

Клаудиа Маурер • Ши Синг Ми

ШАОЛИНЬ МЕНЕДЖЕР

КАК РАБОТАТЬ
ЭФФЕКТИВНО,
НЕ ВЫБИВАЯСЬ
ИЗ СИЛ



 альпина
ПАБЛИШЕР

Клаудиа Маурер

**Шаолинь-менеджер: Как
работать эффективно,
не выбиваясь из сил**

«Альпина Диджитал»

2016

Маурер К.

Шаолинь-менеджер: Как работать эффективно, не выбиваясь из сил / К. Маурер — «Альпина Диджитал», 2016

Что общего может быть у монахов монастыря Шаолинь и современных менеджеров? Ведь предприятие – это не монастырь, а его сотрудники – не монахи. Ответ совсем прост: мастера Шаолиня обладают тысячелетней мудростью, которая может помочь и руководителям компаний действовать взвешенно и разумно. Из книги вы узнаете, как не выискивать ошибки и не расходовать на это лишнюю энергию, а усиливать собственный потенциал и потенциал сотрудников; вы обретете внутреннюю ясность, которая поможет вам отличать важное от неважного, хладнокровно встречать повседневные вызовы и решительно действовать, когда это необходимо.

Содержание

Станьте лучшим из возможных	8
Определите ваш уровень Ци	10
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Клаудиа Маурер, Синг Ми Ши Шаолинь-менеджер: Как работать эффективно, не выбиваясь из сил

КЛАУДИА МАУРЕР, ШИ СИНГ МИ

ШАОЛИНЬ- МЕНЕДЖЕР

КАК РАБОТАТЬ ЭФФЕКТИВНО,
НЕ ВЫБИВАЯСЬ ИЗ СИЛ

Перевод с немецкого



альпина
ПАБЛИШЕР

Москва
2017

Переводчик *А. Бождай*

Редактор *Е. Супик*

Руководитель проекта *А. Василенко*

Корректор *Е. Аксёнова*

Компьютерная верстка *К. Свищёв*

Дизайн обложки *С. Хозин*

© 2016 by Ariston Verlag, München

A division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2017

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

* * *

Станьте лучшим из возможных

Как Шаолинь связан с бизнесом и управленческими качествами? Ведь предприятие – это не монастырь, а его сотрудники – не монахи. Ответ совсем прост: мастера Шаолиня обладают тысячелетней мудростью, которая может помочь и руководителям действовать взвешенно и мудро и приходить к успеху в эпоху отсутствия ориентиров.

Монахи Шаолиня снискали славу непобедимых мастеров рукопашного ближнего боя. 1500 лет оттачивалось шаолиньское искусство кунг-фу. Однако подлинная тайна лежит не в зрелищной боевой технике, а в правильном настрое на победу.

Для монахов-бойцов в монастыре Шаолинь первостепенную важность имеют последовательность движений, а не самооборона. Они используют тренировки и инсценируемые в их процессе боевые ситуации, чтобы встретиться лицом к лицу со своими внутренними демонами и комплексами и устранить то, что они считают первопричиной невежества: страх, нерешительность, алчность, нервозность, чувство разочарования и гнев. Таким образом, упражнения применимы не только к боевым ситуациям, но и представляют собой своего рода подвижную медитацию, усиливающую Ци, как китайцы называют жизненную силу или энергию.

Те, кто хочет положительно влиять на свою Ци, создают баланс тела, разума и духа. **Под духом при этом имеется в виду позитивный душевно-эмоциональный настрой**, а не религиозное понятие. Многие люди в новый день вступают как в бой. Они испытывают давление агрессивных коллег или сотрудников. В стрессовой атмосфере они целый день продвигают новые продукты, улучшают репутацию компании на рынке, ищут правильный подход к коллегам, пытаются обогнать или хотя бы не отстать от лидеров. И чтобы завершить начатый марафон, по вечерам гонка, как правило, продолжается. Давление на психику в современном мире бизнеса в последние годы крайне возросло. В результате – затяжная борьба или самооборона.

