

Neue Krisenbewältigung für Manager

06.08.2010, 12:10 | Werbung, Consulting, Marktforschung

Pressemitteilung von: *London Coaching Team Limited*
Presseagentur: *SpotNews Europe Ltd.*



Albert G. Tobler

London, 6. 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. Wohlfühl, 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 TeamLtd, 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/

Portrait

LondonCoaching ist das Zuhause der AwarenessArchitects (Bewusstseinsarchitekten), einer Gruppe von Business & Executive Coaches, mit unterschiedlichen Feldexpertisen und einem gemeinsamen Lern- und Arbeitsansatz - dem AwarenessCoaching. Wir denken und arbeiten strategisch. Wir befähigen zu Leistung, wir schaffen kreative Lösungen und wir wollen den Erfolg. Mit und für unsere Kunden entwickeln wir umsetzungsfähige Lösungen, die Gedanken und Ideen zu Wirklichkeit machen.

News-ID: 454653 • Views: 616 (Stand: 04.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/454653/Neue-Krisenbewaeltigung-fuer-Manager.html>