

# YOGA ALS NETZWERK-CHANCE

Text: Rainer Matiasek Bilder: YOGARIA Lifestyle GmbH

**Mentale Stärkung, erfolgreicherer UnternehmerInnentum, gezielter Nutzen für kooperativen Austausch. Einblicke eines Yoga- und Lifestyle-Unternehmers und strategischen Business-Netzwerkers.**

**L**iebe UnternehmerInnen, wie habt Ihr Eure letzten Netzwerkveranstaltungen erlebt? Small Talk über das heiße Wetter, Anekdoten aus dem Leben, dazu ein paar Brötchen genossen und gegen Abend hier und da ein paar Gläschen getrunken? War diese Zeit nun im Rückblick erfüllt? Hat sie Euch persönlich gestärkt? Habt Ihr nun mehr Klarheit aus den Gesprächen mit anderen gewonnen? Aus eigener Reflexion ist die Antwort leider nicht immer „Ja“. Lasst uns gemeinsam eine Option erkunden, Eure Erfahrung mit Euch selbst und im Austausch mit anderen nachhaltig zu optimieren. Die These ist: „Yoga stärkt mich, mein UnternehmerInnentum und mein Netzwerk.“ Wie soll das gehen? Lest einfach weiter und reflektiert selbst.

## YOGA INSPIRIERT, SICH ZEIT FÜR SICH SELBST ZU NEHMEN, UM KÖRPER UND GEIST IN EINKLANG ZU BRINGEN.

Historisch datieren die Ursprünge von Yoga sehr weit zurück, mit einer Vielzahl an Auslegungen, die dem/der einzelnen ein breites Auswahlpektrum bieten. Für das persönliche Gleichgewicht werden u. a. Körperübungen (Asana), Atemübungen (Pranayama) und Konzentrationsübungen (Meditation) angewandt. Regelmäßiges Praktizieren führt nachweislich zu einer Stärkung der mentalen und physischen Gesundheit. Ambitionierte Menschen heben insbesondere den Effekt auf die Schärfung der geistigen Klarheit zur Zielerreichung sowie einen ausgeglicheneren Umgang mit Stress verursachenden Einflüssen hervor. Die Rückbesinnung auf Ruhepausen mit tiefer gehendem Innehalten und Abschalten beugt Burn-out vor. Damit gelingt Schritt eins: persönliche Stärkung und Ausgeglichenheit.

## ERFOLGREICHE UNTERNEHMEN INTEGRIEREN YOGA IN DER FORM VON "BUSINESS YOGA" IMMER STÄRKER IN IHREN ALLTAG.

Seit den 2000er-Jahren intensivierte sich die Popularität von Yoga in der westlichen Welt und auch in führenden Unternehmen. Beispielsweise setzen Apple, Google und Nike auf integrierte Ansätze mit Einbettung von Yoga und Meditationspraktiken zum sportlich-mentalenen Ausgleich für die Stärkung ihrer MitarbeiterInnen. Vielfach wird auch auf die kreativitätsfördernde Wirkung für „Out of the box“-Denken hingewiesen. Unternehmen reduzieren damit proaktiv Krankenstände und sorgen für mehr Zufriedenheit am Arbeitsplatz. Um die

besten MitarbeiterInnen anzusprechen, braucht es eine der Gesundheit aufgeschlossene und zukunftsorientierte Unternehmenskultur. Also, worauf wartest Du noch? Möchtest Du nicht ausgeglichener, fitter, stressresistenter, klarer und sprudelnd vor neuen Ideen sein? Nun nicht übertreiben, Yoga allein ist natürlich kein Geheimrezept für Businesserfolg. Als analytisch geprägter Strategieberater war ich anfangs auch eher zögerlich, vom Selbstversuch kann ich aber Positivstes berichten. Dieses „Business Yoga“ hat einen dem Arbeitsplatz angepassten Stil. Denke bloß nicht an sonderbare Verrenkungen, schweißtreibendes Bodenturnen oder tranceartige Experimente. Es geht um eine stärkende Kombination von Techniken des Körpergefühls, bewussten Atmens,



der Konzentration und Entspannung. Das gibt sehr viel Energie zum Beispiel für das nächste Vertriebsgespräch. Versuche es auf jeden Fall einmal in deinen Business-Alltag zu integrieren für Schritt zwei: erfolgreicherer UnternehmerInnentum!

## NETZWERKEN IST EINE FRAGE DER PHILOSOPHIE, GENAUSO WIE YOGA, MIT BESTIMMTEN FÜHRENDEN FAKTOREN.

Zu allererst: Wie definierst Du deinen Netzwerkstil? Bist Du lieber im kleinen Rahmen aktiv oder genießt Du große Gruppen? Welche Uhrzeit ist Dir am angenehmsten – eher früh, mittags oder abends mit Tour durch die Nacht? Welche Persönlichkeiten suchst Du – eher ausgleichende, aktivierende oder denkend-entspannende Charaktere? Und natürlich: Wie ist Dein Suchradius? Eher lokal oder international? Nun überlege, hast Du so systematisch schon einmal über Deine Art des Netzwerkens nachgedacht? Und das

dann entsprechend angewandt? Bei der Auswahl einer Praktik wie Yoga wahrscheinlich eher. Jedenfalls geht es darum, dass Du Dein persönliches Wohlbefinden im professionellen Austausch mit anderen findest und Dich dann darin zu neuen Größen entfaltest. Denke beim nächsten Netzwerkevent an Fertigkeiten aus dem Yoga: Welche Position (Asana) soll ich einnehmen? Wie steuere ich meine Atmung (Pranayama)? Wie konzentriert (Meditation) bin ich für mein Gegenüber aufgeschlossen? Wie entspannt ist mein Auftreten – oder möchte ich mich als „super busy“ inszenieren? Ein umfassend klares Mindset ist zusammen mit Deinem ausgeglichenen physischen Auftreten lokal und international jeweils ein guter Anknüpfungspunkt. Tausche Dich tiefer mit Deinem Gegenüber aus, bleibe nicht beim Small Talk hängen. Das bringt vielleicht weniger, aber dafür stärker verbindende Gespräche. Damit gelingt Schritt drei: Praktiziere Netzwerken, indem Du Dir Deiner selbst bewusst bist, im inneren sowie im externen Ausgleich für mehr Wirkung.

## ES LIEGT AN DIR, DIE CHANCEN VON YOGA FÜR SELBSTBEWUSSTES, UNTERNEHMERISCH AUSGEGLICHENES NETZWERKEN ZU ERGREIFEN – VERBINDE LOKAL UND INTERNATIONAL!

Yoga hilft vornehmlich Dir persönlich. Du kannst die Effekte direkt weiter in Dein UnternehmerInnentum und Netzwerk übertragen. Lokal in Österreich bringst Du sicherlich eine weltoffene Orientierung mit, international hast Du zeitgemäße Anknüpfungspunkte. Beim Praktizieren in der Gruppe findest Du schnell Gleichgesinnte, gemeinsam erreicht Ihr vielleicht auch mehr. Vereinzelt gibt es schon Yoga als After-Work-Event. Wie wäre ein anschließendes Get-together bei einem vitalisierenden Essen? Solche Netzwerkevents werden immer häufiger – halte Ausschau und ergreife die Gelegenheit! Insgesamt können die Formate für Yoga vielfältig sein. Jedenfalls kann Dir ein höheres Bewusstseinslevel helfen, ganz andere Chancen für Dich, im UnternehmerInnentum und im Netzwerken, zu erschließen. Davon bin ich überzeugt.