

## SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM BUSINESS-YOGA

# »Luja, sag i«

Dass »Entspannungstechniken« wie Yoga ein wirksames Mittel zur Stressbewältigung sind, hat sich inzwischen auch in der Arbeitswelt herumgesprochen. Business-Yoga-Kurse holen die gestressten Berufstätigen dort ab, wo sie sind: im beruflichen Umfeld.

Text: Albert Dennenwaldt



Einst hat sich der Dienstmann Alois Hingerl am Münchner Hauptbahnhof so abgehetzt, dass er vom Schlag getroffen wurde und das Zeitliche segnete. Fortan hieß er »Engel Aloisius« und sollte im Himmel von morgens bis abends mit einer Harfe auf einer Wolke sitzen und frohlocken. »Luja! – Sacklzement-halleluja – luja, sag i – zefix Halleluja!!!« So tönte es von der Wolke, und das fand der liebe Gott nicht wirklich schön. Also bekam der Aloisius einen Sonderauftrag, der ihn zurück nach München führte, zur Regierung, mit göttlichen Ratschlägen ausgestattet. Der Aloisius aber machte sich sofort auf ins Hofbräuhaus und bestellte sich a Maß und no a Maß und no a Maß und galt fortan im Himmel als verschollen. So erzählt es Ludwig Thoma im »Münchner im Himmel«. Heute sitzen gestresste Firmenmitarbeiter auf dem Boden im Kreis und tönen das Gāyatrī-Mantra – der Raum ist nur von einer großen Kerze beleuchtet. Dieser Raum ist der Konferenzraum einer großen Firma in München. Die Mitarbeiter üben seit einigen Monaten Yoga: āsana, prāṇāyāma, Rezitation (Frohlocken) und Meditation und fühlen sich sichtlich wohl. Das Gāyatrī-Mantra leitet die Lichtmeditation ein, die den Abschluss der Stunde und auch dieses Kurses vor Weihnachten bildet. Entschleunigen in unserer viel zu dichten und schnellen Zeit schafft Raum, Gelassenheit und ein gutes Gefühl. Das Bedürfnis nach Ruhe, Konzentration und körperlichem Wohlfühl führt die Firmenmitarbeiter in den Yoga-Unterricht. Die übergroße Hast, die Alois Hingerl das Leben gekostet hat, nennt man heute Burn-out, was eine Erschöpfungsdepression beschreibt. Die Gier, rāga, zeigt sich im Begriff der Gewinnoptimierung. Dieser Gewinn kann in Geld, Zeit oder auch Mitarbeiterkürzungen erzielt werden. Diese Gewinnmaximierung führt zu immer größeren Belastungen für die Mitarbeiter in den meisten Firmen. In der Freizeit geht es oft so weiter – eine neue, größere Wohnung schwebt einem vor, ein neues oder zweites Auto soll angeschafft werden, kostspielige Urlaubsreisen versprechen schnelle Erholung. All das verlangt nach mehr Geld, der Druck steigt stetig an.

Mit Yoga haben wir eine Weisheitslehre an der Hand, die es uns ermöglicht, suchenden Menschen einen Weg zu menschlicheren Werten und einem besseren Körpergefühl aufzuzeigen. Hochglanzmagazine, Film- und Popstars in Yoga-Posen und Mantra-CDs von namhaften Künstlern haben Yoga business-tauglich gemacht. Vor zehn Jahren hätte man sicher nicht so selbstverständlich in Firmen anrufen können, um Yoga-Stunden für Firmenmitarbeiter anzubieten. Heute ist das kein Problem mehr, im Gegenteil. Es gibt kaum jemanden, der noch nichts von Yoga gehört oder Yoga nicht auch schon selbst mal ausprobiert hat. Es liegt in der Hand der Yogalehrenden, den TeilnehmerInnen, in Firmen meist Anfängern, Yoga in seiner ganzen Fülle zu vermitteln. Doch der Weg zum Ziel ist bekanntlich ein langer, deswegen lohnt es sich auch in diesem Fall, das Thema strukturiert anzugehen. Im Einzelnen sind eine ganze Reihe von Schritten nötig, damit Yogalehrende mit Business-Yoga erfolgreich werden können.

## Vorbereitungen

Als Vorbereitung sollte zu Beginn die eigene Reflektion stehen und folgende Fragen bedacht werden:

- Kritische Selbstbetrachtung: Bin ich der Typ, der in Firmen Yoga unterrichten möchte und kann?
- Wo liegen meine Kompetenzen und meine Motivation?
- Ist mein optisches Erscheinungsbild firmentauglich? Oder passe ich doch besser in die alternative, lila-orange Szene?
- Habe ich Erfahrungen mit den Strukturen in größeren Firmen, vielleicht durch meinen früheren oder auch noch aktuellen Beruf?
- Ist mein Yoga-Vokabular passend für die eher sachliche Firmensprache?