Образцовый воин Шаолиня – это одухотворенный боец, который познал, что истинная борьба происходит внутри человека и внешние «войны» утрачивают смысл. Если, к примеру, боец Шаолиня проигрывает бой, для него важен только один вопрос: «Что я должен исправить, чтобы победить?» Если перенести это правило на современную систему управления, то это означает: **не выискивать ошибки и не расходовать на это лишнюю энергию Ци, а усиливать собственный потенциал и потенциал сотрудников**. Речь идет о том, чтобы последовательно и непрерывно совершенствовать свой образ действий. Усовершенствованное владение телом, разумом и духом придает веру в себя и осознание направления для следующего шага. Подвижность приводит в действие все вокруг – в том числе и ум. Заново осознается не востребованный ранее потенциал. Внутренняя ясность помогает отличать важное от не важного, хладнокровно встречать повседневные вызовы и решительно действовать, если это требуется.

Это разгружает, мотивирует и не остается незамеченным.

Стратегия Шаолиня – это концепция образа мысли и действия, основанная на сочетании многовековой мудрости Шаолиня и инновационных инструментов коуч-менеджмента. Она состоит из семи навыков, которые мы сформулировали в процессе нашей семинарской работы. С их помощью руководитель сможет найти выход из стрессового капкана к независимому и стабильно успешному стилю управления и работы. Научиться чувствовать самого себя – значит выйти на принципиально новый уровень сознания своих возможностей, раскрыть давно забытые способности и увидеть потенциал. Для стратегии Шаолиня характерно отсутствие стратегического подхода, и вам необязательно применять все семь навыков. Вы можете следовать своим внутренним импульсам: какой навык находит у вас наибольший

отклик? Какая тема занимает вас в данный момент? Где вы видите наибольшую необходимость развития? Единственная рекомендация, которую мы хотели бы вам дать, заключается в том, чтобы вы отнеслись с вниманием к своим действиям, поскольку ненаблюдательный человек может не заметить перемен в процессе работы с семью навыками.

Число семь считается особенным: оно символизирует удачу, рост, единство, совершенство и сущность жизни. Радуга состоит из семи цветов, нам известны семь чудес света и Луна вступает в новую фазу каждые семь дней. Вступайте и вы в наполненную жизненной энергией новую фазу с помощью стратегии Шаолиня.

Успех любого начинания в личностном развитии, как в отношении отдельного человека, так и коллектива, в том числе организации, начинается с импульса к изменению жизненной позиции.

Решающим для проведения действенных изменений является перенос этого импульса на рабочее время. Как раз для внедрения этого нового делового духа в бизнес-процессы важными инструментами являются знания Шаолиня; они обеспечивают устойчивость достигнутого результата. С их помощью удастся избежать печально известного эффекта йо-йо, то есть эффекта отката назад после проведения мероприятий по повышению квалификации.

Руководитель, использующий стратегию Шаолиня, часто должен спрашивать сам себя: действительно ли он **хочет** расставить акценты так, как он это делает. Нет ли возможности сделать по-другому, чтобы эффективнее использовать свои ресурсы и потенциал сотрудников? Каждое утро и каждый вечер он должен задавать себе решающий вопрос: **«Каким я ощущаю себя – опустошенным или наполненным?»** Тот, кто с самого утра чувствует себя уставшим, обессиленным, напряженным, ощущает внутри себя агрессию или разочарование, не может работать и руководить эффективно. Тот, кто завершает свой день с теми же чувствами, что и утром, ложится спать с ощущением собственной бесполезности, несмотря на каторжный труд в течение дня.

Чувствуете ли вы себя внутренне таким же успешным, как внешне? **Достигли ли вы внутри себя того, что демонстрирует ваш внешний успех?** Чувствуете ли вы себя уравновешенным и удовлетворенным? Нет? Тогда вам стоит остановиться и обратить внимание на то, что действительно важно и при этом правильно.

