

## „In der Ruhe liegt die Kraft“

### Warum Ruhe und Besonnenheit Management-Tugenden sind



Der besinnliche und ruhige Advent hat begonnen. Für viele Führungskräfte ist gerade die Vorweihnachtszeit eine arbeitsreiche und hektische Phase, in der sich geschäftliche und private Termine häufen. Daher widmen wir unseren aktuellen Newsletter den Management-Tugenden Ruhe und Besonnenheit. Viele wirklich effektiven Führungskräfte zeichnen sich durch diese Eigenschaften aus.

Warum dies so ist wird besonders in Extremsituationen deutlich, egal ob in der Notaufnahme eines Krankenhauses oder in einer Unternehmenskrise. Immer wenn es brenzlich wird, gilt es, keine Zeit zu verlieren, Verantwortung zu übernehmen und Vorbild zu sein. Führungskräften, denen es gelingt, die Ruhe zu bewahren, übertragen diese auch an die Untergebenen. Das ganze Team arbeitet konzentrierter und effektiver.

Nicht jeder Führungskraft sind Ruhe und Besonnenheit mit in die Wiege gelegt worden. Im Gegenteil, oft müssen ehrgeizige und erfolgreiche Menschen an diesen Tugenden besonders hart arbeiten. Für Ruhe benötigt man viel eigene Stärke, einen gefestigten Charakter und ein gewisses Maß an Bescheidenheit. Die Fähigkeit, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, die eigene Person nicht in den Mittelpunkt zu stellen und in schwierigen Situationen Besonnenheit auszustrahlen, ist das Resultat jahrelanger Arbeit an der eigenen Persönlichkeit. Die Führungskraft als „Fels in der Brandung“ ist ein wichtiges Element effektiver Führung in kleinen und mittelständischen Unternehmen. Ein Patentrezept gibt es nicht, dafür die Einladung, sich immer wieder einige Minuten für sich selbst zu gönnen.

#### Wege zu Ruhe und Gelassenheit

1. Machen Sie sich Ihre eigenen Stärken und Schwächen bewusst.
2. Arbeiten Sie an Ihrem Selbstbild und lernen Sie, Ihr Denken positiv zu steuern.
3. Finden Sie eine Balance zwischen Arbeit, Freizeit und Familie.
4. Relativieren Sie den Stellenwert der Arbeit gegenüber anderen Lebensbereichen.
5. Gönnen Sie sich regelmäßig eine stille Stunde, besonders dann, wenn Sie unter großem Druck stehen.
6. Sorgen Sie für regelmäßige Entspannung durch Sport, Meditation oder Bewegung an der frischen Luft.
7. Lernen Sie, auch einmal Nein zu sagen und behalten Sie die Kontrolle über Ihre Zeitplanung und Verpflichtungen.



Wir wünschen Ihnen einen besinnlichen Advent und schöne Weihnachtsfeiertage mit

- **Zeit zum Innehalten**
- **Zeit zum Auftanken**
- **Zeit zum Genießen**

Herzlichst

Ihr **BEITRAINING**® Team

Wenn Sie mehr darüber lernen wollen, wie Sie eine Balance Ihrer Ziele finden und damit beruflich und privat mehr erreichen können, besuchen Sie unser Training **Achieving Personal Success**® - Zielsetzung und Erfolgsplanung.

#### Zitat des Monats:

„Die Gelassenheit ist eine anmutige Form des Selbstbewusstseins.“

(Marie von Ebner-Eschenbach)

### **BEITRAINING**® eröffnet zwei Trainingscenter in Stuttgart

In der wirtschaftlich interessanten Schwabenmetropole eröffnete **BEITRAINING**® im November gleich zwei regionale Trainingscenter:



Karin Ockert-Höfler,  
**BEITRAINING**® Stuttgart Region Süd



Hansjörg Schütz  
**BEITRAINING**® Stuttgart Region Ost

Die beiden neuen Franchisenehmer bieten nun mittelständischen Unternehmen im Raum Stuttgart Unterstützung im Bereich Personalentwicklung an.



**BEITRAINING**  
BUSINESS EDUCATION INTERNATIONAL

Kleinreuther Weg 87  
90408 Nürnberg  
Tel.: 0911/20 600-0  
Fax: 0911/20 600-14  
[info@bei-group.com](mailto:info@bei-group.com)  
[www.bei-germany.com](http://www.bei-germany.com)