

Inhalt

Vorwort von Boris Grundl	7
Über die Autoren.....	9
Einleitung.....	13
Prolog – Jochen’s Entdeckung der inneren Künste und die Buchidee.....	15
Ihr Nutzen aus diesem Buch.....	23
Unternehmerische Kohärenz und kohärente Führung	30
Aufbau des Buches.....	39
Warum wir im Management umdenken müssen	41
Kurze Geschichte des Yiquan	48
Innere Kampfkünste oder das Wesen des Yiquan	50
Yiquan und Management – im Kern so ähnlich	52
Ein guter Arzt, ein guter Kaiser – und ein guter Manager.....	57
Alles kommt aus Nichts.....	59
Ohne Ausdauer geht es nicht.....	61
Die fünf Hauptelemente des Yiquan und deren Bedeutung im Management.....	63
Die Bedeutung des Inneren und des Äußeren	74
Führung – Erst sich selbst und dann Andere führen und leiten	78
Strategie.....	109

Strukturen und Prozesse gestalten	127
Der Umgang mit Kunden.....	135
Mitbewerber	142
Persönliche Entwicklung oder Produktentwicklung.....	147
Ihre Gefühle wirken auch auf Ihr Gegenüber.....	149
Unternehmerisches Ausbrennen und Ansätze zur Vermeidung.....	154
Strategien erfolgreich umsetzen – Anregungen aus dem Gelernten.....	157
Lernen Sie, richtig zu stehen – Eine Einführung in Yiquan durch Meister Jumin Chen	164
Erste Übungen des Yiquan	171
Zhangzhuang – Stehen wie ein Baum.....	171
Chengbao Zhuang – die Grundposition.....	172
Ticha Zhuang	175
Pingtui Shili	176
Fu'an Shili.....	177
Mocabu	178

HeartMath® Gehirn-Fitness Programm.....	180
Über die Autoren	181
Die Grundlagen schaffen.....	182
Teil 1 – Herz-Hirn Kommunikation	187
<i>Herzkohärenz</i>	190
<i>Emotionen und Denkleistung</i>	191
<i>Definitionen von Kohärenz</i>	192
<i>Kohärenz ist nicht Entspannung</i>	193
<i>Die Amygdala und der Thalamus</i>	194
<i>Die Amygdala</i>	194
<i>Der Thalamus</i>	196
<i>Selbststeuerung und Führung</i>	197
<i>Konzentration und Aufmerksamkeit</i>	198
<i>Gehirnleistung steigern mit Herzenergie</i>	199
<i>Meditation</i>	199
Teil III – Ergebnisse von HeartMath-Trainingsprogrammen	208
<i>Herzgefühl</i>	201
<i>Der Carry-Over-Effekt</i>	206
<i>Zusammenfassung des Fünf- Schritte-Programms</i>	207
Teil III – Ergebnisse von HeartMath-Trainingsprogrammen	208