

TRANSZENDENTALE MEDITATION
FÜR LEADERSHIP-TRAINING

ENTWICKELN SIE IHR VOLLSTÄNDIGES GEHIRNPOTENZIAL FÜR BERUFLICHE SPITZENLEISTUNGEN

Beseitigen Sie die schädlichen Folgen von Stress
Optimieren Sie Ihre Entscheidungsfindung und Planung
Verbessern Sie die Gesundheit Ihres Herz-Kreislauf-Systems
Erhöhen Sie Ihre Produktivität

Seit 40 Jahren durch wissenschaftliche Forschung
und praktische Umsetzung in Unternehmen bestätigt

PRÄSENTIERT VON
MAHARISHI CORPORATE DEVELOPMENT PROGRAMME
www.MCDP-de.eu

GROTESCHES PALAIS
INSTITUT FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE
Sophienstr. 7, 30159 Hannover, Telefon: 0511 - 35397052
Fax: 0511 - 2625972, Mobil: 0177 - 8877100

Die Transzendente Meditation ist eine einfache, wirkungsvolle Technik für Geschäftsleute und Führungskräfte um Problemen vorzubeugen oder sie besser zu lösen.

Die TM-Technik verringert

- **Burn-out-Syndrom bei Führungskräften**
- **Fehlzeiten bei Mitarbeitern**
- **Angst und Depression**
- **Planungsdefizite und schlechte Entscheidungsfindung**
- **Vergesslichkeit**
- **Alkohol- und Drogenmissbrauch**
- **Hohen Blutdruck**
- **Schlafstörungen**
- **Krankheitskosten**

Es gibt unzählige Trainingsprogramme, von denen behauptet wird, dass sie die Effektivität von Führungskräften verbessern - aber wie können diese Verbesserungen objektiv belegt werden? Das hier vorgestellte Programm für Führungskräfte, welches die Transzendente Meditation (TM) nach Maharishi Mahesh Yogi einschliesst, ist das einzige Trainingsprogramm, welches wissenschaftlich belegen kann, dass es die Funktionsweise des Gehirns auf systematische Weise verbessert. Wissenschaftliche Forschungen zeigen auf, dass die TM-Technik die Gehirnfunktionen optimiert, die Kreativität und Intelligenz steigert und die Entscheidungsfindung, das Urteilsvermögen, das Planen, das ethisch fundierte Handeln und die Selbstwahrnehmung verbessert.



FALLBEISPIEL: Tower Companies, USA Leadership-Training und Gesundheitsförderung

Weltweit wurde die Transzendente Meditation in den letzten 50 Jahren von Hunderttausenden von Führungskräften und Angestellten in grösseren und kleineren Unternehmen weltweit erlernt. Eine dieser Firmen ist die „Tower Companies“, eine vielfach ausgezeichnete Generalunternehmung in der Immobilienbranche in Washington D.C.. Mehr als 50% der Führungskräfte und Angestellten praktizieren hier die TM-Technik als Teil eines von Tower Companies gesponserten Wellness-Programms.

Transzendente Meditation, um den Erfolg und das Wohlergehen der Angestellten sicherzustellen



“Als Arbeitgeber bin ich natürlich daran interessiert, dass alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zum unternehmerischen Erfolg beitragen. Die Transzendente Meditation hat jedoch einen weit ganzheitlicheren Nutzen. Unsere Mitarbeiter haben damit etwas erhalten, das sie grundlegend unterstützt – ob am Arbeitsplatz oder in der Freizeit, im Berufs- oder Privatleben. Bei der TM-Technik ist es schwer zwischen persönlichem und beruflichem Nutzen zu unterscheiden. Wir bieten TM an, weil es nicht ausreicht, gegen Krankheiten versichert zu sein, denn eine Versicherung kommt erst zum Tragen, wenn der unvermeidliche Stress bereits zu gross geworden ist. Wir sind der Meinung, Firmen sollten ihren Mitarbeitern die TM als eine ganz besondere Form einer Versicherung anbieten, um einerseits den Erfolg, andererseits aber auch das Wohlergehen der Angestellten sicherzustellen.“

