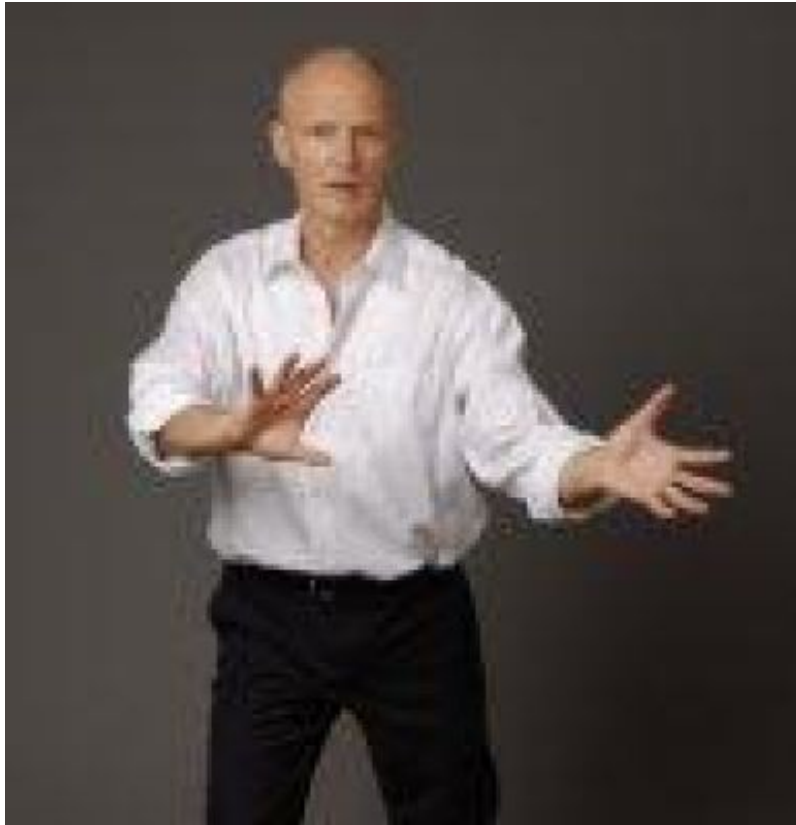


Managementtraining in München: Führungskompetenz – einmal anders

14.09.2010, 11:21 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Institut für Kampfkunst & Managementtraining München*



Managementtraining München - Einklang von Höchstleistung und Gesundheit

Steigerung von Energie, Effizienz und Gelassenheit

Erfolg ist keine Eintagsfliege. Erfolg, ob als Führungskraft im Unternehmen, Unternehmer der eigenen Firma oder als Sportler im Verein, erfordert ein hohes Niveau an körperlicher und mentaler Leistungsfähigkeit über einen längeren Zeitraum hinweg. Nur so ist es möglich die Konkurrenz und den ständigen Wettbewerb hinter sich zu lassen. Für das Erreichen anspruchsvoller beruflicher oder privater Ziele sind Ausdauer und Nachhaltigkeit erforderlich. Zudem erfordert unser heutiges Umfeld im Sinne einer nachhaltigen Wettbewerbsfähigkeit ständige Weiterentwicklung und Lernen – nicht nur fachlich.

Reorganisation, Kooperation, Fusion - in Zeiten dynamischer Märkte gehören Veränderungen zum Unternehmensalltag. Die Fähigkeit, mental und körperlich mit externen und internen Veränderungsprozessen sowie Widerstand umzugehen, zählt daher auch zu den Kernaufgaben und Anforderungen einer Führungskraft. Die eigene Leistungsfähigkeit wird jedoch durch die ständigen und langanhaltenden Anforderungen an die Führungskraft stark gefordert und beansprucht. Einseitige Lebensweise, zunehmendes Alter und anhaltender Stress zeigen auch bei sehr robusten Menschen irgendwann ihre Wirkung.

Ein Blick auf den Alterungsprozess: Der körperliche Abbauprozess beginnt schleichend bereits ab Mitte Zwanzig.