Vor dem ersten Firmenkontakt sind eine Reihe von Anforderungen zu bedenken:

- Eine eigene, auf das Business-Yoga zugeschnittene Website,
- einen Flyer, der kurz und prägnant die Leistungen sowie die Vorteile für die Firmen ins rechte Licht rückt,
- Briefpapier und Visitenkarten – empfehlenswert ist auch ein eigenes Logo,
- eine eigene Telefonnummer mit passender Ansage auf dem Anrufbeantworter – wenn man die private Telefonnummer angibt und bei einem Rückruf die vierjährige Tochter zuerst einmal den Onkel begrüßt, wirkt das nicht besonders professionell –,
- einen Stempel mit Kontaktdaten und Logo.

## Akquise-Phase

Das ist der aufwändigste und mühsamste Teil der Arbeit. Deshalb sollte die erste Frage lauten: Habe ich in meinem persönlichen Umfeld Bekannte, Familie oder Freunde, die in größeren Firmen, also ab 200 MitarbeiterInnen, arbeiten und mir einen direkten Kontakt zu einem Ansprechpartner vermitteln können?

- Um das Arbeitsfeld auszuweiten: Habe ich persönlich oder über Beziehungen Kontakte zu Vereinen oder Altenheimen oder anderen Institutionen?
- Hilfreich ist auch der Kauf von Datenquellen im Handel.

Dann geht es weiter mit der Kaltakquise am Telefon – der anstrengende Part.

- Natürlich muss man überlegen, welche Branchen in Frage kommen, feste Bürozeiten sind von Vorteil. Krankenhäuser oder Gastronomiebetriebe sind eher schwierig.
- In welcher Entfernung liegt die Firma von meinem Standort? An- und Abfahrtszeiten müssen in die Kalkulation eingerechnet werden, hier lauern oft Fehler.



Wenn man nur die Zeit berechnet, die man tatsächlich in der Firma Unterricht gibt, und später die Zeit für An- und Abfahrt dazuzählt, bleibt oft nur ein geringer Betrag als Stundenlohn übrig, der nicht ausreicht, um entspannt zu leben, und der eher das eigene Burn-out-Risiko erhöht.

- Ein System erstellen: Mappen – Ablage – Wiedervorlage – Gesprächsnotizen, um in der Fülle der entstehenden Kontakte den Überblick zu behalten und um Folgetermine nicht zu übersehen.

### Erster Kontakt, Telefonieren

- Einen ruhigen Platz schaffen,
- sich mental auf die Telefonate einstellen – hier stehen uns ja zum Glück viele Techniken zur Verfügung –,
- ganz wichtig: am Telefon immer lächeln, es wirkt,
- den passenden Ansprechpartner in Erfahrung bringen und ihm dann mit vorher zurechtgelegten Worten das Business-Yoga-Angebot unterbreiten,
- im ersten Schritt ist es wichtig zu klären, ob man das geeignete Informationsmaterial zusenden darf,
- bei Ablehnung schon an der Vermittlung nicht so schnell aufgeben, die Ablehnung hinterfragen, um dann vielleicht doch weitergestellt zu werden oder es ein paar Tage später noch einmal versuchen,
- bei Ablehnung vom Ansprechpartner ist es oft hilfreich, nach dessen Erfahrung mit Yoga zu fragen. Ablehnungen resultieren oft aus momentanem Zeitmangel oder auch einer gewissen Lustlosigkeit.

### Schriftliches Angebot

- Eigenes Briefpapier verwenden, das macht einen professionellen Eindruck,
- Flyer,
- Visitenkarte,
- Kopien von ein oder zwei überzeugenden Artikeln aus der Presse zum Thema: Business-Yoga, Gesundheit am Arbeitsplatz, entspannte und konzentrierte Mitarbeiter, Stressabbau und Ähnliches,
- Kursinhalte,
- Auszug aus dem Angebot,
- Angebot für eine Einführungsveranstaltung in der Firma,
- Angebot, an einem Gesundheitstag mitzuwirken,
- Referenzliste, wenn vorhanden,
- eigene Presseartikel oder Internet-Verlinkungen,
- darauf aufmerksam machen, dass die gesetzlichen Krankenkassen Yoga als Gesundheitsprävention bezuschus-

sen – einige sogar mehrfach im Jahr, mit unterschiedlichen Kursinhalten und Schwerpunkten,

- ebenfalls auf die steuerfreien Beträge hinweisen, die jeder Firma seitens des Gesetzgebers für die Gesundheitsvorsorge der Mitarbeiter zustehen.

### Zweites Telefonat

Nachfassen, wenn das Angebot zugeschickt wurde:

- Ganz wichtig ist es, keine Ablehnung persönlich zu nehmen und so gut wie nie ein Nein endgültig zu akzeptieren.
- Es können Probleme mit der Organisation des Kurses innerhalb der Firma auftreten, denn letztlich bedeutet es ja für den Ansprechpartner Mehrarbeit. Hier ist es wichtig Vorschläge zu machen, wie wir Arbeit abnehmen können.
- Zu diesem Zeitpunkt ist es sehr wichtig, ein persönliches Treffen zum Kennenlernen zu vereinbaren – möglichst bald nach dem Gespräch.
- Der Ort für den ersten Termin ist natürlich immer am besten in der Firma selbst – so können vor Ort schon wichtige Fragen geklärt werden.
- Eine weitere Möglichkeit ist aber auch ein Treffen im eigenen Yoga-Studio, verbunden mit einer praktischen Einführung ins Business-Yoga.

