

# PRESSEMITTEILUNG

## Trendthema

### Zen für Führungskräfte

Der zeitgemäße Weg zu

Stressprävention und Selbstmanagement



### Managementbuch.de- Empfehlung als eines der **„besten Bücher über Stressmanagement“:**

*Der ordinierte Zen-Lehrer Brad Warner erklärt in seinem Buch mit einem spannend und witzig erzählten, seriösen spirituellen*

*Roadmovie, worum es beim Meditieren geht. Die Übung bringt uns mit uns selbst in Berührung, sie lehrt uns, zu genießen, was (wirklich) ist.*

## Bücher und Veranstaltungen der inspire!-Autoren zum Thema



[www.inspire-news.de](http://www.inspire-news.de)

J.Kamphausen | Mediengruppe

TRENDTHEMA: ZEN IM STRESSMANAGEMENT

## Den Beruf meistern mit der Kraft der Stille

Der Leistungsdruck im Arbeitsleben hinterlässt seine Spuren und Mediziner und Krankenkassen schlagen bereits Alarm, da in den letzten zehn Jahren die Zahl der psychischen Erkrankungen sprunghaft angestiegen ist. Immer mehr Studien legen indes nahe, dass Meditation einen Weg eröffnet, den Herausforderungen in Beruf und Alltag besser gewachsen zu sein - ein Grund für viele Führungskräfte, Zen als wichtige Ressource der Gesundheitsprophylaxe und des Selbstmanagements zu nutzen.

**Managementbuch.de empfiehlt Aurum-Titel zum Thema Stressmanagement:**

*Dass sich die Kraft der Stille positiv auf Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Stressresistenz auswirkt, hat sich auch in der Wirtschaftswelt herumgesprochen. Aber worum geht es beim Meditieren, genauer bei Zen? Die Übung, so beschreibt Aurum-Autor Brad Warner ihre Wirkung, lehrt uns, der Wirklichkeit zuzuhören und zu genießen, was (wirklich) ist.*

BIELEFELD, August 2011. In der »inspire!«-Reihe zeigen namhafte Autoren, wie Führungskräfte von der Zen-Praxis im Business profitieren können. Mit Titeln wie „Die Linie im Chaos - Zen, Ethik, Leadership“, „zen@work - Manager und Meditation“, „Dein Job ist es, frei zu sein - Zen und die Kunst des Managements“ und „Zen in Leben und Arbeit - Von Achtsamkeit bis Zeitmanagement“ erhalten Manager alltagsnahe Einführungen in die Zen-Meditation und praxistaugliche Anleitungen, wie sie durch Zen ihre Leistungsfähigkeit verbessern und aktives Stressmanagement betreiben können.

### Zen und Leadership - Kurse speziell für Führungskräfte von Experten

Die Kurse unserer Autoren Hinnerk Polenski, Paul J. Kohtes und Brigitte van Baren vermitteln Führungskräften Einführungen in die Praxis des Zen, die speziell auf die Anforderungen von Managern eingehen und Fragen des Berufs- und Führungsalltags aufgreifen. So bietet die „Zen Leadership School“ von Hinnerk Polenski jährlich mehrere Seminare und Workshops zu Themen wie „Zen, Gesundheit und Lebensenergie“, „Zen für Fach- und Führungskräfte“ sowie Kurz- und Intensivseminare für Manager. Informationen zum Kursprogramm unter [www.zen-leadership.de](http://www.zen-leadership.de).

Paul J. Kohtes und Brigitte van Baren haben mit „Zen for Leadership“ ein Programm entwickelt, das Führungskräfte in dreitägigen Workshops in die Zen-Praxis einführt und insbesondere auf Fragen des Führungsalltags eingeht. Informationen zum Kursprogramm unter [www.zenforleadership.com](http://www.zenforleadership.com).

### Leistungsfähiger, belastbarer, zufriedener - Meditation macht Manager fit

Die Wirkungen der Zen-Meditation im Alltag sind verblüffend! So zeigt eine Untersuchung des *Bender Institute of Neuroimaging* der Universität Gießen, dass 54 Prozent der Meditierenden sich leistungsfähiger fühlen. 52 Prozent können dem Druck im Job besser standhalten und 73 Prozent fühlen sich authentischer.

