



Karriere (Berliner Morgenpost)		Suchbegriff: Ariston Verlag	
04.01.2015	Ausgabe: 1	Verbreitete Auflage: 154.560	Anzeigenäquivalenz:
Supplement / wöchentlich		Reichweite: 202.474	Seite: S4 / oben rechts

51.596 - 2 - MM - ZS - 27469622 - SV Mo,Mi -

## Buch der Woche

## Gelassenheit im Job

Über die Kunst, das Richtige vom Falschen zu unterscheiden

**Die Frage** Was hat Shaolin mit Management zu tun, ist wohl eine der ersten Fragen, die man sich stellt, liest man den Titel des Buches „Gib nicht alles, gib das Richtige – Die Shaolin-Strategie für Manager“ von Claudia Maurer und Shi Xing Mi (Ariston Verlag, 18,99 Euro). Fängt man jedoch an in dem Buch zu lesen, wird schnell klar, dass sich die Philosophie der Shaolin-Mönche sehr gut auf den modernen Berufsalltag übertragen lässt - nämlich nicht das Bestmögliche aus Managern und Arbeitnehmern rauszuholen, um das Unternehmen zum Erfolg zu führen, sondern, die richtige Einstellung zu finden, um seine Projekte mit Freude zum Erfolg zu führen. Das Geheimnis der Kung-Fu praktizierenden Shaolin-Mönche liegt nämlich nicht in einem spektakulären Kampf, sondern darin, mit der richtigen Einstellung zum Sieg zu gelangen. Hat ein Shaolin beispielsweise einen Kampf verloren, zählt für ihn die Frage „Was muss ich besser machen, um zu siegen“? Auf unsere Arbeitswelt übertragen bedeutete es: Ist ein Projekt gescheitert, nicht nach Fehlern und Schuldigen zu suchen und damit unnötige Energie



zu verschwenden, sondern sich daran zu machen, das eigene Potenzial zu heben.

**Die Antwort** Coach Claudia Maurer hat gemeinsam mit dem Shaolin Mönch Shi Xing Mi für die westliche Arbeitswelt die Shaolin-Strategie entwickelt, ein

Denk- und Handlungskonzept, das auf der Kombination aus der Jahrtausend alten Weisheit der Shaolin und innovativen Coachingtools basiert. Sie geht von sieben Kompetenzen aus, die Berufstätige schulen können, um einen Weg aus der Stressfalle Arbeit zu finden und die dabei helfen sollen, den eigenen Arbeitsstil zu verbessern. Die Kompetenzen und somit auch die einzelnen Kapitel heißen: Achtsamkeit, Balance, Disziplin, Klarheit, Haltung, Loslassen und Gelassenheit. Allein sich mental mit seinem Arbeitsverhalten auseinanderzusetzen, ist schon der erste Schritt dazu, sich bewusster wahrzunehmen und kleine Veränderungen einzuleiten. Praktische, von den Autoren angeleitete Übungen helfen dabei. Ein Buch für alle, die im Berufsleben stehen und das Bedürfnis nach Entschleunigung haben.

dag