– Jeffrey Abramson, Mitinhaber, Tower Companies

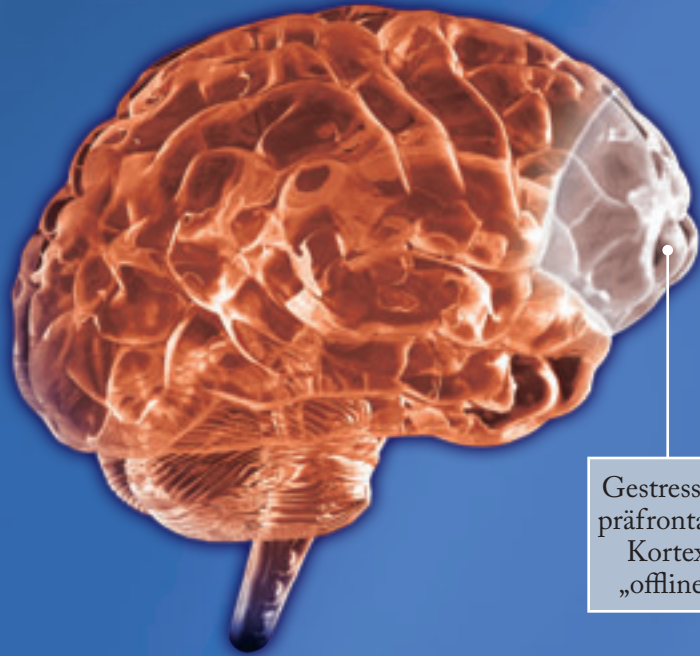
EEG Gehirn-Messungen dokumentieren objektiv die eindrucksvollen Verbesserungen der Gehirnfunktionen, die während und nach der Praxis der TM-Technik auftreten.



“Ich hatte eine sehr aggressive Persönlichkeit, war oft unausstehlich. Für mich gab es kein Mittelmass. Ich meditiere nun seit über einem Jahr und beobachte, dass ich jetzt fordernde Situationen durchdenke, anstatt sofort impulsiv auf sie zu reagieren. Ich nehme mir die Zeit, Bemerkungen zu beachten und höre den Menschen zu.”

– Cris Helle, Direktor, Immobilienverwaltung, Tower Companies





Wie Stress das Gehirn schädigt

Stress, Druck, Übermüdung, schlechte Ernährung, Alkohol und Drogen schädigen die neuronalen Verbindungen zwischen dem präfrontalen Kortex - dem „CEO“ des Gehirns - und den anderen Gehirnbereichen. Wenn Sie übermüdet sind oder unter grossem geistigen oder körperlichen Stress stehen, umgeht das Gehirn die Kontrollzentren mit den höheren geistigen Funktionen, die für überlegte, rationale Entscheidungen zuständig sind, und beginnt, primitivere Reiz-Reaktionsbahnen zu benutzen. Unter akutem Stress reagieren Sie ohne zu denken auf die täglichen Anforderungen. Sie treffen impulsive, kurzsichtige Entscheidungen. Wenn der CEO „offline“ ist, nehmen häufig auch Gefühle wie Furcht und Ärger überhand und färben Ihre Sichtweise der Welt negativ.

„Als eine finanzorientierte Person betrachte ich die Zeit, die ich in meine Transzendente Meditation stecke, als eine Investition in mein eigenes Selbst - wie in Aktien, deren Wert steigt und die zugleich eine gute Rendite abwerfen. Ich sehe sie als die beste Investition an, die ich je gemacht habe.“ – Marnie Abramson, Mitglied der Geschäftsleitung, Direktorin, Marketing und Public Relations, Tower Companies.



GESTRESSTER “CEO“ DES GEHIRNS

*Verstärkung der Symptome
durch Spannungen und
Übermüdung*

ANZEICHEN

Abnahme von Führungsqualitäten

Tendenz zu

- Starrem Denken
 - Impulsivem, reaktivem Verhalten
 - Kurzsichtigen Entscheidungen
 - Schlechten Gedächtnisleistungen
 - Mangelnder Aufmerksamkeit
 - Übermäßigem Alkoholkonsum und andere Drogen
 - Ethisch unsensiblen Denken und Verhalten
-

Körperliche Erscheinungsformen von Stress

Tendenz zu

- Erschöpfung und Burn-out
 - Hohem Blutdruck
 - Ess- und Schlafstörungen
 - Immunschwäche
-

