

Testgelesen: Neue Bücher zum Thema Innere Stärke

Wie können Führungskräfte im stressigen Alltag ihre innere Balance bewahren? Welche Methoden helfen dabei, die eigenen Ressourcen zu schonen? Wo ist Platz für Achtsamkeit? Wie kann man die eigene Leistungsfähigkeit mit einfachen Tools steigern? Antworten auf diese Fragen liefern vier neue Bücher zum Thema Innere Stärke.

► **Claudia Maurer, Shi Xing Mi: Gib nicht alles, gib das Richtige.** 192 Seiten, Ariston, München 2014, 18,99 Euro.

Claudia Maurer und Shi Xing Mi zeigen, wie Manager ihre innere Balance finden und einen nachhaltigen Arbeits- und Führungsstil praktizieren können. Dazu übertragen die Autoren Weisheiten der Shaolin-Mönche auf den beruflichen Alltag der Manager. Der Kerngedanke: Shaolin-Mönche suchen im Falle einer Niederlage nicht nach ihren Fehlern. Stattdessen stellen sie sich die Frage, was sie künftig besser machen können, um zu siegen. Vor diesem Hintergrund ist Erfolg also primär eine Frage der Einstellung. Der Hauptteil des Buchs besteht aus sieben Kapiteln, analog zu den sieben Weisheiten der Shaolin: Achtsamkeit, Balance, Disziplin, Klarheit, Haltung, Loslassen und Gelassenheit. In jedem Kapitel gibt es Fragen zur Selbstreflexion bzw. einen Selbsttest, um den eigenen Status quo sowie den Handlungsbedarf in dem jeweiligen Bereich zu ermitteln und Potenziale zu erkennen. Die Autoren erläutern, wie es die Shaolin-Mönche in den einzelnen Bereichen zur Meisterschaft bringen und wie sich dieses Wissen als Führungskraft nutzen lässt. Mit zahlreichen Übungen, etwa zur Atmung, zu den persönlichen Tugenden und zur Konzentration, wird der Leser darin

unterstützt, die erworbenen Kenntnisse in seinen Arbeits- und Führungsalltag zu transferieren, um Kraft, Balance und Zufriedenheit aus sich selbst heraus gewinnen zu können.

Myriam Götze ■

► **Scott Peltin, Jogi Rippel: Sink, float or swim.** 368 Seiten, Redline, München 2015, 24,99 Euro.

Das Buch versteht sich als informativer Ratgeber für Führungskräfte, die ihre Leistungsfähigkeit auf ein nachhaltiges Hochleistungsniveau entwickeln und halten möchten. Dazu werden die Aspekte Mindset, Ernährung, Bewegung und Regeneration untersucht, und der Weg von schlechten zu unterstützenden Gewohnheiten aufgezeigt. Die Autoren greifen auf Erfahrungen mit Tausenden Führungskräften zurück, die sie durch Trainingsprogramme der Firma Tignum weltweit begleitet haben, und teilen diese ein in Sinker, die überfordert sind und am Limit agieren, Floater, die in Dumpfheit arbeiten und ihr Potenzial nicht abrufen, und Swimmer, die Energie haben und geben, produktiv und fokussiert sind. Anhand vieler Übungen, Tipps und Empfehlungen werden Wege zur „Sustainable High Performance“ aufgezeigt. Beispiele: Ein Tennisball unter verspannten Muskelpartien kann durch Roll-

bewegungen und Körpergewicht für Entspannung sorgen, wohlgetimte „Power Naps“, die Zwischentiefs im Arbeitsalltag ausgleichen, und durch „Mental Imagery & Reframing“ können negative Gedankengänge in positive verwandelt werden. Das Buch kann allerdings durch die permanente Wiederholung der englischen Begrifflichkeiten und Verweise auf die Trainingsangebote der Firma Tignum auch als Werbemanifest gelesen werden.

