

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	1
<b>2</b>	<b>Gute Führung im 21. Jahrhundert – worauf es jetzt ankommt</b> ....	3
2.1	Ein neues Verständnis von guter Führung .....	3
2.2	Zwölf Kompetenzen für gute Führung .....	5
<b>3</b>	<b>Yoga: die uralte Weisheitslehre als Weg zur guten Führung</b> .....	7
3.1	Der klassische Yoga: Meditation, Achtsamkeit und Körperhaltungen .....	8
3.2	Gute Führung aus der Sicht des Yoga .....	9
<b>4</b>	<b>Kompetenzentwicklung für gute Führung durch Yoga</b> .....	11
4.1	Selbstwahrnehmung: das Spürbewusstsein verfeinern .....	11
4.2	Körperliche Regeneration: auf Energie und Rhythmus achten ...	13
4.3	Gelassenheit: der konstruktive Umgang mit Emotionen .....	18
4.4	Konzentration: die Aufmerksamkeit bewusst steuern .....	21
4.5	Intuition: mit Kopf und Bauch entscheiden .....	22
4.6	Mut: Agieren jenseits der Komfortzone .....	24
4.7	Kreativität: Führen und Handeln mit starkem Kreativvertrauen .....	25
4.8	Willenskraft: mit Selbstdisziplin die Dinge bewegen .....	28
4.9	Empathie: Erkennen, was für andere von Bedeutung ist .....	30
4.10	Vertrauen: Glaubwürdigkeit und Stimmigkeit gewährleisten ...	33
4.11	Wertschätzung: das Positive im Anderen vorbehaltlos sehen ...	35
4.12	Zuhören: die Welt des anderen zugewandt und neugierig erkunden .....	37

IX

<b>5 Schluss</b> .....	39
<b>Was Sie aus diesem Essential mitnehmen können</b> .....	41
<b>Literatur</b> .....	43