TELEKOMMUNIKATION
KENDER DU DINE KUNDERS BEHOV?
Experian

Vind gavekort på 25.000 kr.

BOARD INSTITUTE
Faglig sparring og inspiration for bestyrelseskandidater
START HER



Forfatterneparret Bo Heimann og Ivan Fruergaard har med Nærværets Kraft formået, at frembringe en kort men meget veldisponeret bog, hvor de trin for trin forklarer læseren deres syn på tilværelsen.

Bøger: Nærvær er kernen i ledelse

25-03-2010 09:57 af Henrik Ulander, adm. direktør, IBC Euroforum

Det er nærværet der skaber ledelse. Først når vi tillader os selv at være til stede i nuet, fri af fortidens "jeg-ved-hvad-der-er-op-og-ned-i-tilværelsen" og bekymringerne om hvad du skal nå i morgen, får vi skabt den indre balance, der er forudsætningen for at lede os selv og andre.

Bedømmelse:

★★★★★

Forfatterneparret Bo Heimann og Ivan Fruergaard har med Nærværets Kraft formået, at frembringe en kort men meget veldisponeret bog, hvor de trin for trin forklarer læseren deres syn på tilværelsen.

Og helt grundlæggende mener de, at vi alle er eneansvarlige for vores lykke og tilfredshed med selve livet.

Det betyder et opgør med, at det er vejret, konens, konkurrenternes eller noget helt fjerdes skyld, at tingene ikke helt er som vi kunne ønske. Det er dig der har truffet alle valg frem til i dag, og er du ikke tilfreds så har du altid muligheden for at træffe nye - rigtige - valg.

Vær bevidst om nuet

De rigtige valg træffes når du er nærværende. Bogen lister 5 temaer op der tilsammen sætter dig i stand til at nå blive nærværende. Temaerne er:

- Ansvar – Tag ansvar for dit liv
- Accept – Slut fred med fortiden og omfavn nutiden
- Adfærd – Optræd bevidst og assertivt
- Agenda – Erkend det dybeste formål med dit liv
- Action – Sæt handling bag dine ord

Det lyder måske som noget der har været beskrevet i genren tidligere, og ret beset er der heller ikke epokegørende nyt i bogen.

Opfør dig som du ønsker at andre skal opføre sig overfor dig, tænk før du taler, lad din adfærd understøtte det du siger og tænker, etc.

Alle punkter hjælper dig til at finde roen og overskudet der sætter dig i stand til at være 100 pct. tilstede i nuet.

Forfatterne går imidlertid skridet videre, og har løbende indlagt øvelser. Nogle kræver, at du forholder dig til og nedfælder bestemte spørgsmål om dig som person, andre er af mere meditativ karakter, hvor du som læser tvinges til at forsøge dig ud i meditationens kunst.

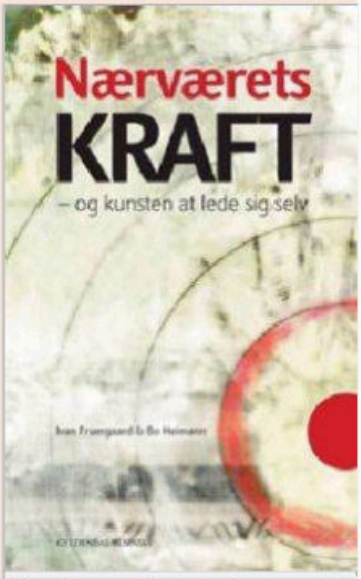
Det er svært, men undertegnede oplevede at det med tiden faktisk bliver lettere, ja man nærmest glæder sig til næste opgave man stilles.

Ikke kun en bog til ledere

Især kapitlet om ansvar kan være hård kost for nogen. At påstå, at man er hvor man er i dag, alene i kraft af tidligere valg kan nok med rette diskuteres.