Hans Hinken ■

► **Maren Lehky: Neue Kraft für Manager.** 219 Seiten, Campus, Frankfurt 2014, 27 Euro.

Maren Lehky, Unternehmensberaterin und Coach, definiert ein klares Ziel für ihr Buch: Es soll dem Leser gut tun. Allen, die in ihren unterschiedlichen Funktionen wie Führungskraft, Elternteil, Vereinsvorsitzender, Partner etc. (zu) viel geben und davon zermürbt sind, soll es eine Unterstützung sein. Eine Unterstützung, um sich selbst mehr Aufmerksamkeit zukommen zu lassen, und zum Ausstieg aus dem fremden und eigenen Anforderungskarussell. In sieben Kapiteln zu den Themen Umgang mit Führungskräften, Umgang mit Mitarbeitern, innere Konflikte, Zeitdruck und Stress, Gesundheit, Privatleben und Anforderungen an sich selbst gibt

Die Testleser:



Myriam Götze ist systemischer Coach, ganzheitliche Trainerin und Inhaberin der G.o.p.a.L. Training & Coaching e.K. Ihre Schwerpunkte sind Kommunikations-, Methoden- und Führungskompetenz sowie Persönlichkeitsentwicklung. Kontakt: goetze@gopal-training.de



Hans Hinken ist seit 1990 selbstständig als Executive Coach, Berater und Teamentwickler für globale Unternehmen und Organisationen in Europa. Seine Schwerpunkte sind Potenzial- und Kompetenzentwicklung von Führungskräften und Begleitung von Veränderungsprozessen. Kontakt: mail@hans-hinken.de



Sabine Pihl ist Leiterin der Deutschen Akademie für Management in Berlin. Sie studierte Betriebswirtschaft und Erwachsenenpädagogik und war viele Jahre im Bildungsbereich tätig. Kontakt: Sabine.Pihl@berlin.de



Ute Simon-Adorf ist seit 2001 selbstständig als Persönlichkeits- und Mental Coach. Ihre Kernthemen sind Persönlichkeitsentwicklung sowie Sport-Mental-Training. Kontakt: kontakt@simon-adorf.de

die Autorin jeweils zum Auftakt einen Einblick in Zahlen und Fakten aus verschiedenen Studien und Praxisbeispielen. Mit einer zentralen Frage – etwa: Wie viel Identifikation mit Job und Unternehmen tut Ihnen gut? – leitet sie über zu pragmatischen Hilfestellungen. Am Ende jedes Kapitels gibt es einen kurzen Input zum Weiterdenken, beispielsweise eine Büroweisheit wie „Man kann sich den ganzen Tag ärgern, aber verpflichtet ist man dazu nicht“. So ist auch der Tenor des Buches, das Problemstellungen der Führungsrolle vor allem in großen Unternehmen aufgreift und dazu einlädt, sich selbst und seine Verhaltensweisen zu beobachten. Damit dieses Buch dann wirklich gut tut, muss man ein paar ehrliche Worte verkraften und vor allem ehrlich zu sich selbst sein – aber dann kann es seinem Titel gerecht werden und zu neuer Kraft verhelfen.

Sabine Pihl ■

► **Karolien Notebaert, Peter Creutzfeld: Wie das Gehirn Spitzenleistungen bringt.** 253 Seiten, FAZ Buch, Frankfurt 2015, 24,90 Euro.