В чем состоит смысл вашей деятельности: вы хотите поскорее закончить дело? Или заработать денег? Или же сделать свою работу наилучшим образом, получив при этом максимум внутренней и внешней удовлетворенности?

Амитофо

Клаудиа Маурер / Ши Синг Ми

Определите ваш уровень Ци

Как много жизненной энергии вы ощущаете в себе, насколько высок лично ваш энергетический уровень в теле, сознании и духе? Чтобы вы смогли это выяснить, мы разработали анкету, с помощью которой вы могли бы измерить свой собственный уровень энергии Ци, коротко – I-Qi (энергетический потенциал), то есть вашу способность оптимально расходовать свои энергетические ресурсы.

Ответьте на следующие вопросы, отметив вариант А, В или С. Вам легко будет увидеть зависимость ваших ответов от вашего энергетического уровня. Но речь не совсем об этом. Ключом к получению информативного результата является ваша предельная честность в отношении своего энергетического состояния, даже когда некоторые вопросы будут казаться простыми или слишком очевидными. Только в этом случае результат будет отражать то, что есть, а не то, что вам хотелось бы. Только так вы сможете достичь изменений и восстановить свой энергетический баланс.

1. Как вы обычно чувствуете себя по утрам сразу после того, как встали в постели?

А Отдохнувшим и полным энтузиазма.

В Заспанным и вялым.

С Уставшим, с плохим настроением.

2. Как вы чаще всего чувствуете себя, придя на рабочее место?

А Готовым к сюрпризам нового дня.

В Я делаю свою работу как всегда.

С Часто испытываю стресс и иногда чувствую себя перегруженным.

3. Как вы проводите свой обеденный перерыв?

А Я выделяю время, чтобы что-нибудь съесть, расслабиться или немного подвигаться.

В Я иду на короткий обед с коллегами. При этом мы говорим о работе.

С У меня редко бывают обеденные перерывы.

4. Как часто в течение дня вы жалуетесь?

А Очень редко.

В Иногда.

С Часто.

5. Делаете ли вы в течение рабочего дня короткие паузы?

А Каждые несколько часов я встаю из-за рабочего стола и пару минут расслабляюсь.

В По возможности, когда работа это допускает.

С Почти никогда, поскольку я слишком занят. (Перекуры относятся к варианту С.)

6. Как вы чувствуете себя в конце рабочего дня?

А Чаще удовлетворенным, в радостном предвкушении свободного вечера.

В Чаще испытываю облегчение, что день наконец-то закончился.

С Вымотанным и недовольным, поскольку работа по сути никогда не заканчивается.

7. Что вы делаете после работы?

А Я стараюсь уделить одинаковое внимание семье, домашним делам, личным интересам (хобби) и уходу за собой.

В Чаще всего остаюсь дома и отдыхаю лежа на диване.

С Часто я работаю из дома. А если даже ничем не занят, то все равно мне плохо удается не думать о работе.

8. Как вы расслабляетесь?

А В тишине и на природе.

В Занимаясь спортом или ухаживая за собой.

С За бокалом хорошего вина или за просмотром захватывающего ток-шоу.

9. Сколько времени в неделю в среднем вы проводите в движении или занимаясь спортом?

А Более пяти часов.

В От двух до пяти часов.

С Один час или меньше.

10. Когда вы последний раз едите перед сном?

А До 8 часов вечера.

В После 8 часов вечера.

С После 10 часов вечера.

11. Сколько времени в неделю вы посвящаете своим близким?

А Более пяти часов.

В От двух до пяти часов.

С Один час или меньше.

12. Как бы вы описали свои привычки в еде?

А Все отлично, я ем здоровую и сбалансированную пищу.

В Как правило все хорошо, но иногда я позволяю себе переесть или есть нездоровую пищу.

С Ем нерегулярно, слишком много и не слишком питательно.

13. Как бы вы описали ваш привычный образ мыслей?