### Erster persönlicher Kontakt

Ist man erst mal bis hierhin gekommen, ist auch ein Erfolg in 80 Prozent der Fälle sicher.

- Sich durch passendes Auftreten als Partner für Yoga und Entspannung vorstellen,
- den Nutzen von Yoga am Arbeitsplatz noch einmal deutlich herausstellen und geeignete Zeiten vorschlagen: Vor der Arbeitszeit – fit und motiviert an den Arbeitsplatz, Lunch-Yoga in der Mittagspause, After-Work nach dem Arbeitstag, Workshops an Samstagen, Unterstützung bei großen Firmenevents – Entspannung in Pausen, nachfragen, ob man als Werbemittel die hausinterne Kommunikation – Intranet, Mitarbeiterzeitschriften, Newsletter – verwenden kann,
- versuchen, einen ersten Kurs festzusetzen.
- Nachfragen, wie die Vorbereitungen laufen und bei Bedarf Hilfe anbieten,
- Haben sich genügend Mitarbeiter angemeldet?
- Gibt es noch Fragen?

### Einführungsveranstaltung

- Einen Vortrag ausarbeiten, aber Vorsicht – nicht zu esoterisch oder spirituell – Dauer circa 20 bis 30 Minuten. Einige praktische Übungen mit den TeilnehmerInnen haben sich sehr bewährt, damit die gleich ins Spüren kommen.
- Unbedingt die TeilnehmerInnen noch einmal auf die anteilige Kostenübernahme der gesetzlichen Krankenkassen aufmerksam machen.
- Yoga-Coaching in Einzelstunden anbieten – daran sind gerade Führungskräfte interessiert, da sie sich erfahrungsgemäß nicht so gerne in der Gruppe mit ihren Mitarbeitern auf den Boden legen.
- Zum Ende der Veranstaltung dann Visitenkarten, Kopien von interessanten Artikeln zum Thema, Kursinhalte und ganz wichtig einen Anmeldebogen für den ersten Yoga-Kurs bereithalten.

### Yoga-Kurse

- Die Inhalte werden sicher das kleinste Problem für eine geübte Yogalehrerin oder einen erfahrenen Yogalehrer darstellen.
- Schwerpunkte herausstellen und deutlich machen. Sehr wichtig ist dies auch für die Krankenkassenerstattungen, um verschiedene Kurse im Jahr abrechnen zu können und auch um die Vielfalt unserer Arbeit zu zeigen.
- Die Firmenkurse werden sehr häufig von Anfängern besucht, was ich persönlich sehr schätze, da Anfänger meist neugierig und ohne feste Erwartungshaltung ans Üben gehen.
- Da die Mitarbeiter direkt von ihrem Schreibtisch auf die Matte kommen, ist ihr Geist noch sehr aktiv – zu Anfang der Stunde eine Entspannung, ein Ankommen anzuleiten hat sich sehr bewährt und wird auch gewünscht.
- Yoga-Nidra hat sich als Entspannungsübung auch sehr bewährt,
- Zehner-Kurse bieten sich an – ab der achten Stunde dann auch schon nachfragen, wer Interesse an einem Nachfolgekurs hat.
- Die Kurse so gestalten, dass auch immer wieder Anfänger einsteigen können.

### Woran noch zu denken ist

- Natürlich an die Jahreskalkulation, den Wirtschaftsplan,
- ganz wichtig ist es auch, Ausfallzeiten einzurechnen:

Feiertage, Schulferien, Sommerloch, Weihnachts-/Neujahrsloch, eigene Krankheitstage und Urlaub nicht vergessen.

- Am einfachsten ist es, sich den Monatsbedarf in Euro zu errechnen und dann durch die entsprechenden Arbeitstage im Monat zu teilen – so sieht man sofort, wie viel man am Tag einnehmen muss, um existieren zu können – anschließend das Ganze auch aufs Jahr hochrechnen – mit dieser einfachen Rechnung erkennt man sehr schnell, ob das Vorhaben realistisch ist.

Die Yoga-Philosophie bietet für die mühevollen Wege zum erfolgreichen Business-Yoga vielfältige gedankliche Analogien: Abhyāsa steht für beharrliches Akquirieren und vairāgya für konzentrierte, zielstrebige Präsentation, bei der man sich auch von Rückschlägen oder Ablehnung nicht vom eigentlichen Ziel ablenken lässt.

Da Alois Hingerl verschollen blieb, stelle ich mir vor, dass er auf unserer schönen Welt viele Nachfahren gezeugt hat. Darunter werden sicher einige Yogalehrende sein, die die Fülle des gegenwärtigen Moments genießen, und die den gestressten Erdenbürgern die Schönheit des Augenblicks näher bringen. Denn wer möchte schon für alle Ewigkeit auf einer Wolke sitzen und frohlocken? Tagein, tagaus?

