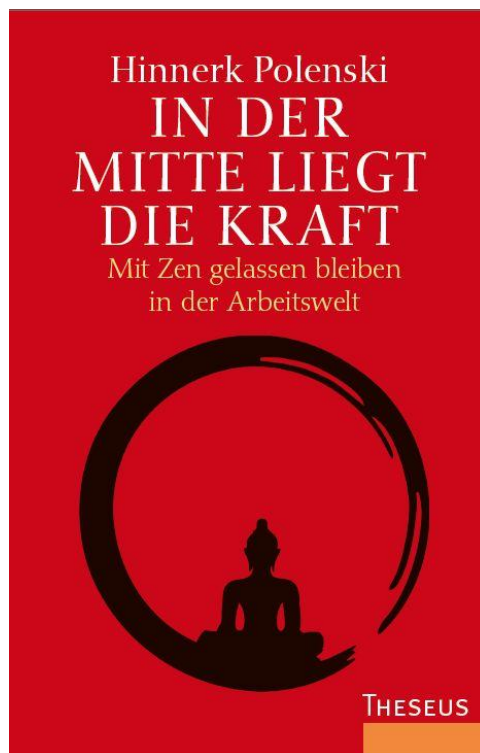


PRESSEMITTEILUNG

Hinnerk Polenski **In der Mitte liegt die Kraft**

Mit Zen gelassen bleiben in der Arbeitswelt



weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Ausrichtung auf das Wesentliche macht uns stark

Der Zen-Meister und ehemalige Unternehmensberater Hinnerk Polenski hat für dieses neue Buch das Wissen aus seinen Seminaren für Manager so aufbereitet, dass es für alle Menschen anwendbar wird, die andere führen, sei es als Ärztin in einer Praxis mit mehreren Angestellten, als Chef eines Handwerksbetriebs oder als Leiterin eines Kindergartens.

Der moderne Arbeitsalltag stellt heute hohe Anforderungen an uns alle und oft wissen wir kaum mehr, wie wir die Fülle der Aufgaben bewältigen sollen. Viele sind demotiviert, in Büros und Betrieben ist der Konkurrenzdruck hoch, Angst und Unsicherheit wachsen. Da wünschen sich Mitarbeiter von ihren Vorgesetzten konkrete Ansagen und bessere Orientierung. Doch viele Chefs sind meist schon von ihrer eigenen Arbeitslast stark gefordert, und ihnen bleibt oft weder Zeit noch Kraft, um ihre Mitarbeiter angemessen zu führen. Und das zeigt sich in allen Branchen.

Führung neu definieren

Für Hinnerk Polenski ist hier Selbstführerschaft der erste und entscheidende Schritt zur Veränderung und der Schlüssel zum Erfolg. Denn ein Chef, der seine eigenen Grenzen kennt und wahrnt, ist sehr wahrscheinlich auch ein ausgeglichener und wertschätzender Chef - das Gleiche gilt natürlich auch für Chefinnen. Solche Vorgesetzte sind Garanten für ein engagiert arbeitendes und zufriedenes Mitarbeiter-Team, und das gilt

nicht nur in den Top-Etagen von Großkonzernen, sondern für alle Menschen, die andere anleiten, egal wie klein das Team ist.

Der Autor macht deutlich, dass es sich bei der Fähigkeit sich selbst und andere zu führen, nicht um eine Geheimwissenschaft handelt, die nur Managern vorbehalten ist, sondern dass es dabei auf bestimmte Prinzipien ankommt, die jede und jeder lernen kann. „Die drei Aspekte von Führung sind Menschlichkeit, Klarheit und Mut“, so Polenski. Die Zen-Meditation ist dabei der Weg, auf dem die dazu notwendige Orientierung entsteht.

Die heilsame Wirkung der Meditation

Dass sich Meditation sowohl auf die eigene Gesundheit als auch auf unsere Leistungsfähigkeit im Beruf positiv auswirkt, wurde inzwischen in zahlreichen Forschungen nachgewiesen. Zum Beispiel belegt eine Studie des Gießener Bender Institute of Neuroimaging, dass regelmäßige Meditationspraxis die Motivation erhöht, Krankenquoten senkt, zu besseren Arbeitsergebnissen führt und für höhere Zufriedenheit am Arbeitsplatz sorgt.