А Чаще всего я позитивно настроен и спокоен даже в трудных ситуациях.

В Чаще всего мыслю конструктивно, но иногда у меня бывает негативный настрой.

С Чаще настрой бывает негативным, регулярно испытываю стресс.

14. Как часто вы критикуете себя или других?

А Очень редко, поскольку я настроен позитивно.

В Иногда, но я быстро забываю весь негатив.

С Часто, отсюда разочарование, злость и стресс.

15. Как вы чувствуете себя, ложась вечером в постель?

А Я с удовольствием вспоминаю день и радуюсь хорошему отдыху.

В Мысли и заботы дня покидают меня, когда я засыпаю.

С Хотя я устал, я долгое время не могу заснуть из-за разных волнующих мыслей.

16. Насколько расслабленно вы себя чувствуете?

А Я всегда нахожусь в расслабленном состоянии – как на работе, так и дома.

В Временами я чувствую себя ничем не обремененным и расслабленным; затем на меня вновь наваливаются проблемы, и я вынужден сознательно избегать стресса.

С Я редко чувствую себя расслабленным и беззаботным – и то непродолжительное время. Я всегда думаю о следующей задаче, которую необходимо выполнить, я постоянно чувствую себя как белка в колесе.

17. Как вас воспринимают другие, по вашему мнению?

А Полным энергии и энтузиазма.

В Полным позитивной энергии и чаще всего положительно настроенным.

С Закрытым и замкнутым, с низким уровнем энергии, скорее пессимистом.

18. О чем вы чаще всего думаете?

А Я концентрируюсь на вещах, которыми занимаюсь в настоящий момент или займусь вскоре.

В Я пытаюсь сфокусироваться на самых важных вещах, но часто раздражение или стресс перевешивают.

С Я часто копаюсь в прошлом и волнуюсь о будущем.

19. Как бы вы оценили свою работоспособность в течение обычного дня?

А Высокая.

В Средняя.

С Низкая.

20. Насколько вы терпеливы?

А Терпение помогает мне продвигаться вперед.

В Если нужно потерпеть, я могу быть терпеливым.

С На терпение у меня нет времени.

21. Как бы вы оценили свою выносливость в течение обычного дня?

А Высокая.

В Средняя.

С Низкая.

22. Как бы вы оценили свой уровень стрессоустойчивости в течение обычного дня?

А Высокий.

В Средний.

С Низкий.

23. Как вы относитесь к чужой критике?

А Критика полезна.

В Даже если я чувствую себя задетым или раздражаюсь, я пытаюсь сдерживать негативные эмоции.

С Я реагирую на критику оправданием или нападением.

24. Как вы реагируете на процессы изменения на рабочем месте?

А Я принимаю ситуацию и стараюсь извлечь из нее пользу, не питая при этом больших иллюзий.

В Я спокойно принимаю перемены, если они способствуют улучшениям.

С Мне больше нравится придерживаться устоявшегося порядка.

25. Остались бы вы в своей профессии, если бы зарабатывали меньше, чем сейчас?

А Да, в любом случае.

В Да, если бы смог изменить что-то к лучшему.

С Нет, я бы занялся чем-то другим.

26. Что значит для вас, когда вы можете поддержать своих сотрудников/коллег в их развитии?

А Возможность сопровождать на пути к успеху других людей наполняет меня гордостью и радостью.

В Если у меня есть время, я охотно этим занимаюсь.

С Каждый сам отвечает за свое развитие и карьерный рост.

27. Насколько вы болеете за свое дело?

А Я решаю каждую задачу с такой самоотдачей, которую нахожу необходимой.

В Если я в хорошей форме, то способен на многое.

С Я выкладываюсь только на 150 %; все должно быть идеально.

28. В вашем отделе была допущена очень неприятная ошибка. Как вы поступите?

А Я не ищу виновных, а прикидываю, что я могу сделать, чтобы спасти положение.

В Для меня важно доказать, что я не отвечаю за эту ошибку.

