



Foto: Birgit Bauer

Frieder Bauer, geboren am 1. Mai 1958 in Stuttgart-Bad Cannstatt, absolvierte nach dem Abitur eine Ausbildung zum Werkzeugmacher und studierte dann Maschinenbau. Als Einsteiger wechselte er jedoch in die betrieblich-technische Aus- und Weiterbildung, bevor er 1996 als Sozialpädagoge mit Familien und Lehrern arbeitete. Parallel dazu bildete er sich weiter zum Yoga-Lehrer und eröffnete 2005 zusammen mit seiner Frau ein eigenes Yoga-Studio in Radolfzell am Bodensee. Ein Schwerpunkt des 2010 von ihm gegründeten Instituts für Yoga und Gesundheitsbildung ist das Gesundheitsmanagement in Unternehmen. Seinen Karriereweg beschreibt Frieder Bauer so: „Vom Maschinenbauer zum Menschen-Bauer.“

Frieder Bauer

Yoga-Lehrer und Gesundheitsberater

Handzeichen

- 1. Wenn Sie an Ihr Maschinenbaustudium zurückdenken, welche Aspekte haben Sie in Ihrer Hochschulausbildung vermisst?**

Eine lebendige, zum Lehrstoff beziehungsaffine Authentizität der Professoren. Sie traten meist nur als Vermittler von Inhalten auf und gaben Lösungswege lediglich weiter.
- 2. Welche Erkenntnisse aus dieser Zeit sind wiederum für Ihre Arbeit bis heute wichtig?**

Vorausschauendes, bildhaftes Denken. Was soll eine Maschine zukünftig leisten können?
Übergeordnet: Das Willeutrainig etwas zu beginnen und es zu einem soliden Ende zu führen, Niemals aufgeben! Möglichst genau, Konkret, ordentlich und v.a. mit Freude die Arbeit beenden!
- 3. Um eine Maschine zu bauen, gibt es Pläne. Gibt es solche konkreten Pläne auch für „Menschen-Bauer“?**

Jedem techn. Gerät liegt eine menschliche Idee zugrunde. Diese Idee, dieser Gedanke, entstammt der geistigen Welt. Das Ich des Menschen führt diesen Gedanken in eine Empfindung, lebt eine Empfindung authentisch + lebendig, findet sie eine geordnete Integration im Handeln: GEIST-SEELE-MATERIE
- 4. Worauf kommt es an, wenn ich als Leiter eines Teams meine Mitarbeiter „gesund“ führen möchte?**

„Gesund“ besser: Entwicklungsorientiert Führen - braucht den Sinn für einen visionären, leidenden und freien Gedanken. Aus diesem entsteht eine lebendige Empfindung. Daraus entsteht die gesunde Beziehung zur Arbeitsaufgabe, Kunden, Kollegen, Lieferanten und zum gewählten Werteideal selbst.
- 5. Woran erkenne ich als Bewerber, dass es ein Unternehmen, für das ich mich interessiere, mit seinen Angeboten zur Work-Life-Balance wirklich ernst meint?**

Vorsicht vor äußerem Schein! Labels, ISO-Zertifizierungen, ... Am besten persönliche Gespräche führen mit denen, mit denen ich in Zukunft zusammenarbeiten möchte. Wie wirken sie auf mich? Wie denken, fühlen & handeln sie? Welches sind ihre Werte - welches sind meine?
- 6. Warum ist Yoga, im Sinne einer neuen Yoga-Empfindung, eine besonders geeignete Aktivität, um die Work-Life-Balance auszugleichen?**

Yoga im Sinne einer neuen, zeitgemäßen Yoga-Empfindung gibt uns ein Bewusstsein für ein freies & unterscheidungsfähiges Ich-Selbst. Wir können eine auf uns wirkende „äußere“ Welt von den inneren Bewegungen unseres Subjekts trennen & unterscheiden. Wir erleben Ordnung - Wachheit - eine innere Ruhe.
- 7. Welche Kurzübung empfehlen Sie jemandem in der Prüfungs- oder Einstiegszeit, der am Abend merkt: „Puh, ich kann nicht mehr!“?**

Das „Hadra-Kreuz“ oder die „Lebensspitzenhaltung“ (See kundimention des Yoga; ISBN: 978-3-94-1935-97-0)
Beide „asana“ = Körperübung des Yoga, schenken eine Ordnung + Ausgeglichenheit. Eine 2. Seelische Übung: Ruhig, wie ein neutraler Jense, den Tag mental vom Ende zum Anfang - die Wertung - Revue passieren lassen.