Men at man kan have stor indflydelse på hvorledes se livet forløber, i kraft af de valg man træffer er der omvendt ikke mange vil bestride.

Relateret indhold



Titel:Nærværets Kraft – og kunsten at lede sig selv
Karakter: 5 ud af 6 stjerner
Forfattere: Ivan Fruergaard og Bo Heimann
Forlag: Gyldendal Business
144 sider
250,- kr.

Borsen.dk

17/03 Bøger: Kulturguruens råd om hjælp
17/03 Bøger: Lederen skal lytte til brokkehovederne
11/03 Bøger: Guru opdaterer klassisk ledelsesbog
03/03 Bøger: Twitter - tidsrøver eller profitcenter?
02/03 Bøger: Unges krav udfordrer ledelserne
24/02 Bøger: Uorginal bog om ledelse i krisetider

Sponsoreret af

Boston Marathon på borsen.dk

Borsen.dk følger et løbehold, der skal med til Boston Marathon.

Læs mere her

2010 BOSTON MARATHON

Seneste karrierenyheder



Akademikere dumper som bankrådgivere Læs mere

06/04 Tre gode råd fra ledelsesguru Hildebrandt
31/03 Greve smidt ud af Gisselfeldt Kloster
Læs flere nyheder

Er clouding varm luft?
ERHVERV
Vi har spurgt 4000 virksomheder om fremtiden
Download Telias Trend Rapport på telia.dk
TELIA

Seneste Karriere tv på borsentv.dk

02-03-2010
19:51 Milliardkrav mod tidligere Roskilde Bank-chefer
13:44 Konsulenter skal stramme balderne
09:45 Bøger: Unges krav udfordrer ledelserne

25-02-2010
15:14 Københavnsk toprestaurant begejstrer anmelder

22-02-2010
15:09 Don Ø vil ikke være syndebuk i Parken

Mest læste Karriere

I dag | 7 dage | 30 dage

Akademikere dumper som bankrådgivere
Tre gode råd fra ledelsesguru Hildebrandt
Greve smidt ud af Gisselfeldt Kloster
Danskerne spurter væk fra arbejdsmarkedet
Sådan tanker du proteiner på kroppen
DSB-boss om Unibrew: Udfordringer tænder mig
Unibrew-formand går - DSB-topchef står klar
Erik Damgaard & mulighedernes monster
Slut for topchef i Greentech
Capinordic Bank fyrede hårdt og hurtigt

Seneste debatindlæg

06.04.2010
12:50 800 mio. !
Forfatter: qwerty
12:44 Er det kritik af akademikere eller bankerne ?... (1)
Forfatter: Rolf Kristensen

Jeg ved ikke om man skal være i en bestemt livsfase eller blot humør, for at lade sig gribe af bogen. I så fald befinder jeg mig i hvert fald i en sådan fase.

Det er naturligvis ikke alt man kommer omkring på 144 sider, men grundpointerne fremsættes overbevisende, og jeg tror der er mange mennesker, bestemt ikke kun ledere, der vil have stor glæde ved at stifte bekendtskab med bogen.

Den får en til at åbne øjnene for de mange muligheder der opstår dagligt, og giver solide anvisninger til hvordan man kan navigere i nuet. Og en vigtig del er, at tage sig tid til at tænke sig om en ekstra gang, skrue lidt ned for tempoet, mod til gengæld at blive meget mere bevidst om, hvorfor du gør som du gør – lige nu.

God hjernegymnestik

Bogen kan læses i et stræk – langsomt i følge forfatterne – men også som en bog man tager ned fra hylden, når der er behov for at stoppe op og finde hoved og hale i en hektisk hverdag.

De små meditationsøvelser er god hjernegymnastik – eller måske snarere netop det modsatte – og kan laves igen og igen.

