

Yoga am Arbeitsplatz

Unsere Identität bestimmt sich aus fünf Säulen: 1. Körperliche Leistungsfähigkeit bzw. -unversehrtheit. 2. Soziales Netz, soziale Beziehungen – wie z.B. Familie, Freunde, Partnerschaft. 3. Arbeit und Leistung. 4. Geld, materielle Sicherheiten. 5. Werte wie Spiritualität, Glaube, Genie, Kunst, Musik. Bricht eine oder mehrere Säulen weg, entsteht – über kurz oder lang – ein Gefühl der Leere, das sich durch die Hingabe an den Konsum oder die Flucht in Äußerlichkeiten nicht füllen lässt. Wichtig ist es, sich in Krisenmomenten klar zu machen, aus welchen der Säulen noch Kraft und Unterstützung kommt und was dafür zu tun ist, die anderen Säulen wieder aufzubauen.

Kundalini Yoga ist ein Weg zur Wiederanbindung an Wertvorstellungen – wobei der materielle Wohlstand nicht zu kurz kommen muss. Die folgende Meditation stärkt die Intuition. Sie hilft, stressige Lebenssituationen zu bewältigen und Wege zu mehr Wohlstand zu finden: Setzen Sie sich mit aufrechter Wirbelsäule auf einen Stuhl oder auf den Boden. Legen Sie die linke Hand auf Herzhöhe auf die Brust und spreizen Sie die Finger so weit auseinander, wie es geht. Der Daumen zeigt nach oben. Ballen Sie die rechte Hand zur Faust. Strecken Sie den rechten Zeigefinger nach oben, wobei der Daumen die anderen Finger nach unten drückt. Die Spitze des Zeigefingers befindet sich in Augenhöhe, die Handfläche zeigt nach vorn. Schließen Sie die Augen und atmen Sie einige Male tief ein und aus. Singen sie das folgende Mantra: Aad

Satsch Dschugaad
Satsch Heebhie
Satsch Nanak(e)
Hoßie Bhie Satsch.
Ziehen Sie bei jedem SATSCH den Nabel kräftig ein, meditieren Sie auf diese Weise mindestens 8 Minuten.



Seminar:
„Kraft für Veränderungen“,
am 23./24. Juni 2007 in Frankfurt a.M.
www.yogainunternehmen.de

NEUES CAREER-CENTER

Der Schweizer Personaldienstleister Adecco hat sein bundesweit erstes Career-Center in Frankfurt eingeweiht. Dort sollen Fach- und Führungskräfte aus unterschiedlichen Berufsgruppen und Unternehmen zusammenkommen. Die Dienstleistungen reichen von Kompetenzberatung und Karriereplanung über Aus- und Weiterbildung bis hin zur Stellenvermittlung.
www.adecco.de

Im Reich der Mitte

Mit guter Miene und langem Atem kommt man in China gut ins Geschäft

Es ist kein leichtes Unterfangen, sich in die chinesische Welt einzufinden. Vor allem für Geschäftsleute gilt: Wer diesen Markt für sich gewinnen will, für den ist eine adäquate Vorbereitung mit einem interkulturellen Training unerlässlich. Dazu gehört es, Werte und Tabus der Gesellschaft aus dem Reich der Mitte zu kennen und zu lernen, zwischen den Zeilen zu lesen. Ein Chinese wird nie direkt sagen, dass ein Geschäft nicht zum Abschluss kommen wird, vielmehr bleibt er mit einer Äußerung wie „das Geschäft sei nicht ganz rund“ eher vage. Mit Terminvorgaben nehmen es die Chinesen ebenfalls nicht so genau – selbst wenn der Termin fix vereinbart wurde und die Gelder schon geflossen sind. In jedem Fall empfiehlt sich, schon im Vorfeld einen Zeitpuffer einzubauen, damit sich Folgeschritte nicht verzögern. Problemen gehen chinesische Geschäftspartner gern elegant aus dem Weg. Sie vertrauen darauf, dass irgendetwas passieren wird, getreu der Weisheit: „Wie ein Stein im Fluss“.

Ein Umzug nach China ist ein sensibles Thema. Er sollte einer Spedition überlassen werden, die sich in China auskennt. Die Volksrepublik wendet bei der Einfuhr weitgehend die geltenden internationalen Richtlinien an: Pass, Visum, Aufenthalts- und Arbeitsgenehmigung sind bei der



Einweihungsfeier einer deutsch-chinesischen Produktionsanlage

DPA

Zollabfertigung vorzulegen, ebenso eine Bescheinigung des Arbeitgebers über die voraussichtliche Länge des Aufenthaltes. Wichtig ist: Alle Dokumente müssen im Original vorgezeigt werden! Grundsätzlich dürfen persönliche Güter in angemessener Menge eingeführt werden. Bücher, Zeitschriften, Filme und Bilder mit kritischem Inhalt über die chinesische Politik oder Inhalten, die die chinesische Moralvorstellung verletzen könnten, dürfen allerdings nicht importiert werden. Diese Beschränkung gilt im Übrigen auch für die Ausfuhr. Für die Transitzeit des kompletten Umzugs sind vier bis

sechs Wochen notwendig; die Bedürfnisse der Familie können dabei in der Speditionsplanung berücksichtigt werden.

Service:

ims organisiert für Mitarbeiter international tätiger Unternehmen Umzüge an jeden Ort der Welt. 069/2722960,
www.ims-moving.de

KulturAdvantage bietet interkulturelle Trainings für die Zusammenarbeit mit anderen Ländern. 069/85094118,
www.kulturadvantage.com

Welcher Beruf passt zu mir?

Seminare helfen Jugendlichen bei der Ausbildungssuche

Gibt es eine Garantie auf einen Arbeitsplatz, auf ein erfülltes und anregendes Erwerbsleben? Schön wäre es, aber das gibt es natürlich nicht. Wenn man die eigenen Stärken und Fähigkeiten kennt und zusätzlich bei der Berufswahl die Lebensziele und individuellen Werte berücksichtigt, dann ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass der gewählte Beruf oder die Studienrichtung Zufriedenheit bringen. Bei jungen Leuten besteht ein großer Informationsbedarf über das breite Spektrum der Berufe. Es wird oft eine Auswahl unter Tätigkeiten getroffen, die aus der Familie, dem Freundeskreis und

bestenfalls noch aus den täglichen Kontakten bekannt sind. Was dazu führt, dass weniger bekannte, aber zukunftssträchtige Berufsrichtungen gar nicht erst in den Blick geraten. Hier bedarf es einer Orientierung durch Experten. Das Büro für Perspektivenentwicklung und Selbstmanagement in Ober-Ramstadt bietet beispielsweise Seminare zu diesem Thema an. Es geht dort darum, sich mit der Persönlichkeit des Einzelnen zu befassen. Daraus ergibt sich so etwas wie ein „Kompetenzbündel“, das unter professioneller Anleitung erarbeitet wird. Wie kann dieses „Kompetenz-

bündel“ ins Erwerbsleben eingebracht werden? Welcher Beruf passt dazu? Wie sehen dessen Chancen in der Zukunft aus und welche Umsetzungsstrategien gehören dazu? Inhalte sind: die individuellen Kompetenzen; eine Potenzialanalyse; Selbst- und Fremdwahrnehmung; Informationen über den Arbeitsmarkt und seine Entwicklung, sowie über Bildungs- und Ausbildungswege; Bewerbungsstrategien.

Termine:

am 08./09.09.07 und 10./11.11.07 in Ober-Ramstadt, 06154/6386512
www.perspektivenentwicklung.de