

Claudia Maurer · Shi Xing Mi
Gib nicht alles, gib das Richtige

CLAUDIA MAURER · SHI XING MI

GIB NICHT ALLES, GIB DAS RICHTIGE

DIE **SHAOLIN-STRATEGIE** FÜR MANAGER

ARISTON 

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
EOS liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

© 2014 Ariston Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte vorbehalten

Das Buch entstand in Zusammenarbeit mit Stephanie Ehrenschwendner
Redaktion: Dr. Diane Zilliges
Umschlaggestaltung: Eisele Graphik Design, München
Illustrationen: Francesca Serafini
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN 978-3-424-20107-9

Inhalt

Werden Sie der Beste, der Sie sein können.	9
Messen Sie Ihren Shaolin-I-Qi	13

ACHTSAMKEIT

Achten Sie nicht auf alles, achten Sie auf das Richtige

Der Unterschied macht den Unterschied	29
Praxis: Achtsamkeitscheck	32
Praxis: Die Zehn-Steine-Übung	35
Die richtige Geschwindigkeit erhöht die Beobachtungsgabe	37
Praxis: Offline statt online	39
Trinken Sie Tee und nicht Ihre Gedanken	42
Praxis: Counting-Meditation	45
Praxis: Zelebrieren ist Meditation	48

BALANCE

Tragen Sie nicht alles, tragen Sie das Richtige

Optimieren Sie Ihre Qi-Bilanz	55
Praxis: Teatime	56
Praxis: Killer oder Booster?	58

Ihr Körper ist Ihre Waffe	61
Praxis: Shaolin Ba Duan Jin – die Acht Edlen Übungen	65
Hart und weich zur gleichen Zeit.	82
Praxis: Das Iron-Manager-Training	85

DISZIPLIN

Strengen Sie sich nicht für alles an,
strengen Sie sich für das Richtige an

Fleiß oder Hingabe?.	91
Praxis: Der Kung-Fu-Test	93
Macht oder Ohnmacht ist eine Frage der Disziplin.	94
Praxis: Richtig Handeln ist eine Frage der richtigen Disziplin	95
Praxis: Kung Fu Thinking statt Kung Fu Fighting	98
Wu De – die Tugenden des richtigen Handelns.	100
Praxis: Wie tugendhaft sind Sie?.	105

KLARHEIT

Konzentrieren Sie sich nicht auf alles,
konzentrieren Sie sich auf das Richtige

»Heilig« und »profan« – alles hat zwei Seiten.	111
Praxis: Den mittleren Weg entdecken	115
Die Gesetze der Wildnis	116
Praxis: Survivaltraining	120
Ihre Energie sagt mehr als Ihre Worte.	122
Praxis: Feel the Spirit	125
Praxis: Den Blick heben und über die Grenzen sehen.	127
Praxis: 13 Regeln für mehr Teamspirit	130

HALTUNG

Zeigen Sie nicht alles, zeigen Sie das Richtige

Stabilität erhöht Ihre Wirkung.	135
Praxis: Destabilisierende Gedanken ausatmen	138
Praxis: Die Stabilität erhöhen mit Ma Bu	139
Spannung erzeugt Widerstand.	142
Praxis: Haltungsanalyse	143
Praxis: Haltungstraining	144
Amitufo – die richtige Haltung von Anfang bis Ende . .	146
Praxis: Amitufo am Arbeitsplatz	148
Praxis: Entlastungsfrage	149

LOSLASSEN

Halten Sie nicht alles fest, halten Sie das Richtige fest

Was müssen Sie aufgeben für Ihren Erfolg?	153
Praxis: Loslassen in fünf Tagen	156
Praxis: Inventur machen	159
Die Gefühlsklasse wechseln	161
Praxis: Kick it – die Loslassübung	163
Erleben statt bewerten	165
Praxis: Einfach anfangen	167
Praxis: Probleme lösen im Beginners Mind.	168

GELASSENHEIT

Ärgern Sie sich nicht über alles,
nicht mal über das Richtige

»Soso« – das Ende der Mühe	173
Praxis: Meisterfrage	175

Über die Kunst, nicht einzugreifen	176
Praxis: Sich zurücklehnen	179
Das Prinzip der Nachahmung	181
Praxis: Vom Meister lernen	182
Om-Satz bringt Umsatz	185
Den Pfirsich schmecken	187
Danksagung	189

Werden Sie der Beste, der Sie sein können

Was hat Shaolin mit Business und Führungskompetenz zu tun? Ein Unternehmen ist ja schließlich kein Kloster, und Mitarbeiter sind keine Mönche. Die Antwort ist ganz einfach: Die Shaolin verfügen über eine jahrtausendealte Weisheit, die Führungskräfte dabei unterstützen kann, in Zeiten der Orientierungslosigkeit reif, weise und dauerhaft erfolgreich zu agieren.

Shaolin-Mönche gelten als unbesiegbare Meister des waffenlosen Nahkampfes. In über 1500 Jahren haben sie die Kunst des Shaolin-Kung-Fu perfektioniert. Ihr wahres Geheimnis liegt jedoch nicht im spektakulären Kampf, sondern darin, mit der richtigen Einstellung gelassen zum Sieg zu gelangen.