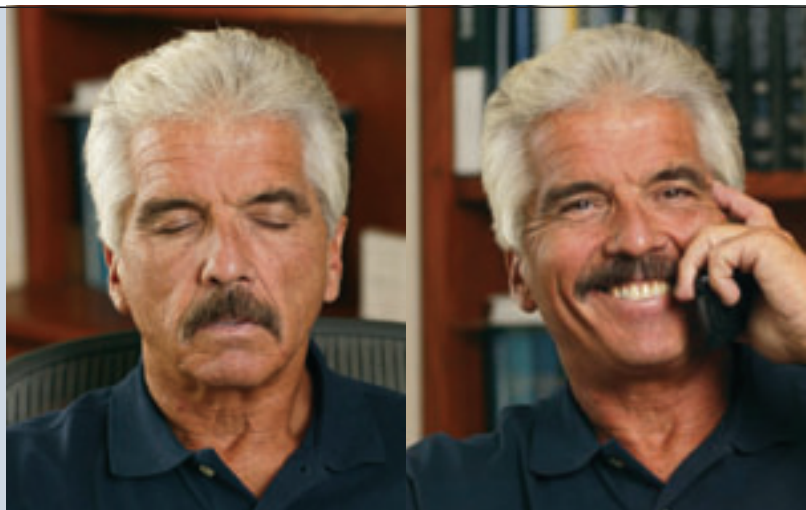
Emotionale Schwankungen

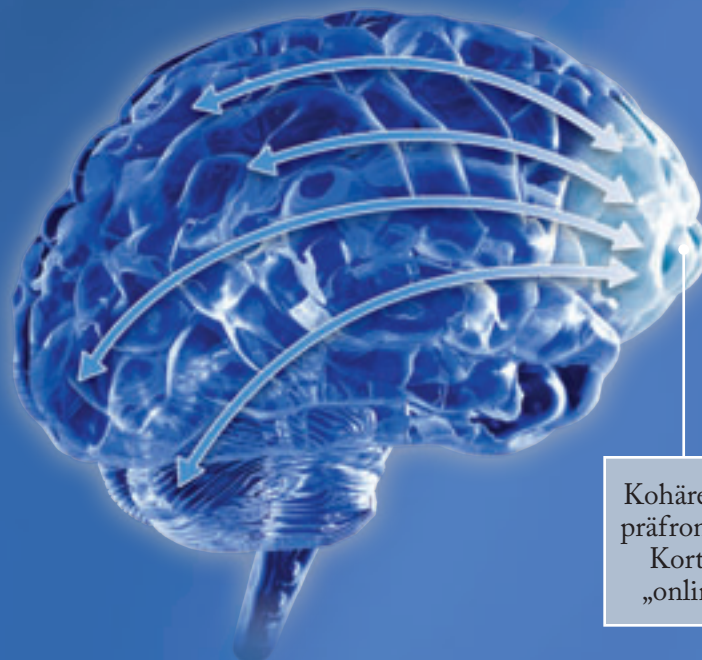
Tendenz zu

- Schwachem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Sorgen, Ängsten und Unsicherheiten
- Oberflächlichen, extremen oder widersprüchlichen Gefühlen
- Instabilen persönlichen Beziehungen
- Depressionen

“Wie heisst das Sprichwort: ‘Nur der Himmel ist die Grenze für meine Ziele’? So fühle ich mich. Ich habe unendlich viel vor und fühle auch die Energie und den Tatendrang dazu. Und dennoch kann ich - und das ist das Wunderbare dabei - alles ohne Stress tun. Ich kann nur immer wieder wiederholen: TM ist das Beste, was ich je angefangen habe.“

*– Jim Lewis, Chefsingenieur,
Tower Companies*





Kohärenter
präfrontaler
Kortex
„online“

**Wie die Technik der
Transzendentalen Meditation
die Gehirnfunktionen
optimiert**

Die Technik der Transzendentalen Meditation (TM) ermöglicht die Erfahrung eines Zustandes „ruhevoller Wachheit“. Dadurch wird Stress reduziert, das gesamte Gehirn aktiviert sowie die Kommunikation zwischen dem präfrontalen Kortex und den übrigen Gehirnbereichen verstärkt. Personen, die die Transzendentalen Meditation ausüben, verfügen über stärkere Führungsqualitäten, wie zielstrebiges Denken und eine grössere Weitsicht bei der Entscheidungsfindung. Wenn der „CEO“ vollständig „online“ ist, wenn die Exekutivfunktionen des Gehirns voll in Funktion getreten sind, erweist sich zudem auch die emotionale Reaktion gegenüber der Welt als ausgewogener und angemessener.