С Я проверяю обстоятельства дела, чтобы вычислить виновных.

29. Сколько часов в среднем вы спите?

А Восемь – девять часов.

В От шести до восьми часов.

С Менее шести часов.

30. Как вы справляетесь со стрессом от погони за успехом и ростом продаж?

А Я делаю все, что могу, и не даю сбить себя с толку.

В Я всё время пытаюсь каким-либо образом выкрутиться.

С Я легко подвержен стрессу, становлюсь агрессивным.

Оценка результатов теста

Присвойте каждому ответу определенное число в соответствии с приведенной ниже схемой. Затем сложите все числа и запишите сумму. Это и есть ваш энергетический уровень на данный момент. Более подробно о нем вы можете узнать из наших пояснений.

Ответ А = 8 баллов

Ответ В = 4 баллов

Ответ С = 0 баллов

Сумма баллов _____

Выше 140 – очень высокий энергетический уровень.

Ваши тело, разум и дух находятся в превосходном балансе. Во всех трех сферах вы обладаете исключительно высоким уровнем жизненной энергии, радуетесь жизни, имеете позитивную установку, заботитесь о себе и живете осознанно. Ваша работа, а также результаты на вашем предприятии полностью вас удовлетворяют. Вы соотносите себя с тем, что

вы делаете, не давая при этом работе полностью себя поглотить. Даже если что-то идет не так хорошо, вы уверены в себе и участвуете в работе, насколько это необходимо. Продолжайте в том же духе и делитесь своими знаниями и своей мудростью с другими, чтобы и они чувствовали себя лучше.

140 до 120 – высокий энергетический уровень.

Вы уже обладаете большим запасом жизненной энергии, радуетесь жизни, имеете позитивную установку, заботитесь о себе и живете осознанно. В целом вы чувствуете себя в отличной форме, даже если некоторые аспекты в сферах «тело», «разум» и «дух» следовало бы улучшить.

Возможно, вам еще не так легко удастся отпустить от себя плохое или вам стоит понизить уровень стресса? С помощью упражнений из этой книги вы сможете устранить помехи и провести оптимизацию там, где это необходимо.

120 до 80 – средний энергетический уровень.

Вы находитесь посередине, ваш энергетический уровень не слишком высок и не слишком низок. Многие люди находятся на этом уровне. Они признают то, что чаще всего чувствуют себя посредственно. Иногда – чаще всего во время отпуска или в моменты особенного успеха – дела у них идут лучше. Однако большую часть времени запасы жизненной энергии, радость жизни, позитивная установка, забота о себе и осознанность находятся на среднем уровне. Важно не рассматривать это состояние как норму. Ведь в вас, как и в любом другом, заложено значительно больше, чем вы можете предполагать. Вы готовы принять посредственность? Если нет, в этой книге вы найдете стратегии для оптимизации вашего энергетического потенциала. У вас уже есть солидная база для дальнейшего развития и улучшения вашего самочувствия. Предпримите с помощью этой книги необходимые для этого шаги – один за другим, спокойно и расслабленно – и наслаждайтесь грядущими переменами.

80 до 60 – низкий энергетический уровень.

Ваш энергетический уровень низок; возможно, вы ощущаете себя не слишком энергичным человеком, часто плохо себя чувствуете и ежедневно подвергаетесь стрессу. Это состояние вызвано отсутствием баланса между телом, разумом и духом и в перспективе угрожает вашему здоровью.

Если вы ничего не измените, вам обеспечены сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с желудком и пищеварением, головные боли, приступы страха, депрессия или синдром выгорания. Даже если ваши энергетические резервы еще не исчерпаны, вы должны осознать, что подобный дисбаланс однажды истощит вас окончательно. С помощью упражнений из этой книги вы сможете сделать необходимые шаги по пути из этого изнуряющего застоя. Неуклонно двигайтесь к маленьким, но регулярным переменам. И радуйтесь процессу, не переживая из-за чересчур высоко поставленных целей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.