Bei den Kampfmönchen im Shaolin-Kloster stehen die Bewegungsabläufe im Vordergrund, nicht die Selbstverteidigung. Sie nutzen das Training und die darin enthaltenen fingierten Kampfsituationen, um den eigenen inneren Dämonen und Fixierungen zu begegnen und das, was sie als Ursprung aller Unwissenheit sehen, abzustellen: Angst, Unentschlossenheit, Gier, Nervosität, Frustration und Zorn. Daher sind die Übungen nicht nur auf Kampfsituationen anwendbar, sondern sie sind auch eine Art Bewegungsmeditation, die das Qi stärkt,

wie die Chinesen die Lebenskraft oder Lebensenergie bezeichnen. Wer positiv auf sein Qi einwirkt, schafft ein Gleichgewicht von Körper, Geist und Spirit. **Unter Spirit ist dabei eine positive seelisch-emotionale, energetische Grundstimmung zu verstehen** und nicht eine religiöse Gesinnung.

Viele Menschen erleben jeden Tag als Kampf. Sie sind getrieben von aggressiven Kollegen oder Mitarbeitern. In einer angespannten Umgebung rennen sie den ganzen Tag der Einführung neuer Produkte, dem besten Standing am Markt, dem richtigen Umgang mit Kollegen etc. voran oder hinterher. Und am Abend wird meist weitergerannt, um auch noch den Marathon zu schaffen. Der Druck in der modernen Businesswelt ist in den letzten Jahren extrem gewachsen. Die Folge: Dauerkampf oder Dauerselbstverteidigung.

Das Leitbild der Shaolin ist der »geistige« Krieger, der erkannt hat, dass der wahre Kampf des Menschen im Inneren stattfindet und es daher unsinnig ist, äußere »Kriege« zu führen. Hat ein Shaolin beispielsweise einen Kampf verloren, zählt für ihn einzig die Frage »Was muss ich besser machen, um zu siegen?«. Auf moderne Management übertragen heißt das: **Nicht nach Fehlern suchen und damit unnötige Energie (Qi) verschwenden, sondern das eigene Potenzial und das der Mitarbeiter heben.** Es geht darum, sich im eigenen Tun konsequent und kontinuierlich zu üben, um sich zu verbessern. Die verbesserte Beherrschung von Körper, Geist und Spirit fördert ein neues Selbstvertrauen, das die richtige Richtung für den nächsten Schritt weist. Beweglichkeit bringt die Dinge in Bewegung – auch geistig. Verdrängte Potenziale werden wieder bewusst. Innere Klarheit sorgt dafür, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden, den Alltagsanforderungen mit Gelassenheit zu begegnen – und entschlossen zu handeln,

wenn es darauf ankommt. Das entlastet, motiviert und bleibt nicht unbeobachtet.

Die *Shaolin-Strategie* ist ein Denk- und Handlungskonzept, das auf der Kombination aus der jahrtausendealten Weisheit der Shaolin und innovativen Coachingtools basiert. Sie besteht aus sieben Kompetenzen, die wir in unserer Seminararbeit entwickelt haben. Sie sollen Leistungsträgern einen Weg aus der Stressfalle hin zu einem ebenso souveränen wie nachhaltig erfolgreichen Arbeits- und Führungsstil weisen. Sich selbst wieder wahrzunehmen schafft ein ganz neues Möglichkeitsbewusstsein, um längst vergessene Fähigkeiten neu zu entdecken und Chancen zu erkennen. Für die Shaolin-Strategie gibt es kein strategisches Vorgehen. Auch wenn die sieben Kompetenzen aufeinander aufbauen, müssen Sie nicht sofort der Reihe nach vorgehen. Sie können auch erst einmal Ihren Impulsen folgen: Welche Kompetenz spricht Sie am meisten an? Welches Thema ist gerade bei Ihnen dran? Wo sehen Sie den größten Entwicklungsbedarf? Die einzige Empfehlung, die wir Ihnen geben möchten, ist, mit Achtsamkeit zu beginnen, denn ohne Achtsamkeit werden Sie die Veränderungen im Lauf der Arbeit mit den sieben Kompetenzen nicht bemerken.

Die Zahl Sieben ist etwas Besonderes, sie steht für Glück, Wachstum, Zusammengehörigkeit, Vollkommenheit und die Essenz des Lebens. Der Regenbogen besteht aus sieben Farben, es gibt sieben Weltwunder und der Mond tritt alle sieben Tage in eine neue Phase. Treten auch Sie mithilfe der Shaolin-Strategie in eine neue Phase voller Lebensenergie.

Der Erfolg jeder Maßnahme zur persönlichen Entwicklung – für den Einzelnen oder für das Team bzw. das Unternehmen – beginnt mit einem Impuls zur Veränderung der



Claudia Maurer, Shi Xing Mi

Gib nicht alles, gib das Richtige

Die Shaolin-Strategie für Manager

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, ca. 192 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-424-20107-9

Ariston

Erscheinungstermin: September 2014

Shaolin statt Betablocker!

Was hat Shaolin mit Business und Führungskompetenz zu tun? Mit Weisheit und täglichem Training reinigen und disziplinieren die Shaolin die Gedanken und lösen körperliche und seelische Spannungen auf. Die so erlangte Achtsamkeit und Fokussierung sind wichtige Voraussetzungen für einen souveränen, gelassenen und nachhaltig erfolgreichen Arbeits- und Führungsstil.

Die erfahrene Kommunikationstrainerin Claudia Maurer und der geweihte Shaolin Shi Xing Mi haben die Essenz aus ihrer gemeinsamen Arbeit zusammengetragen und vermitteln in Seminaren die von ihnen entwickelte Shaolin-Strategie, die aus einem Zustand der inneren Unzufriedenheit und Erschöpfung in eine neue Dimension von Kraft, Zielstrebigkeit und Lebensfreude führt.

Ein innovatives und inspirierendes Denk- und Handlungskonzept!