

Yoga für Führungskräfte

Ein Weg zu besserer Gesundheit und effektiver Unternehmensführung

» Interview

In unserer heutigen modernen Geschäftswelt stehen Führungskräfte unter immensem Druck. Die Anforderungen an Produktivität, Innovation und ständige Verfügbarkeit sind hoch. Yoga bietet eine wirkungsvolle Methode, um Stress abzubauen und die eigene Leistungsfähigkeit zu steigern. Wie Yoga gezielt Führungskräften helfen kann, ihre Gesundheit zu verbessern und ihre Führungsqualitäten zu stärken, das verrät Marion Neises, Gründerin und CEO der WAY Akademien. Zu den WAY Akademien gehört die Europäische Akademie für Yoga und ganzheitliche Gesundheit, die weltweit Yogalehrer ausbildet und Branchenführer im Bereich medizinische und sportwissenschaftlich fundierte Yogalehrer Ausbildung ist.

Warum Yoga für Führungskräfte?

Führungskräfte sind einem vielfach höherem Stresslevel ausgesetzt, als dies Angestellte sind. Dies hat mit der höheren Verantwortung genauso zu tun, als auch mit der Aufgabenflut. Der Körper schüttet dadurch vermehrt Stresshormone aus, was über die Jahre verschleißt und u.a. zu Krankheiten wie Burnout und Herzinfarkt führen kann. Wir wissen aus zahlreichen wissenschaftlichen Studien, dass Yoga den tagsüber entstandenen Stress wieder abbauen kann. Yoga wird deshalb vermehrt in Prävention und Therapie eingesetzt. Der beste Indikator, dass Yoga wirkt, ist die Tatsache, dass Yogakurse von den Krankenkassen bezuschusst werden. Dies wäre nicht der Fall, wenn wir nicht eine wachsende Evidenzbasis zur gesundheitlichen Wirkung von Yoga hätten.

Knapp 15 Millionen Menschen üben hierzulande Yoga. Sie merken oft schnell, dass sich ihr körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden stark zum Positiven verbessert. Yoga ist also weit mehr als nur eine körperliche Betätigung. Es ist eine umfassende Praxis, die Atmung, Bewegung und Meditation kombiniert. Führungskräfte, die regelmäßig Yoga praktizieren, sind nachweislich belastbarer und haben einen längeren Fokus über den Tag.

Wie funktioniert die Stressbewältigung und Burnout-Prävention genau?

Yoga baut nachweislich Stresshormone, wie Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin im Blut ab. Es wirkt somit wie ein Hausputz im eigenen Körper. Durch bewusste Atemübungen und Meditation wird das parasympathische Nervensystem beruhigt, was zur Freisetzung von GABA (Gamma-Amino-Buttersäure),



einem Neurotransmitter im Gehirn und Nervensystem, führt, der uns entspannen lässt. Auch weitere hochkomplexe biochemische Prozesse im Körper sorgen dafür, dass wir uns nach dem Yoga immer so wohl fühlen. Studien konnten zeigen, dass Yoga den Gehirnstoffwechsel zahlreicher Neurotransmitter dadurch zum Positiven beeinflusst. Diesem Vorgang wird ein antidepressiver Effekt zugeschrieben, weshalb Yoga die beste Burnout-prävention ist und selbst Menschen, die unter Burnout leiden, helfen kann, wieder gesund zu werden. Auch wissen wir aus zahlreichen Metaanalysen, dass Yoga die Stärke einer Depression sowie Angsterkrankungen mehr reduzieren kann als reine Entspannung oder Sport. Bei einer mittelschweren Depression und einem starken Burnout hilft Yoga allerdings in den meisten Fällen nicht mehr. Auch soll hier nicht der Eindruck erweckt werden, dass Yoga alleine Depressionen und andere psychische Erkrankungen heilen kann.

Wie kann Yoga die körperliche Gesundheit verbessern?

