

Neue Krisenbewältigung für Manager

London, 5. August 2010 – Laut umfassender Studien, sollten gerade Manager lernen, die Balance zwischen Arbeit und Privatleben zu finden, um dadurch gravierende Fehlentscheidungen für Ihr Unternehmen zu vermeiden.

Bewährte introspektive Techniken wie zum Beispiel Meditation, müssen gerade auf den Führungsebenen der Unternehmen an Bedeutung gewinnen, so der einheitliche Tenor verschiedener Studien in Europa und den USA. Einen Schritt zurückzutreten, sich aus dem nötigen Abstand einen Überblick zu verschaffen und sich selbst wahrzunehmen, sind die Voraussetzungen, um zu erkennen, dass ICH selbst die Lösung bin.

Depressionen, Ängste oder Wut sind die schlechtesten Ratgeber für Führungskräfte. Krisen gibt es täglich und reichlich: Finanzieller Druck, Jobunsicherheit oder die immer schneller werdende Achterbahn des täglichen Lebens. Alles fordert Tribut an körperlicher und geistiger Gesundheit. Die sogenannte Work-Life-Balance, d.h. die Vereinbarkeit zwischen verschiedenen Lebensbereichen, kann dadurch massiv ins Ungleichgewicht geraten – Arbeit und Probleme türmen sich wie Gebirge auf und Erholungspausen bringen keine echte Entspannung mehr. Wohlgefühl, Freude am Leben und der Arbeit sowie eine klare Sicht für tägliche Entscheidungen, bleiben damit auf der Strecke. Die Folge: Fehleinschätzungen mit manchmal verheerenden Folgen für die Unternehmen!

Auf Nachfrage von SpotNews Europe:

„Menschen kommen ins Nachdenken. Sie erkennen, dass das Ende des Wachstums erreicht ist und suchen nach einer Antwort“, erklärt der Gründer des London Coaching Team^{Ltd}, Albert G. Tobler: „Sie beginnen sich zu fragen, wohin die Reise geht. Zum Einen für sich selbst oder im Fall eines Managers eben auch für das Unternehmen.“

Introspektive Techniken wie zum Beispiel Meditation sind Lösungswege in Krisenzeiten, deren Bedeutung täglich mehr erkannt werden. Diese Techniken lassen aus der Krise eine persönliche Herausforderung werden.

Tobler erläutert, dass die aktiven Meditationstechniken sich erfahrungsgemäß eher für den auf gefühlsmäßige Erfahrungen ausgerichteten Menschen eignen. Introspektive Techniken mit visualisierenden-meditativen Elementen seien dagegen eher für den rationalen Menschen geeignet. Das Ergebnis beider Ansätze: Ein entspannter Körper und ein entspannter Geist. Daraus folgen tiefere Einsichten und zunehmende Achtsamkeit in Krisensituationen. Wichtige Wirkung: Man wird durch das Zusammenwirken der Techniken, endlich wieder authentisch.

Albert G. Tobler:

„Meditative Ansätze wirken sich, wissenschaftlich nachweisbar, positiv auf viele körperliche und mentale Gesundheitsprobleme aus; Stresssymptome, Depressionen und Ängste werden nachweislich reduziert während sich Körper und Geist entspannen, das Gehirn besser mit Sauerstoff versorgt wird und Energiereserven sowie das Immunsystem aufgeladen werden. Meditative Ansätze helfen durch ihre Übungen, ganz im Hier und Jetzt zu sein und sind der wirksamste Weg, wieder ICH SELBST zu werden, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und nachhaltig erfolgreiche Entscheidungen zu treffen...!“

Weitergehende Informationen finden Sie unter : www.londoncoaching.com/

Über London Coaching Team Limited:

Albert G. Tobler gründete Human Communication Ltd., um bei der Verbesserung der zwischenmenschlichen Kommunikation im Geschäftsleben beratend zu unterstützen. 1999 verlegte er das Unternehmen nach London. Er ist ein akkreditierter Coach der Association for Coaching, einem der führenden internationalen Coachingverbände, war Senior Customer Support Trainer and Personal Development Coach bei EDS, einer jetzt HP Firma.

Er gründete im Jahr 2005 zusammen mit der Diplom-Psychologin Susann Herrmann London Meditation, eine in London beheimatete Psychologische Praxis, um die Erfahrung von Mindfulness Meditation und AwarenessCoaching[©] (Achtsamkeitsmeditation oder wahrnehmungsbasierendes Coaching) als Bestandteil des täglichen Lebens zu teilen.

Ansprechpartner für die Presse beim London Coaching Team^{Ltd}:

Albert G. Tobler (AC accredited)
Tel.: +44 (0) 20 7424 9027
Mobile: +44 (0)79 7129 1337
eMail: albert@londoncoaching.com

London Coaching Team Limited

The Penthouse (Flat 8)
89-95 Parkway
Camden Town
London NW1 7PP
United Kingdom

Presseagentur:

Peter Berger
Editor
pb@spotnews-europe.eu
press@spotnews-europe.eu

SpotNews Europe Ltd.

25 Leith Mansions
Grantully Road
London W9 1LQ
United Kingdom

LondonCoaching
coaching on demand