Muskelmasse und Knochendichte verringern sich um bis zu einem Prozent – Jahr für Jahr. Muskeln werden durch Fettmasse ersetzt, die negativen Auswirkungen auf den Bewegungsapparat und die inneren Organe sind bekannt. Die Statistiken belegen das Bild. Kreislauferkrankungen sind mit über 40% die häufigste Todesursache. Die Fehlzeitenstatistik wird dagegen mit über 20% von Muskel-Skelett-Erkrankungen angeführt. Rückenschmerzen sind zur Volkskrankheit geworden. Psychische Erkrankungen wie Burnout und Depression nehmen zu. Mitarbeiter, Unternehmen und Gesellschaft sind im Allgemeinen recht gut informiert über die wichtigsten Gesundheitsrisiken im heutigen beruflichen Umfeld und wie denselben zu begegnen ist. Jedoch scheitern viele gut gemeinte und motivierte Ansätze in der Phase der Implementierung am Umfeld. Wie können einzelne Mitarbeiter oder Führungskräfte im Unternehmen den vollen Terminkalender, die Umsatzpläne des diesjährigen Geschäftsjahres, die mittlerweile fast 24 stündige Erreichbarkeit im Beruf mit der Familie und den notwendigen Gesundheitsaktivitäten konsequent unter einen Hut bringen? Bewegungsmangel und auch übertriebener Sport schadet dem Körper, der Gesundheit und der Leistungsfähigkeit. Das Gefühl für die eigenen Grenzen und den eigenen Körper ermöglicht dagegen einen körperlichen und mentalen Aufbau der Leistungsfähigkeit auch weit jenseits der Vierziger. Bewusste Bewegung im aeroben Bereich ist auch die Methode, um Stress zu neutralisieren ohne den Körper übermäßig zu strapazieren. Über- aber auch Unterbelastung kann dem Körper nachhaltig Schaden zufügen. Das Bewusstsein für Balance erfahren wir aber leider erst, wenn die Warnsignale unüberhörbar werden oder immer öfter kommen. Dabei ist es unerheblich, ob dieses Ungleichgewicht den Bewegungsapparat, das Verdauungssystem, das Herz oder die psychische Verfassung betrifft. Wer aus der eigenen Balance gerät, wer sie erst gar nicht findet oder wahrnimmt, läuft Gefahr, sich schnell und sozusagen „einseitig“ abzunutzen, weil das Gegengewicht fehlt. Ob es das Ausrarieren zwischen Beruf und Familie ist, zwischen An- und Entspannung, Arbeit und Freizeit: Immer gilt es, das richtige Maß zu finden und nichts mit der Brechstange versuchen zu wollen. Nur wer im Einklang mit sich selbst, mit seinen täglichen Anforderungen, lebt, ist mental und körperlich „im Lot“. Ein gezieltes Coaching kann dabei helfen und macht sich immer bezahlt.

Das Institut für Kampfkunst & Managementtraining München bietet hier eine ganz neue Dimension von Führungskräfte- und Managementtraining. Inhaber Frank Bauche, selbst langjähriger Manager, Dipl.-Ing. und Coach verbindet die Konzepte von systemischem Coaching, Kampfkunst und Biomechanik, um Menschen, insbesondere Führungskräften, zu helfen, belastende Bewegungs- und Handlungsmuster wahrzunehmen und zu optimieren.

Portrait

Frank Bauche, Dipl.-Ing. und Dipl. Coach, ist Gründer und Inhaber des Instituts für Kampfkunst und Managementtraining in München. Mehr als 20 Jahre im Management eines Dax-Unternehmens und die Leitung einer Trainingsabteilung für 2000 Mitarbeiter sind die Grundlage für seinen ganzheitlichen Ansatz. Seit mehr als 30 Jahren praktiziert und lehrt er die Prinzipien des Tai Chi, Chi Gong und der Kampfkunst. Seine Philosophie beruht auf einer Steigerung von Lebensqualität und Leistungsvermögen. Er setzt bewährte Werkzeuge ein und nennt sie die 5 Bs. Im Institut für Kampfkunst & Managementtraining in München wird neben dem Training von I Liq Chuan über einen effizienten Ansatz die Entwicklung von Bewusstheit und Körperkoordination und damit das Körpergefühl verbessert. Dieser Ansatz, genannt die ‚Kunst der führenden Hände‘ verbindet die Konzepte des systemischen Coachings, der Kampfkunst und der Körpertherapie, wie zum Beispiel der strukturellen Integration um Leistungsfähigkeit und Lebensqualität zu steigern. Zielgruppe ist insbesondere die Generation 50 plus, wo die Einwirkungen von Beruf, Alter und Leistungsdruck immer stärker Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität beeinträchtigen.

News-ID: 465886 • Views: 1007 (Stand: 31.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/465886/Managementtraining-in-Muenchen-Fuehrungskompetenz-einmal-anders.html>