Ein häufiges Problem von Führungskräften sind körperliche Beschwerden durch langes Sitzen und wenig Bewegung. Regelmäßiges

Yoga hilft dabei, diese Beschwerden zu lindern. Die Übungen dehnen und stärken die Muskulatur, verbessern die Flexibilität und mobilisieren die Gelenke. Dies wirkt präventiv gegen Haltungsschäden und Verspannungen. Besonders Business-Yoga-Übungen, die direkt im Büro durchgeführt werden können, sind hier von Vorteil und müssen nicht viel Zeit kosten. Gerade im Hinblick auf Rücken- und Nackenschmerzen gibt es zahlreiche klinische Studien, die nachweisen konnten, dass sich Schmerzen und Verspannungen durch Yoga stark reduzieren. Insgesamt profitieren etwa zwei Drittel aller Rückenschmerzpatienten von der Teilnahme an einem Yogakurs. Man weiß sogar, dass Yoga die Rückenschmerzen nicht nur kurzfristig beseitigt, sondern nachhaltig.

Kann Yoga auch bei Herz-Kreislauferkrankungen helfen? Denn darunter leiden ja auch viele Führungskräfte im Alter.

Ja, Yoga gilt auch als präventive Maßnahme und begleitende Behandlung bei Bluthochdruck. Durch die Atemübungen und durch die Meditation wird das vegetative Nervensystem, das nicht willentlich gesteuerte Körperfunktionen (z.B. den Herzschlag und die Atmung) regelt, wieder in Balance gebracht. Hypertonie entsteht oft durch eine Dysbalance von Sympathikus und Parasympathikus. Sobald ein Übergewicht des sympathischen Systems entsteht und der Parasympathikus das System nicht mehr runterregulieren kann, wird der Körper mit Stresshormonen geflutet, was im schlimmsten Fall zum Herzinfarkt führen kann.

Auch hier kommt wieder unser GABA-Transmitter ins Spiel, der durch Yoga ausge-

schüttet wird und beide Systeme wieder in ein Gleichgewicht bringt.

Kann Yoga auch Konzentration und Produktivität steigern?

Ja, unbedingt. Durch die Kombination der körperlichen Übungen und Meditation wird der präfrontale Kortex des Gehirns besser ausgebildet, es entstehen mehr neuronale Vernetzungen, was die kognitive Leistung verbessert. Führungskräfte, die regelmäßig Yoga praktizieren, berichten von einer besseren Fokussierung und einem längeren Konzentrationsvermögen. Meditieren macht den Geist ruhig. Dies ermöglicht es Führungskräften, schneller und effektiver Entscheidungen treffen zu können. In stressigen Situationen, in denen schnelles Handeln gefragt ist, bewahrt Yoga die innere Ruhe und Klarheit.

Kann Yoga Führungskompetenzen verbessern?

Ich denke schon, denn durch die Integration von Yoga in den beruflichen Alltag werden Empathie und emotionale Intelligenz gefördert. Aber auch Selbstbewusstsein und Gelassenheit. Dies sind Schlüsselqualitäten für erfolgreiche Führung. Durch die regelmäßige Praxis lernen Führungskräfte, achtsamer mit ihren eigenen Ressourcen umzugehen und ihre Mitarbeiter besser zu verstehen und zu unterstützen. Diese ganzheitliche Herangehensweise an die Führung trägt zu einer positiven Unternehmenskultur bei und fördert ein gesundes Arbeitsumfeld. Auch die Entwicklung von Durchhaltevermögen und Belastbarkeit kann durch Yoga gefördert werden. Diese Eigenschaften sind entscheidend, um langfristige Projekte erfolgreich zu leiten.

Wie kann man Yoga in den beruflichen Alltag integrieren?

Führungskräfte stehen oft vor der Herausforderung, Yoga in ihren vollen Terminkalender zu integrieren. Disziplin am Morgen und kurze Pausen mit kleinen Übungen zwischendurch sind hier der Schlüssel. Eine einfache Morgenroutine kann beispielsweise so aussehen: Aufwärmprogramm, gefolgt von den Yoga-Übungen „Berg“, „Baum“, „Stuhl“, „Adler“ und 7-14 Sonnengrüßen, abgeschlossen mit einer kurzen Meditation. Auch kurze Yoga-Einheiten während der Mittagspause können Wunder wirken.

Was sind die langfristige Vorteile von Yoga?