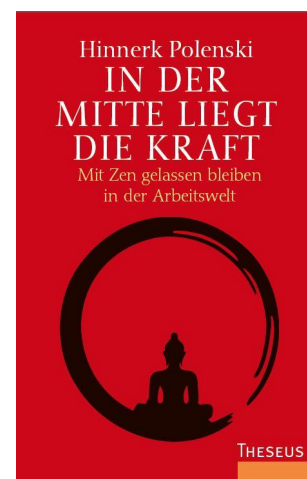
Neben der Schulung des Geistes bezieht Hinnerk Polenski in der Zen-Praxis auch den Körper mit ein, zum Beispiel durch Sport und vor allem durch die Stärkung der Körpermitte (jap.: Hara) in gezielten Übungen. Denn: „Kraft entsteht durch die Ausrichtung auf das Wesentliche. Diese Ausrichtung auf das Wesentliche ist ein Ergebnis des Hara-Trainings, des Trainings der 'inneren Mitte'.“

Zen-Leadership: Der Weg zur ganzheitlichen Arbeit

Dieses Buch ist für Menschen geschrieben, die in ihrer Arbeit mehr sehen als den bloßen Broterwerb. Es soll vor allem diejenigen unterstützen, die durch ihre Arbeit ein Stück Verantwortung übernehmen für das Leben auf dieser Erde, denn nichts existiert getrennt von allem anderen.

„In seiner Mitte sein heißt furchtlos, verantwortungsbewusst, klar und kraftvoll sein. Aus dieser Mitte wächst die Freude am Leben.“

Zen-Meister
Hinnerk Polenski



Hinnerk Polenski
In der Mitte liegt die Kraft
Mit Zen gelassen bleiben in der Arbeitswelt
224 Seiten, Broschur
€ (D) 14,95
ISBN 978-3-89901-765-6
Auch als E-Book erhältlich

ÜBER DEN AUTOR



Hinnerk Polenski

(Jahrgang 1959) ist Zen-Meister und Abt des europäischen Dashin Zen, einer modernen Weiterentwicklung der authentischen japanischen Zen-Tradition. Polenski praktiziert seit mehr als 30 Jahren den Zen-Weg.

Zen für Führungskräfte ist eine von drei Ausrichtungen des Daishin Zen. Derzeit gründet Daishin Zen gerade ein Kloster und Seminarzentrum im bayrischen Buchenberg im Allgäu.

www.zen-leadership.de

ÜBER DEN VERLAG

Gegründet wurde Theseus 1975 von Silvius Dornier, um anspruchsvollen Texten aus den Themenbereichen Buddhismus und Fernöstlicher Weisheit eine Plattform zu bieten. Große Lehrer wie Thich Nhat Hanh und der Dalai Lama gehören zu den bekanntesten Autoren des Verlages

Die Marke „Theseus“ bereichert das Verlagsgefüge der J.Kamphausen Mediengruppe* um essenzielle Titel zu Buddhismus, Yoga und östlicher Spiritualität. Die inspirierenden Sachbücher und Ratgeber verbinden Anspruch mit einer guten Lesbarkeit und unterstützen die Leser durch die Vermittlung von Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken in ihrer eigenen Lebenspraxis. Dafür schöpft der Verlag aus dem reichen Erfahrungsschatz von zeitgenössischen Lehrern und Lehrerinnen aus verschiedenen fernöstlichen Weisheitstraditionen. Die Titel fühlen sich dem Grundsatz von Theseus verpflichtet: Dem Leben Tiefe geben.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet und beschäftigt heute 20 feste und freie Mitarbeiter. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.

Pressekontakt

Maren Brand
Marketing & Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen | Mediengruppe
Goldbach 2
33615 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 232
Fax +49 (0)521 5605229
maren.brand@j-kamphausen.de

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:
<http://weltinnenraum.de/cms/presse.html>