### Recherche-Service für Journalisten

Wir unterstützen Ihre Berichterstattung über Zen für Führungskräfte durch:

- Rezensionsexemplare unserer Titel zu Zen für Manager
- Kontakte zu Führungskräften, die für Interviews zu ihren persönlichen Erfahrungen mit Zen zur Verfügung stehen

Kontakt: [andreas.klatt@j-kamphausen.de](mailto:andreas.klatt@j-kamphausen.de)

## UNSERE EXPERTEN IM BEREICH ZEN FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE



**Hinnerk Polenski** (Syobu Sensei), Unternehmensberater und Philosoph, leitet seit 1991 Zen-Trainings und -Coachings für Führungskräfte und gibt seit 1999 Zen-Seminare für weitere Zielgruppen in Deutschland, Österreich, Luxemburg und der Schweiz. Er tritt bei Wirtschaftssendern wie n-tv und Bloomberg als Experte für Zen und Leadership auf. Seine seit 2001 ausgestrahlte Fernsehserie „Zen-Meditation“ erreichte bisher mehr als fünf Millionen Zuschauer, die gleichnamige DVD verkaufte sich mehr als 10.000 Mal.  
[www.zen-schule.de](http://www.zen-schule.de)



**Paul J. Kohtes**, \*1945, ist Gründer von Europas heute umsatzstärkster PR-Agentur Kohtes Klewes (heute Ketchum Pleon) in Düsseldorf. Vor

30 Jahren entdeckte er die Zen-Meditation für sich und leitet heute Seminare zu „Zen for Leadership“. 1998 gründete er die Wissenschaftsstiftung Identity Foundation.  
[www.identityfoundation.de](http://www.identityfoundation.de)  
[www.zenforleadership.com](http://www.zenforleadership.com)



**Brigitte van Baren** (geb. 1957) studierte niederländisches Recht in Amsterdam. 1992 gründete sie die Inner Sense GmbH, ein Beratungsunternehmen, das auf Management Development und Executive Coaching spezialisiert ist. Inner Sense unterstützt Manager und Teams dabei, auf der Basis eines Prozesses der Selbsterfahrung ihre Talente und Fähigkeiten zu erkennen und zu optimieren. Brigitte van Baren Seikō-An ist langjährige Schülerin des Zen-Meisters Willigis Jäger und erhielt von ihm 2005 die Lehrerausbildung in der Zen-Tradition der Sanbo Kyodan-Schule. Gemeinsam geben Sie Zen-Trainings für Führungskräfte.  
[www.innersense.nl](http://www.innersense.nl)  
[www.zenforleadership.com](http://www.zenforleadership.com)

## UNSERE TITEL ZUM THEMA ZEN FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

*Die Linie im Chaos - Zen, Ethik, Leadership. Ein Leitfaden für Verantwortungsträger* von Hinnerk Polenski, ca. 300 Seiten, Hardcover, € (D) 24,95, ISBN 978-3-89901-353-5, THESEUS, inspire!, Bielefeld

*zen@work - Manager und Meditation. Einzigartige Erfahrungsberichte aus der Führungsetage* von Willigis Jäger / Paul J. Kohtes (Hrsg.) 296 Seiten, Hardcover, Mit 23 Fotografien von Michael Campo, € (D) 24,80, ISBN 978-3-89901-171-5, J.Kamphausen, inspire!, Bielefeld

*Zen in Leben und Arbeit. Von Achtsamkeit bis Zeitmanagement* von Brigitte van Baren 160 Seiten, Hardcover, € (D) 17,50, ISBN 978-3-89901-163-0 J.Kamphausen, inspire!, Bielefeld

*Dein Job ist es, frei zu sein - Zen und die Kunst des Managements* von Paul J. Kohtes 200 Seiten, Hardcover, € (D) 17,50 ISBN 978-3-89901-043-5 J.Kamphausen, inspire!, Bielefeld

