

Christoph Glaser

Atmen

Der Schlüssel zur erfolgreichen und gesunden Führung – Nur 12 Minuten täglich für mehr Energie und Gelassenheit

2024, 224 Seiten, Hardcover

EUR 28,00/EUA 28,80/sFr 31,55

ISBN 978-3-593-51965-4

Erscheinungstermin / Sperrfrist: 18.09.2024

Eine achtsame Atmung ist der Schlüssel zur erfolgreichen und gesunden Führung, sagt Management-Coach Christoph Glaser. In seinem Buch zeigt er, wie man diese lernen kann – Schritt für Schritt.

»Achten Sie auf Ihren Atem, denn Ihr Atem ist Ihr Kapital.« So lautet die zentrale These von Christoph Glaser, dem gefragten Management-Coach und Achtsamkeits-Experten. Er weiß: Die Fähigkeit, achtsam zu atmen und sich zu entspannen ist eine Grundfertigkeit für dynamische Leistung im Joballtag. Christoph Glaser stellt eine Methode vor, mit der sich Stress reduzieren und Gelassenheit wie Leistungsfähigkeit steigern lässt – mit nur zwölf Minuten Training täglich. In seinem Buch führt er diese Technik der atembasierten Achtsamkeit Schritt für Schritt ein. Dabei erzählt er auch von seinen Trainings in 50 Ländern der Welt, von der Schweiz bis Madagaskar, die ihn zu Top-Führungskräften und -sportlern, bis ins Schloss eines Prinzen und zum weltbekannten Lehrer der Meditation Sri Sri Ravi Shankar führten.

Christoph Glaser hat sich vorgenommen, seinen Leser:innen das Leben leichter zu machen. Er lädt sie dazu ein, lediglich zwölf Minuten täglich in Atemübungen zu investieren, um dafür umso mehr zurückzubekommen: weniger Stress und mehr Lust aufs Leben, eine klare Sicht auf die Dinge, Platz für Empathie, Neugierde und einen wachen Geist. Dabei ist weniger mehr, denn Entschleunigung ist keine Verlangsamung. Zahlreiche Studien zeigen, dass die Qualität des Atmens direkt mit der Leistungsfähigkeit und Resilienz des Menschen zusammenhängt. Zeit- und Leistungsdruck wirken sich schnell negativ auf die Atmung aus. Sie wird flach und das verändert die Emotionen und bringt unseren Hormonhaushalt in Unruhe. Dank Christoph Glasers Übungen gelingt es, dem »gestressten« Atem wieder Tiefe und Qualität zu geben und damit Geist und Körper wieder in Balance zu bringen. So kann man im Vorfeld eines wichtigen Vortrags, Wettkamps oder einer herausfordernden Besprechung besser fokussieren und gelangt ohne Stress zu einer souveränen und emphatischen Performance.

Christoph Glaser hat zusammen mit seinem Team mehr als 500.000 Menschen in Unternehmen weltweit in atembasierter Achtsamkeit geschult. Mit seinem Buch liefert er nun einen niedrigschwelligen Einstieg in diese hocheffektive Methode. Die leicht verständlichen Kapitel mit vielen Geschichten aus der Praxis, lassen sich einzeln oder auch der Reihe nach lesen – so, wie es sich entspannt in den eigenen Alltag einbauen lässt. Ein Buch, auf das es sich einzulassen lohnt.

Der Autor

Christoph Glaser wird derzeit auf Topmanagementebene als Geheimitipp gehandelt. Er ist Geschäftsführer des TLEX-Institutes, das mit 200 Trainern weltweit agiert und bereits mehr als 500.000 Führungskräfte und Mitarbeiter:innen trainiert hat. Seit über 20 Jahren vermittelt er in über 50 Ländern weltweit atembasierte Achtsamkeit zur gelassenen Leistungsoptimierung.

Kontakt

Inga Hoffmann, hoffmann@campus.de, 069 976 516-22