„Seit 12 Jahren übe ich die Transzendentalen Meditation aus. Sie hat mir die Fähigkeit gegeben, geduldiger zu sein, klarer zu denken und in meiner beruflichen Tätigkeit bessere Entscheidungen zu treffen. Aber die TM hat noch weit mehr bewirkt: Sie hat meine Wahrnehmung und Wertschätzung der Welt verbessert – das trifft besonders auf die herzliche Verbundenheit zu, die ich für meine Familie und Freunde empfinde.“
– Chuck Wallach, Direktor, Leasing- und Mietbau, Tower Companies



**KOHÄRENTER CEO
DES GEHIRNS**
durch die TM-Technik

ANZEICHEN

Zunahme von Führungseigenschaften

wie

- Zielgerichtetem, flexiblem Denken
 - Gelassenem, auf die Arbeit fokussiertem Verhalten
 - Weitsichtigen Entscheidungen
 - Ausgezeichnetem Arbeits- und Langzeitgedächtnis
 - Ruhiger, zielstrebigem Aufmerksamkeit
 - Unabhängigkeit von Konsumdrogen und Stimulantien
 - Ethisch verantwortungsvollem Denken und Handeln
-

Gesunde körperliche Funktionen

mit Anzeichen von

- Energie und Vitalität
 - Einem gesunden Herz-Kreislauf-System
 - Einer ausgeglichenen Physiologie
 - Einem starken Immunsystem
-

Ausgeglichene Emotionen

mit Anzeichen wie

- Selbstvertrauen und stabiler Selbstachtung
- Einem Gefühl von Sicherheit und Frieden
- Einfühlungsvermögen, Respekt und Mitgefühl
- Gesunden zwischenmenschlichen Beziehungen
- Innerem Glück und Optimismus als Grundstimmung

„Als berufstätige Mutter habe ich festgestellt, dass die TM es mir ermöglicht, ruhiger und entspannter mit meinen Kindern umzugehen. Ich nehme mir jetzt Zeit, zuerst zu denken, bevor ich reagiere. Durch meine grössere Umsicht haben wir jetzt mehr Möglichkeiten, unser Zusammensein zu geniessen. Das ist wirklich eine grosse Freude für mich.“ – Linda Schoengold, Rechtsberaterin, Rechtsabteilung, Tower Companies





Wie Stress das Herz schädigt

Forscher haben festgestellt, dass psychischer Stress das sympathische Nervensystem aktiviert, welches für die Erregung und Alarmbereitschaft des Organismus zuständig ist, und die Funktion der „Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse“ erhöht. Dadurch wird mehr Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol freigesetzt, was zu einer Beschleunigung des Herzschlags, erhöhter Herzleistung und zu einer Verengung der Arterien führt. Diese Veränderungen verursachen ihrerseits erhöhten Blutdruck. Die Aktivierung dieser Systeme begünstigt die Entwicklung von Arteriosklerose und kann zu akuten Verletzungen der Gefäße (Plaque-Rupturen) führen mit der Folge einer Ischämie des Herzens (Angina pectoris) sowie koronarer Herzerkrankungen und Schlaganfall.

„TM hat bei mir eine Veränderung in der Arbeit aber auch zu Hause bewirkt. Negatives regt mich jetzt bei weitem nicht mehr so auf wie früher.

Ich bin fähig, Dinge viel besser zu durchdenken. Mein Körper und meine Psyche sind frei von Stress, weil die Meditation es verhindert, dass sich Spannungen und negative Energie in mir festsetzen.“ – Jeffrey Lindsey, Ingenieur, Tower Companies





**Wie die Technik der
Transzendentalen Meditation
ein gesundes Herz fördert**

Die zweimal tägliche Praxis der Transzendentalen Meditation reduziert die Aktivierung des sympathischen Nervensystems, des anregenden Aspekts des Nervensystems, und das hat zur Folge, dass die Blutgefäße sich erweitern und Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol weniger häufig ausgeschüttet werden. Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass die TM-Technik • hohen Blutdruck verringert • Arteriosklerose zurückbildet • die Verengung von Blutgefäßen reduziert • die Verhärtung und Verdickung von Koronararterien verringert • den Einsatz von blutdrucksenkenden Mitteln mindert • die Sterblichkeitsrate verringert.