Langfristig führt eine regelmäßige Yoga-Praxis zu einer besseren allgemeinen körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit. Führungskräfte, die Yoga in ihren Alltag integrieren, berichten von weniger körperlichen Beschwerden, gesteigerter emotionaler Intelligenz und einer ausgeprägteren Fähigkeit, Stress zu bewältigen. Diese positiven Effekte tragen zu einer höheren Leistungsfähigkeit und einer verbesserten Lebensqualität bei. Yoga hilft auch, die Selbstwahrnehmung zu verbessern und ein besseres Verständnis für die eigenen Stärken und Schwächen zu entwickeln. Dies führt zu einer authentischeren und effektiveren Führung, da Führungskräfte lernen, ihre Ressourcen optimal einzusetzen und ihre Mitarbeiter gezielt zu unterstützen.

Ist Yoga auch Persönlichkeitsentwicklung?

Das kann es sein, wenn man sich den philosophischen und spirituellen Elementen des Yoga öffnet. Yoga umfasst nach Patañjali weit mehr als die bekannten Körperhaltungen: Ethik und Lebensstil spielen heute in den meisten Yogastilen eine wichtige Rolle. Im Yoga Sutra nach Patañjali geht es darum Meister über den eigenen Geist zu werden und die kreisenden Gedanken, also unseren Affengeist, selbst beruhigen zu können. Durch das Leben des sogenannten achtfachen Pfades im Yoga lernen wir, achtsamer mit uns selbst umzugehen, uns selbst zu reflektieren, zufriedener und positiver in die Welt zu schauen und nicht mehr alles an sich heran zu lassen.

Gibt es Empfehlungen für den Einstieg ins Yoga?

Anfänger sollten sich von einem ausgebildeten Yoga-Lehrer anleiten lassen, um die korrekte Ausführung der Übungen zu gewährleisten. Hilfsmittel wie Blöcke und Gurte können den Einstieg erleichtern und Verletzungen vorbeugen. Es ist wichtig, mit einer einfachen Routine zu beginnen und sich allmählich zu steigern. Eine Yoga-Session von 20 bis 30 Minuten, drei Mal pro Woche, kann bereits erhebliche gesundheitliche Vorteile bringen.

Welche persönliche Erfahrungen haben Sie mit Yoga gemacht?

Meine eigene Reise mit Yoga begann vor vielen Jahren, als ich in meiner Tätigkeit als

TV-Moderatorin und Journalistin oft unter immensem, zeitlichem Druck stand und oft unter Rückenschmerzen litt. Yoga war da für mich zunächst ein Weg, körperliche Beschwerden zu lindern, entwickelte sich aber schnell zu einer Quelle innerer Ruhe und geistiger Klarheit. Dann kam mein lebensbedrohlicher Autounfall und ich konnte weder laufen noch sonst irgendetwas tun, litt jahrelang unter schrecklichen Schmerzen und konnte mich kaum noch konzentrieren. Meine berufliche Karriere war damit erst mal beendet. Ich habe quasi den Moderationsstuhl kurzzeitig gegen den Rollstuhl getauscht. Yoga hat mir, neben anderen Dingen, geholfen, sowohl auf körperlicher Ebene, als auch auf geistig und seelischer Ebene wieder ins Leben zu kommen. Denn mein Leben war von der einen auf die andere Sekunde ein anderes. All diese Erfahrungen haben mich dazu inspiriert, die WAY Europäische Akademie für Yoga und ganzheitliche Gesundheit und danach weitere Firmen zu gründen. Heute leite ich eine kleine Unternehmensgruppe von drei Akademien, einem Verlag und einer kleinen Beratungsfirma und habe seit 2023 auch wieder eine eigene TV-Talksendung bei Hamburg 1 und TV Berlin. Yoga hat mir geholfen diesen Weg zurückzulegen und nie aufzugeben. Yoga hat mich gelehrt nie zu fragen „Warum ich?“ sondern zu akzeptieren was ist.

Fazit

Yoga bietet Führungskräften eine ganzheitliche Methode zur Stressbewältigung und Leistungssteigerung. Die regelmäßige Praxis von Yoga fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch die persönliche und berufliche Entwicklung. Führungskräfte lernen, achtsamer mit sich und ihren Mitarbeitern umzugehen, was zu einer positiven Unternehmenskultur und einem gesunden Arbeitsumfeld beiträgt. ■

Zur Person



Marion Neises ist die Gründerin und CEO der Neises Unternehmensgruppe. Außerdem moderiert sie bei Hamburg 1 und TV Berlin ihre eigene Talkshow „neises nach neun“. Sie ist ausgebildete Yogalehrerin, Yogatherapeutin und Personal- und Businesscoach.