Dieses Buch bringt interessante und tiefgründige Erkenntnisse darüber, wie das Gehirn funktioniert, warum die Amygdala, in der negative Emotionen entstehen, klein,

aber oho ist, und wie man lernen kann, diesen Teil des Gehirns zu beeinflussen. Weitere Fragen, etwa warum der Präfrontalkortex ermüdet und dadurch schlechte Entscheidungen getroffen werden und warum man weniger leistungsfähig ist, werden ebenfalls beantwortet. In den Erzählungen aus dem beruflichen Alltag finden sich sicherlich die meisten Führungskräfte wieder. Besonders interessant ist die Erkenntnis über das Dual-Balance-Model, nämlich, dass man einige Reaktionen nicht beeinflussen kann, da sie ein Impuls sind (Bottom-up-Prozess), man jedoch sein Verhalten ändern kann (Top-down-Prozess). Zahlreiche Aha-Momente regen dazu an, die vorgeschlagenen Lösungen anzuwenden. Sei es beispielsweise, mehr Pausen in den Alltag zu integrieren oder die anstehenden Aufgaben nacheinander abzuarbeiten. Mithilfe vieler Übungen und Techniken, die einladen, aufmerksamer zuzuhören und vorschnelle Urteile zu vermeiden, kann der Leser nach und nach Achtsamkeit in seinen Alltag integrieren. Die Autoren machen deutlich, dass Mindfulness nicht dazu dienen soll, sich auf die faule Haut zu legen, sondern dass sie der Schlüssel zu mehr Leistungsfähigkeit ist.

Ute Simon-Adorf ■

Die Beurteilungen im Einzelnen – siehe nächste Seite! ►

Passion
for
Development



**ORGANISATIONS-,
FÜHRUNGSKRÄFTE-
UND PERSONAL-
ENTWICKLUNG**

**INFORMIEREN SIE SICH ÜBER
UNSER ANGEBOT IN 2016!**



[www.neulandpartner.de/
kataloge2016](http://www.neulandpartner.de/kataloge2016)



NEULAND & PARTNER
DEVELOPMENT AND TRAINING

Von-Schildeck-Straße 12
36043 Fulda
Fon +49 661 93414-0
www.neuland-partner.de
info@neuland-partner.de