*„Ich bin ein sehr energievoller Mensch, hatte aber immer sehr viel Stress in meinem Leben. Transzendente Meditation hat mir den Wert gezeigt, mir Zeit für mich selbst zu nehmen. Das hat dazu geführt, dass mein hoher Blutdruck sich verringert hat und dass ich auch Gewohnheiten, die ich mir im Umgang mit anderen zugelegt hatte, verbessert haben.“ – Marvin Atwell,
Betriebsleiter für regionale Anlagen, Tower Companies*



**Verbessern alle
Meditationspraktiken
die Funktionsweise des
präfrontalen Kortex
des Gehirns?**

Nein. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, was man erwarten würde: Verschiedene Meditations-techniken haben sehr unterschiedliche Wirkungen auf Geist und Körper - genauso wie auch verschiedene Medikamente den Körper unterschiedlich beeinflussen. EEG- und andere Gehirnmessungen zeigen, dass nur die Erfahrung von transzendentalen, unendlich ausgedehntem, Bewusstsein, das während der Transzendentalen Meditation anstrengungslos erfahren wird, die Funktionsweise des „CEO des Gehirns“ verbessert. Kontemplations-, Visualisierungs- oder Konzentrationstechniken verändern nur isolierte Bereiche und Funktionen des Gehirns, integrieren jedoch in der Regel nicht die wichtigen Steuerungszentren im Stirnhirn mit anderen Arealen.



„Ich bin gläubige Katholikin und habe festgestellt, dass die TM zu einem besseren Verständnis meines eigenen Glaubens beigetragen hat. Ich führe das darauf zurück, dass TM mich bewusster macht. Ich habe zum Beispiel eine Vertiefung meiner Gebetspraxis bemerkt. Mein Verständnis hat sich geweitet. Ich verfüge über mehr Klarheit und das wirkt sich auch auf meine Innerlichkeit aus und die Art, wie ich bete und worum ich im Gebet bitte.“
- Donna Nurmi, Leiterin, Abteilung Geschäftshäuser, Tower Companies

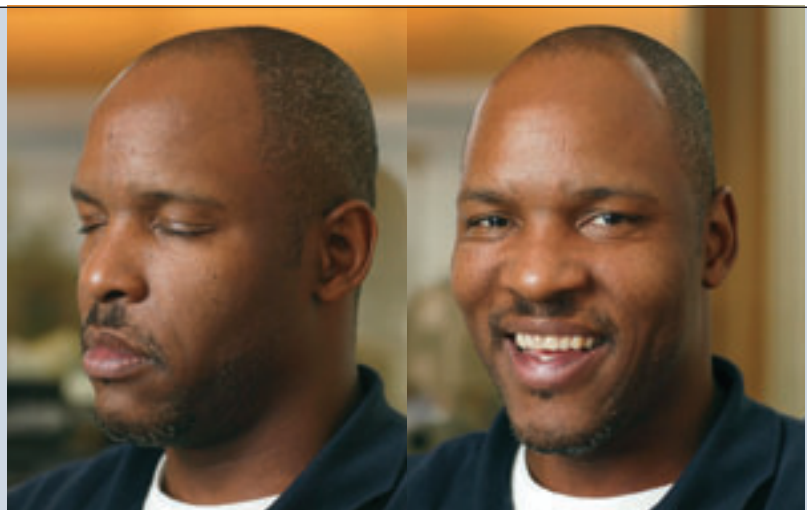


**Wissenschaftliche
Untersuchungen
dokumentieren den
Nutzen des Programms
der Transzendentalen
Meditation**

Die nationalen Gesundheitsbehörden der USA (NIH) haben in den letzten zwei Jahrzehnten über 24 Millionen US-Dollar Forschungsmittel aufgewandt, um die Wirkungen der Transzendentalen Meditation für die Prävention und die Behandlung von Herzkrankheiten, Bluthochdruck und Schlaganfall untersuchen zu lassen. Über 600 Studien, welche die Wirkungen der Transzendentalen Meditation auf Gesundheit, Psyche, Sozialverhalten und Gesellschaft untersucht haben, wurden an mehr als 210 unabhängigen Universitäten und Forschungsinstituten in 33 Ländern durchgeführt und in sieben Bänden mit über 5'000 Seiten gesammelt.

- **Rückgang von Bluthochdruck und Sterblichkeitsrate**
American Journal of Cardiology
- **Abnahme von Bluthochdruck und Reduzierung von Bluthochdruck Medikamenten**
American Journal of Hypertension
- **Rückgang von Arteriosklerose**
American Journal of Cardiology
- **Rückgang von verdickten Herzarterien**
The American Heart Association's Stroke
- **Rückgang von verengten Blutgefäßen**
Psychosomatic Medicine
- **Abnahme von erhöhtem Blutdruck**
International Journal of Neuroscience
- **Abnahme von myokardialer Ischämie**
American Journal of Cardiology
- **Verlangsamung von Alterserscheinungen**
International Journal of Neuroscience
- **Rückgang der Hospitalisierungsrate**
American Journal of Managed Care
- **Rückgang der Inanspruchnahme von ärztlicher Hilfe und von Krankenhausaufenthalten**
Psychosomatic Medicine
- **Zunahme von Kreativität**
Journal of Creative Behavior
- **Verbesserte Gedächtnisleistungen**
Memory and Cognition
- **Erhöhung der Intelligenz**
Intelligence
- **Abnahme von Angst**
Journal of Clinical Psychology
- **Rückgang von übermäßigem Alkoholkonsum**
American Journal of Psychiatry
- **Zunahme der Produktivität**
Academy of Management Journal
- **Abnahme von erhöhtem Blutdruck: Vergleiche mit anderen Methoden**
The American Heart Association's Hypertension

