

Newsletter – Zeit für Lebendigkeit

Führen mit Präsenz

Was macht den langfristigen Erfolg einer Führungskraft aus? Überzeugende Visionen, verbindliche Umsetzungsschritte und rhetorische Stärke tragen auf jeden Fall dazu bei. Doch das gewisse ETWAS ist subtiler. Die erfolgreiche Führungskraft strahlt eine innere Ruhe aus, Selbstsicherheit, Vitalität. Sie weiss, was sie will, sie weiss, dass es möglich ist und sie arbeitet Schritt für Schritt daraufhin, mit Respekt gegenüber Menschen und Umwelt. Die langfristig erfolgreiche Führungskraft ist präsent – verbunden mit ihrer inneren Kraft.

Präsent sein in der Führung heisst, im aktuellen Augenblick zu sein. Die Gedanken sind weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft verhaftet. Die Führungskraft ist wach mit allen Sinnen und empfänglich für die innere Stimme. Aus diesem Zustand heraus entsteht Klarheit, was als nächstes zu tun oder zu lassen ist. Kreativität und Offenheit für Neues sind einfach da. Schaffensfreude und Sinn erfüllen mit Zufriedenheit und führen schliesslich zum Erfolg.

Verlust von Präsenz Vieles lenkt jedoch von Präsenz ab. Der aktuelle Zeitgeist treibt weiterhin in Richtung schneller, besser, höher – der Blick ist nach aussen gerichtet. Was tun die anderen? Wie stehe ich da? Wir haben verlernt, die leisen Töne des Körpers und der inneren Stimme wahrzunehmen. Der Kopf springt ein mit logischen Entscheiden. Manchmal fühlt es sich nicht gut an. Doch für kritisches Nachspüren bleibt wenig Zeit, denn die nächste Tat fordert bereits wieder volle Konzentration und Aufmerksamkeit. Von Führen mit Präsenz ist keine Rede. Funktionieren steht im Vordergrund.

Ein Weg zu mehr Präsenz Präsenz ist lernbar – nicht von heute auf morgen, doch Schritt für Schritt, mit konsequentem persönlichem Einsatz. Im letzten Newsletter habe ich die Mikropause beschrieben – ein erster, kleiner Schritt, um die Verbindung zur inneren Intelligenz wieder zu vertiefen. Heute zeige ich auf, wie der Körper als wertvolles Werkzeug genutzt werden kann, um Präsenz zu vergrössern.

Übung: Schütteln Was Sie brauchen sind 10 ungestörte Minuten, eine weiche Unterlage und ev. Kissen. Mit etwas Erfahrung können Sie den zweiten Teil der Übung auch im Stehen oder im Sitzen (im Bürostuhl;-) durchführen.

Anleitung Schütteln Stehen Sie hüftbreit hin, die Fussinnenseiten parallel, die Knie leicht gebeugt bzw. deblockiert. Beckenboden, Bauch, Schultern und Kiefer entspannen. Die Augen weich werden lassen und den Blick nach Innen und Unten richten. Schütteln Sie sanft den Körper. Das wichtigste dabei ist Ihre Aufmerksamkeit im Körper. Stellen Sie sich vor, wie alle Körperzellen in Bewegung kommen und von Verspannungen befreit werden. Folgen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit Ihrer Intuition: Welcher Teil im Körper möchte bewegt werden?

Innenschau Sobald Sie Ihren Körper „geweckt“ haben, legen Sie sich in Rückenlage bequem hin. Ev. brauchen Sie Kissen für unter die Knie. Die Wirbelsäule liegt gerade. Und wieder entspannen Sie bewusst Beckenboden, Bauch, Schultern und Kiefer. Die Augen werden weich und der Blick geht nach Innen und Unten. Spüren Sie nach. Vielleicht entdecken Sie ein Kribbeln, eine Vibration, ein Strömen, ein Pulsieren. Bleiben Sie mit der Aufmerksamkeit dabei. Das Wahrgenommene wird sich dadurch verstärken und mit etwas Übung weiter im Körper ausbreiten. Lebendigkeit von Innen heraus stellt sich ein. Präsenz. Eine wunderbare und erfüllende Erfahrung.

Über die Seitenlage kommen Sie zurück in den Stand. Sie spüren jetzt die Verbundenheit mit dem Boden, die Stabilität im Körper besser. Aus dieser inneren Verbundenheit heraus gehen Sie zurück in den Alltag. Sobald Sie merken, dass Sie die Präsenz wieder verloren haben, kehren Sie mit dem Inneren Blick in den Körper zurück. Üben, üben, üben... und einfach weiter üben, auch wenn Sie zu Beginn nichts oder nur wenig spüren!

Die natürliche Kraft und Klarheit, die daraus entstehen, sind es wert...



Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

*Herzlichst,
Corinne E. Sutter*

Demnächst

[Supervision Selbstcoaching mit Logosynthese in Gruppen: 5. November 2016](#)

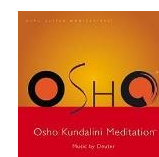
Vertiefungsthema: Glaubenssätze - wie sie entstehen, unser Leben beeinflussen und wie wir sie verändern können!

[Geld - Von der Fessel zur Fülle: 26./27. November 2016](#)

Lernen Sie einen neuen Umgang mit Geld kennen!

Für Wiederholer: CHF 150

Empfehlung



Kundalini-Meditation
Deuter

Die Musik aus dem ersten Stück kann wunderbar für das Schütteln verwendet werden.