	Gib nicht alles, gib das Richtige	Sink, float or swim	Neue Kraft für Manager
			
Gehalt	Die Informationsdichte ist ausgewogen. Erläuterungen zur Philosophie der Shaolin wechseln sich mit praktischen Übungen ab. ■ ■ ■ ■ □	Der Leser wird angemessen in das Thema eingeführt und über grundlegende wissenschaftliche Erkenntnisse informiert. Allerdings fehlen die Diskussion über den Einfluss von Werthaltungen auf Verhalten und neuere Erkenntnisse zur Selbststeuerung. Wiederholungen inhaltlicher Art hätten vermieden werden können. ■ ■ ■ ■ □	Die Informationsdichte ist ausgewogen. Zu jedem Kapitel gibt es neben der umfangreichen und kompetenten Einführung zum jeweiligen Thema Hinweise auf vertiefende Literatur. ■ ■ ■ ■ □
Visuelle Gestaltung	Übungen und Kernaussagen sind optisch hervorgehoben und unterbrechen den Lesefluss. Die visuelle Gestaltung insgesamt ist recht eintönig und lädt nicht unbedingt zum Lesen ein. ■ ■ ■ □ □	Die Gestaltung ist sehr ansprechend, etwa die Hervorhebung der einzelnen Teile des Buches durch tiefrote Doppelseiten mit weißer Schrift. Zwischenüberschriften geben einen inhaltlichen Überblick. Übungen und Kommentare sind durch graue Textblöcke hervorgehoben, zentrale Aussagen stehen in roten Blöcken am Ende der Kapitel. Zur Auflockerung wären weitere grafische Elemente hilfreich gewesen. ■ ■ ■ ■ □	Die visuelle Gestaltung ist grundsätzlich dezent. Zweifarbigkeit unterstützt wichtige Überschriften und Aussagen, auch Unterüberschriften sind gut zu erkennen. Rot unterlegte Kapitelabschlüsse laden dazu ein, innezuhalten und das Gelesene zu reflektieren. ■ ■ ■ ■ □
Struktur/Gliederung	Das Buch ist übersichtlich gegliedert und lässt sich problemlos querlesen. Es gibt kein Stichwortverzeichnis. Auch Zusammenfassungen am Ende der einzelnen Kapitel fehlen. ■ ■ ■ ■ □	Durch die klare Gliederung in 19 Kapitel wird der Leser durch das Buch geführt. Ein Stichwortverzeichnis würde gezieltes Lesen erleichtern. Anmerkungen und Quellenhinweise werden im Abspann kapitelweise erwähnt. Leider fehlen bei manchen Büchern die Seitenangaben. ■ ■ ■ ■ □	Bereits im Vorwort wird der rote Faden des Buches deutlich und wird konsequent eingehalten. Durch die gewählte Struktur kann jeder Leser selbst entscheiden, welche Art der Information – Fakten, Reflexion, Praxistipps, Anregung – für ihn relevant ist. Jederzeit ist ein Überspringen von (Unter-)Kapiteln möglich. ■ ■ ■ ■ □
Verständlichkeit	Die Sprache ist klar und leicht verständlich. Allerdings werden nicht alle Fachbegriffe im Text erläutert. ■ ■ ■ ■ □	Da das Buch einen starken Praxisbezug hat, ist die Ansprache klar. Beispiele und Kunden-Feedback veranschaulichen den pragmatischen Ansatz. Ausflüge in wissenschaftliche Fachgebiete werden verständlich aufbereitet. Allerdings wird die Lesefreundlichkeit eingeschränkt durch den häufigen Gebrauch von englischen Termini, z.B. „Bewegung als Tool für Performance Recovery“. ■ ■ ■ ■ □	Maren Lehky schreibt mit viel Empathie und auf Augenhöhe mit dem Leser. Die Fragestellungen sind klar formuliert und gut verständlich. ■ ■ ■ ■ □
Eignung	Ein Anwenderbuch für Einsteiger, das die Weisheit der Shaolin-Mönche und Business verbindet. Die Geschichten lassen sich gut auf die Lebens- und Arbeitssituation von Managern übertragen. Durch die vielen Reflexionsfragen und Selbsttests kann sich der Leser bewusst machen, wo er steht. ■ ■ ■ ■ □	Die Autoren wenden sich primär an Führungskräfte im oberen Management globaler Unternehmen. Aufgrund der rasenden Entwicklung der Anforderungen im Führungssektor zählen auch KMU-Führungskräfte zur Gruppe derjenigen, die ihren persönlichen Energiehaushalt im Blick haben sollten. Die Übungen sind leicht umzusetzen. ■ ■ ■ ■ □	Dieses Buch eignet sich für jeden, der neue Wege sucht, um im Hamsterrad langsamer zu treten oder sogar diesem zu entkommen. Unterhaltsam und anregend geschrieben, ist es für jeden interessant, der achtsamer mit sich und anderen umgehen möchte. Auch für Berater kann es eine interessante Ergänzung für den eigenen Werkzeugkasten sein. ■ ■ ■ ■ □
Relevanz	Das Buch gehört eher zur Standardliteratur. Die Reflexionsfragen und Selbsttests unterstützen jedoch gut dabei, den eigenen Standpunkt zu erkennen und eine positive Verhaltensänderung zu erzielen. Manchmal fehlt die Verbindung der beiden Bereiche Shaolin und Business, und man hat das Gefühl, sie prallen aufeinander. ■ ■ ■ □ □	Das Buch ist ein komplexes Standardwerk zum Thema nachhaltiger Erfolg. Das Neue besteht in der Kombination einzelner Ansätze und ihrer unkomplizierten Anwendbarkeit auf den Berufsalltag. Allen Entscheidern, die Verantwortung für Geschäftserfolg und Gesundheit ihrer Mitarbeiter tragen, ist dieses Buch zu empfehlen. ■ ■ ■ ■ □	Der Blick ins Inhaltsverzeichnis macht neugierig – gibt es hier wirklich Antworten auf drängende Fragen, die sich sicher viele Führungskräfte hin und wieder stellen? Die Erwartung wird erfüllt. Die Autorin beschreibt emotionale Dilemmata von Führungskräften. Ein interessantes und anregendes Buch. ■ ■ ■ ■ □

Wie das Gehirn Spitzenleistungen bringt



Die Informationsdichte ist hoch. Beide Autoren packen immenses Wissen in das Buch. Da muss der Leser zwischendurch schon mal durchatmen, um die gut nachvollziehbaren Informationen zu verarbeiten.