Der er en hårfin grænse mellem lommefilosofiske banaliteter og velargumenterede pointer når temaet er personlig udvikling og selvledelse. "Nærværets Kraft" holder sig stilsikkert, overbevisende og på medrivende vis på den rigtige side af grænsen

Titel:Nærværets Kraft – og kunsten at lede sig selv
Karakter: 5 ud af 6 stjerner
Forfattere: Ivan Fruergaard og Bo Heimann
Forlag: Gyldendal Business
144 sider
250,- kr.

Henrik Ulander er uddannet cand.merc.jur fra Handelshøjskolen i Kbh. Han har siden 2006 været adm. dir hos IBC Euroforum, der producerer konferencer danske virksomheder og organisationer. Fra konferenceverdenen har Henrik et brødt kendskab til mange hjørner af danske erhvervsliv, og holder sig gennem konferencer og erhvervslitteratur opdateret på trends og tendenser.

Tip en ven | Tilmeld nyhedsbrev | RSS | Print | SHARE

Opret debatindlæg til artiklen
Se alle debatter

Lydbøger KUN til Download
DK´s største udvalg i lydbøger til download.
Børn/voksne 600 titler
www.LytEnBog.dk

Wire Penge til Danmark
Depositum til enhver bank i Danmark Send online:
sparer tid og gebyrer.
www.xoom.com/denmark

Lav Din Egen Fotobog
Nemt, Hurtigt, Lækkert og Billigt! Priser fra 44,-
www.cewefotobog.dk

Annoncer fra Google

Mest læste borsen.dk

7 dage | 30 dage

Siemens slår Vestas i kamp om kæmpeordre
Aprilsnar Top-10
Vestas-ordre på 250 MW fra Colorado er i hus
Proteiner nedbrydes ved motion
Krakket rigmandsbank havde kun 40 kunder
Boligkøbere overvurderer sig selv

Annonce:
Vind VIP billetter til Laudrup Lounge på Brøndby Stadion. Tilmeld dig Volkswagens nyhedsbrev.
-

Opret nyt indlæg

Emne:

Tekst:

11:27 urimelige overpriser i danmark (1)
Forfatter: bachman

Gå til debat

Annoncer

Vind fladskærmsfjernsyn
Deltag i konkurrencen og vind flotte præmier. Kontor artikler direkte.
www.staples.dk

Supertilbud på A-kasse
SPAR op til 6.000 kr. om året Skift til Ledernes A-kasse –Læs her!
www.lederne.dk

OpenAdExchange

Seneste whitepapers om Karriere

Lønsikring - sikrer din løn!
Du behøver ikke miste din levestandard, fordi...
LEDERNE

Gå til whitepapers på borsen.dk

Pause på pleasure.dk

06/04 Ugens Bolig: Strandvilla ved DK's nye sommerby
06/04 Johnny Depp falbyder sin sørøver-yacht
06/04 Dansk golfs nye prinsesse
06/04 Grønne sparegrise fra Ford og Opel

Du er ikke logget ind

Jeg har login til borsen.dk

Jeg er ny bruger

Brugernavn:

Password

Glemt login? Klik her

Indlægget er en del af Børsens aktiespil.

Send indlæg

Seneste 7 dages nyheder om karriere

06-04-2010

12:10 (1) Akademikere dumper som bankrådgivere

12:03 Tre gode råd fra ledelsesguru Hildebrandt

11:25 Vil bankbosser udnytte too big to fail-status?

31-03-2010

20:09 Eksborgmester stopper efter fejl

12:31 Greve smidt ud af Gisselfeldt Kloster

09:15 Ekspert: Dams bankpakke-kritik fordel for Jyske Bank

06:29 Mere forskning kan skaffe 30.000 nye job

06:21 Chefer strømmer til fagforeninger

30-03-2010

20:06 (1) DSB-boss om Unibrew: Udfordringer tænder mig

18:30 Unibrew-formand går - DSB-topchef står klar

Læs flere nyheder

Copyright © 2010 Dagbladet Børsen A/S