## UNSERE AUTOREN IN AKTION - PODCASTS UND VIDEOS

### HINNERK POLENSKI:

Zwei Videos des  
Nachrichtensenders n-tv über Zen  
für Manager:

<http://zenbooks.de/tvradio/ntv1.php>

Auftritt von Hinnerk Polenski in der  
Talkshow „Tietjen und  
Hirschhausen“:

[http://www.inspire-  
news.de/2011/07/25/hinnerk-polenski-  
in-der-talk-show-tietjen-und-  
hirschhausen/](http://www.inspire-news.de/2011/07/25/hinnerk-polenski-in-der-talk-show-tietjen-und-hirschhausen/)

Trailer „Zen für Führungskräfte“:

<http://zenbooks.de/trailer/trailer.php>

Video zum Thema „Wachstum ist  
der Sinn des Lebens“:

[http://www.inspire-  
news.de/2010/07/23/wachstum-ist-  
der-sinn-des-lebens/](http://www.inspire-news.de/2010/07/23/wachstum-ist-der-sinn-des-lebens/)

### PAUL J. KOHTES:

Video zum Thema „Sich im  
Business auf das Wesentliche  
konzentrieren“:

[HTTP://WWW.INSPIRE-  
NEWS.DE/2010/08/20/SICH-IM-BUSINESS-  
AUF-DAS-WESENTLICHE-KONZENTRIEREN/](http://www.inspire-news.de/2010/08/20/sich-im-business-auf-das-wesentliche-konzentrieren/)

Audio-Interview zu Leadership:

[http://www.inspire-  
news.de/2010/04/14/karmakonsum-  
podcast-mit-paul-kohtes-zen-zentriert/](http://www.inspire-news.de/2010/04/14/karmakonsum-podcast-mit-paul-kohtes-zen-zentriert/)

Vortrag (Audio) über  
Stressmanagement:

[http://www.inspire-  
news.de/2009/06/18/podcast-2/](http://www.inspire-news.de/2009/06/18/podcast-2/)

## ÜBER DEN VERLAG

In der Business-Reihe »inspire!«  
erscheinen seit 2004 namhafte  
Autoren aus Wirtschaft und  
Beratung, die einen neuen Spirit in  
der Geschäftswelt propagieren.  
»inspire!« fühlt sich einem  
integralen Denken verpflichtet, das  
Wissen, Werte und Wünsche  
miteinander in Einklang bringt. Die  
Managementbücher stehen für eine  
neue Authentizität und Integrität  
im Business.

»inspire!« ist eine Themenreihe der  
J.Kamphausen Mediengruppe.

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 25 feste und freie  
Mitarbeiter. Das Lieferprogramm  
umfasst mehr als 700 Titel aus den  
Themenbereichen Spiritualität,  
ganzheitliche Gesundheit und  
Wirtschaft. Unsere Bücher erreichen  
Auflagen von bis zu 450.000  
Exemplaren. Der Jahresumsatz liegt  
bei vier Millionen Euro.

Unsere bekanntesten Autoren sind  
u.a. der Dalai Lama, Eckhart Tolle,  
Neale Donald Walsch, Louise Hay,  
Thich Nhat Hanh, Willigis Jäger, Eva-  
Maria Zurhorst und Paul Ferrini.

[www.inspire-news.de](http://www.inspire-news.de)

## PRESSEKONTAKT

Andreas Klatt  
Pressearbeit  
J.Kamphausen Mediengruppe

Fon +49 (0) 521 560 52 230  
Fax +49 (0) 521 560 52-29  
[andreas.klatt@j-kamphausen.de](mailto:andreas.klatt@j-kamphausen.de)

Weitere Pressemitteilungen und  
Infos finden Sie im Pressebereich  
unter:  
[www.inspire-news.de](http://www.inspire-news.de)

Auf Wunsch stellen wir Ihnen  
gerne druckfähiges Bildmaterial  
für Ihre Berichterstattung zur  
Verfügung.

Abdruck honorarfrei, Beleg  
erbeten.