Gehalt

Das Coverbild, ein meditierender Mann im Anzug, dessen Kopf durch eine Glühbirne ersetzt wurde, bringt den Inhalt auf den Punkt. Die Praxisbeispiele und die Zusammenfassungen sind in Kursivschrift dargestellt. Etwas Farbe auf den Textseiten hätte dem manchmal schweren Inhalt gut getan, gerade um Fotos, Tabellen und Übungen lebendiger darzustellen.



Visuelle Gestaltung

Querlesen ist von den Autoren nicht gewünscht bzw. nicht empfohlen, da die Kapitel gerade im wissenschaftlichen Teil aufeinander aufbauen. Hier geht es um Verständnisfragen und darum, warum etwas so ist, wie es ist. Auf diese Erklärungen beziehen sich die Autoren in späteren Kapiteln immer wieder.



Struktur/ Gliederung

Gerade im wissenschaftlichen Teil ist es manchmal schwer, den Inhalt beim ersten Lesen zu verstehen. Dies liegt wohl zum Teil an der Übersetzung, sicherlich aber auch am komplexen Inhalt. Der zweite Teil des Buchs ist sprachlich gut lesbar und verständlich.



Verständlichkeit

Leser, die inhaltlich in die Tiefe gehen möchten, und nach Ursachen fragen, sind sicherlich eine Zielgruppe für dieses Buch, gerade für den ersten wissenschaftlichen Teil. Der zweite Teil, in dem es um Achtsamkeit geht, ist für jeden geeignet, der sich neu mit diesem Thema befassen oder Techniken für die Umsetzung kennenlernen möchte.



Eignung

Es gelingt den Autoren, Hirnforschung plausibel mit Achtsamkeit in Verbindung zu bringen. Die sorgfältige Einführung zu Beginn ist eine Herausforderung, doch es lohnt sich, sich ihr zu stellen. Das Buch setzt intensives Lesen voraus und eignet sich nicht als schnelle Lektüre nebenbei. Daher ist es relevant für Menschen mit Interesse an Tiefgang und ausgeprägter Neugierde.



Relevanz



Seminar gefunden!

Mehr als **65.000** Seminare
aus **20** verschiedenen
Themenbereichen

Jetzt finden auf:

Seminarmarkt.de

Der Marktplatz für Mitarbeiter- und
Führungskräftequalifizierung
von **manager**Seminare



Wissen aufbauen

Training *aktuell* + managerSeminare – das Duo für Profis

nur **6,60 Euro**
zusätzlich im Monat*

Nach ihrem Profi-Upgrade erhalten Sie weiterhin **managerSeminare** mit allen Zusatzservices und außerdem:

- 12 x jährlich Training *aktuell*
- Vollzugriff auf das digitale Archiv von Training *aktuell*
- 20 % Ermäßigung beim Einkauf von Fachbüchern und Trainingskonzepten der Edition Training *aktuell*
- Flatrate auf über 4.000 Tools, Bilder, Inputs und Verträge von www.trainerkoffer.de
- Jährlich eine Marktstudie als eBook gratis



Jetzt upgraden:
www.managerseminare.de/profipaket
E-Mail: abo@managerseminare.de
Telefon: 0228/97791-23

*Jahresabo **managerSeminare** = 168 Euro
Profipaket Jahresabo = 248 Euro