“Bei der Arbeit trifft man immer wieder auf jene eher unangenehmen Zeitgenossen, die negativ sind und oft auf Konfrontationskurs gehen. Ich setze Transzendentalen Meditation ein, um mich auf den Tag vorzubereiten. Es fällt mir dadurch leichter, positiv und zugänglich im Umgang mit anderen Menschen zu sein. Die Meditation hat auch mein Bewusstsein dafür geöffnet, mich sorgsamer um meinen eigenen Körper zu kümmern.”
– Eric Harris, leitender Ingenieur, Bürogebäude, Tower Companies



Wie funktioniert die Technik der Transzendentalen Meditation?

*Links zu weiteren Informationen über
Transzendente Meditation und
Leadership-Training:*

www.tmbusiness.org

www.tm-meditation.ch



„In Amerika stehen Herzkrankheiten bei den Todesursachen an erster Stelle. Man kann heute auf der Grund-

lage umfangreicher wissenschaftlicher Forschung und jahrzehntelanger klinischer Erfahrungen eindeutig feststellen, dass Transzendente Meditation ein ausgesprochen wirksames und praktikables Instrument ist, um seine Gesundheit zu verbessern, die negativen Folgen von Stress in Schach zu halten und Bluthochdruck und Herzkrankheiten zu verringern.“

- César Molina, M.D., FACC, Kardiologe

Maharishi Corporate Development
Programme (MCDP)

Grotesches Palais

Sophienstr. 7, 30159 Hannover

Telefon: 0511-35397052, 0177-8877100

kontakt@MCDP-de.eu

Die Technik der Transzendentalen Meditation (TM) ist eine einfache, anstrengungslose geistige Technik, die zweimal täglich bequem sitzend mit geschlossenen Augen für 15 bis 20 Minuten ausgeübt wird. Der aktive Geist erfährt während der TM-Praxis auf natürliche Weise immer ruhigere, weniger angeregte und grundlegendere Ebenen des Denkens, bis sich schliesslich die geistige Aktivität vollends beruhigt hat und die Erfahrung der Quelle der Gedanken gemacht wird - eines Zustandes ruhevoller Wachheit, der auch „reines Bewusstsein“ genannt wird. Wenn der Geist während der Meditation mehr und mehr zur Ruhe kommt, erlangt auch der Körper einen Zustand tiefer Ruhe und Entspannung, der sogar tiefer sein kann, als die tiefste Phase des Tiefschlafs. Dieser einzigartige Zustand von „ruhevoller Wachheit“ beseitigt Stress und Müdigkeit aus dem Nervensystem und ist die Grundlage für gesteigerte Kreativität und Intelligenz, verbesserte Gesundheit und bessere zwischenmenschliche Beziehungen.



Ramani Ayer

Präsident und CEO

The Hartford

Financial Services Group

„Die Transzendente Meditation ist ideal für mein hektisches Leben. Sie hat, wie ärztlich festgestellt wurde, meine Stresssymptome verringert und mir geholfen, bei guter Gesundheit zu bleiben. Ich kann gar nicht in Worten ausdrücken, welche positive Wirkungen sie für meine Beziehungen im familiären und geschäftlichen Bereich gehabt hat. Und was für meinen Unternehmenserfolg besonders wichtig ist: Sie hat meine Fähigkeit, klare, effektive Entscheidungen zu treffen, erhöht. Ich stelle auch fest, dass mein Bedürfnis, auf absolut integerer Basis gute und attraktive Geschäfte mit unseren Geschäftspartnern sowie für unsere Anleger zu machen, sehr ausgeprägt ist. Ich ermutige Sie, sich diese höchst wirkungsvolle Technik genauer anzusehen und mit der Praxis der Transzendentalen Meditation zu beginnen.“

Herr Ayer praktiziert seit 35 Jahren die TM-Technik.