsse der rechten Seite. Diese steht für Kreativität, Intuition und Emotion. Zen wirkt sich wohltuend auf unsere Lebenseinstellung aus und trägt zu innerer Balance bei.

Bewusstes, einfaches Tun mit klarem Verstand, Gefühl und Aufmerksamkeit ist für alle Lebensbereiche wichtig. Speziell Unternehmen erkennen immer mehr, dass sie von ausgeglichenen Führungskräften profitieren. Ganzheitliches Denken ermöglicht authentische Führung mit allen erforderlichen Sozialkompetenzen: Aufmerksamere Umgang mit Menschen, intensives Zuhören, Akzeptanz, adäquates Handeln, Klarheit.

Wer konzentriert ist, kann Prioritäten setzen. Wer loslassen kann, setzt seine Kraft punktgenau ein. Wer offen mit Gefühlen umgeht statt zu verdrängen, verringert Stress. Wer Widersprüche akzeptieren kann und Wichtiges von Unwichtigem trennt, behält Energie und Zeit für sich und das Wesentliche.

Vom achtsamen Tun in der Führungsetage

Der Zen-Weg führt über die Meditation zu Achtsamkeit und Klarheit. Entwickeln von Achtsamkeit bedeutet zunächst: Im Beobachten alles annehmen, es nicht festhalten oder bewerten. Tun, was zu tun ist. Ohne Wenn und Aber Neues zulassen. Nicht stereotyp das tun, was man immer tut. Denn: Wir sollten uns nicht vor dem Unbekannten fürchten, sondern vor dem Bekannten. Dies hält uns in rigiden Mustern, Konditionierungen und immer gleichen Verhaltensmustern gefangen. Dabei nutzen wir nur einen geringen Teil unserer Potenziale aus.



Erst wenn wir Unbekanntes zulassen, vergrößern wir unser Handlungsfeld. Dadurch erhalten wir vielfältigere Optionen. Wir können aus verschiedenen Möglichkeiten auswählen. Wahlmöglichkeiten machen frei und lassen uns gezielt agieren statt reagieren.

Eingerahmt in die, seit Jahrtausenden erprobten, Abläufe des Zen-Klosters wurde die praxisorientierte Seminarreihe EinfachTun[®] speziell für Führungskräfte entwickelt: Zen-Praxis kombiniert mit modernen Führungsthemen. Klassische Seminararbeit zu Schwerpunkten wie Umgang mit der Zeit, Achtsames Führen oder Aufmerksame Kommunikation unterstützt und begleitet durch alltagspraktische Zen-Übungen.

Gemeinsamkeiten aus Zen und Management werden von professionellen Trainingspartnern gezielt geschult: Disziplin, Ausdauer, Konzentration, Aufmerksamkeit, Ziele, klares Denken. Zen lässt sich nicht auf dem Papier darstellen oder ausreichend erklären. Man muss es ausprobieren, oder: einfach tun.

Vom Zen-Meister in Niederbayern

In den stillen Hügeln Niederbayerns, rund 100 km östlich von München, liegt Eisenbuch und das Kloster Daihizan Fumonji. Es hat den Status eines Zen-Klosters in direkter Linie des traditionellen Soto-Haupttempels Eiheiiji in Japan. Daihizan Fumonji ist das einzige Soto-Zen-Kloster in Deutschland und Europa.

Fumon S. Nakagawa Roshi, japanischer Zen-Meister und Abt von Eisenbuch, ist auch Auslandsbeauftragter der japanischen Soto-Schule. Sein erklärtes Anliegen ist es, Seminare und Kurse auf die Bedürfnisse und die Kultur der Menschen im Westen ausrichten. Unabhängig von Konfessionen, einfach, klar und konzentriert. Allen Interessierten möchte er den wertvollen Zen-Weg für den Westen aufzeigen. Gassho.

Informationen zu den EinfachTun[®]-Seminaren

www.nuernberger-seminare.com oder Tel. +49 (0)9151. 904700.

Presse-Informationen unter:

info@nuernbergerpartner.de

Elke Nürnberger, Telefon 09151.9074-00

©nürnberg & partner - Bild lizenzfrei, freigegeben zum Abdruck-