

*Im Knaur Taschenbuch Verlag sind bereits  
folgende Bücher des Autors erschienen:*

Shaolin – Du musst nicht kämpfen, um zu siegen!

Die Kunst, einen Drachen zu reiten

Die 13 Siegel der Macht

*Über den Autor:*

Bernhard Moestl, geboren 1970 in Wien, hat viele Jahre in Asien gelebt. Er gibt Führungsseminare und Coachings unter der Marke brainworx und ist Autor erfolgreicher Sachbücher. Wesentliche Erfahrungen für sein Leben und Denken hat er bei Aufhalten im berühmten Shaolin-Kloster in der chinesischen Provinz Henan gesammelt, wo er mit den Mönchen lebte und ihren Alltag und ihre Gedankenmacht studierte. Diese Erkenntnisse nutzt er für seine Bücher und seine Seminare.

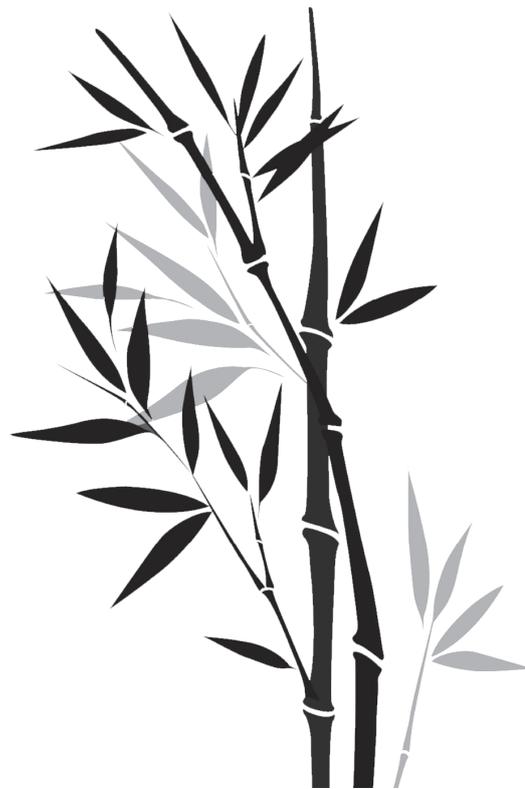
[www.moestl.com](http://www.moestl.com)

Bernhard Moestl

# Das Shaolin-Prinzip

*Die Kraft in dir verändert alles.  
Mit der Klarheit des Denkens richtige  
Entscheidungen treffen und umsetzen*

KNAUR✳



Besuchen Sie uns im Internet:

[www.knaur.de](http://www.knaur.de)



Vollständige Taschenbuchausgabe Januar 2015

Copyright © 2012 bei Knaur Verlag.

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

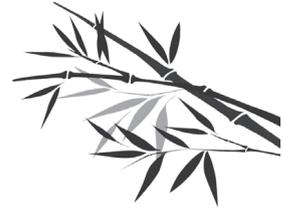
Umschlagabbildung: FinePic®, München

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-426-78553-9

5 4 3 2 1



*Für Alexander,  
der mich gelehrt hat, immer besser zu werden*

# Inhalt

## Einleitung

*Wie dieses Buch funktioniert  
und Sie daraus den größten Nutzen ziehen* 11

## 1. Entscheide bewusst

*Lerne, allen notwendigen Entscheidungen  
mit der gleichen Achtsamkeit zu begegnen* 21

## 2. Ignoriere Beeinflussung

*Lerne, dass niemand anderer dich zu einer  
falschen Entscheidung führen kann als du selbst* 51

## 3. Lerne zu scheitern

*Lerne, dass du die Möglichkeit des Scheiterns  
nicht aus der Welt schaffen, aber bewusst  
in deine Entscheidungen einbeziehen kannst* 91

## 4. Nutze die Intuition

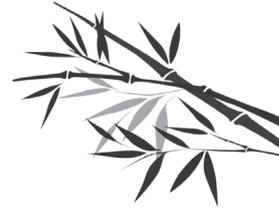
*Lerne, dass nicht alles mit dem Verstand erfassbar ist* 115

## 5. Schau niemals zurück

*Lerne, dass Zurückschauen dir Zeit  
und Energie raubt für gegenwärtige Entscheidungen* 145

## 6. Erlange Durchsetzungskraft

*Lerne, dass du Entscheidungen entweder treffen  
oder ertragen musst* 163



## 7. Lebe Veränderung

*Lerne, dass eine Entscheidung alleine  
noch keine Veränderung bewirkt*

189

Epilog

209

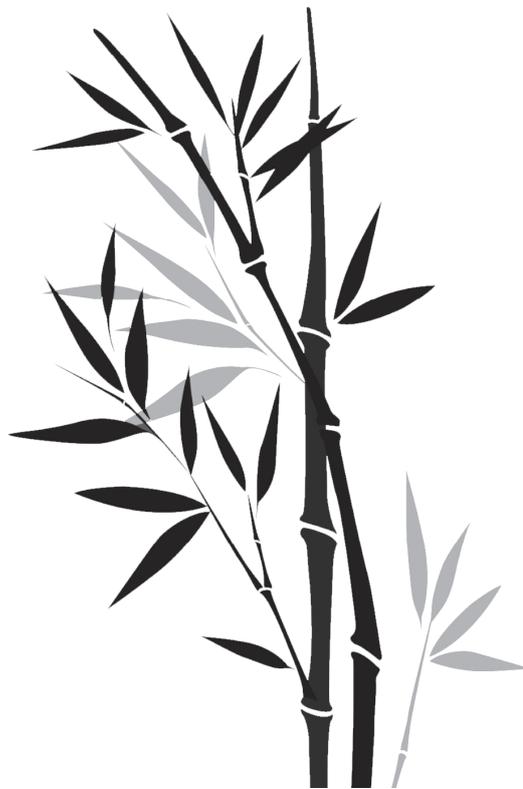
Dank

211

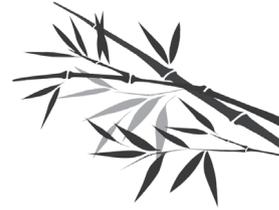


*Ein altes Sprichwort lautet:  
»Denke scharf nach und  
entscheide innerhalb von  
sieben Atemzügen.«*

*(aus dem Hagakure)*







## Einleitung

*Ein verwirrter Geist führt zu keiner klaren  
Entscheidung. Ein Mann ohne nagende Zweifel,  
von frischem und hohem Geist, kann innerhalb von  
sieben Atemzügen zu einer Entscheidung kommen.  
Geistesgegenwärtig muss man entschlossen eine  
Entscheidung treffen.*

*(aus dem Hagakure)*

### *Wie dieses Buch funktioniert und Sie daraus den größten Nutzen ziehen*

Herzlich willkommen. Schön, dass Sie da sind. Schön auch, dass Sie in die Welt von Shaolin reisen möchten, um mit mir über das Thema »Entscheiden« nachzudenken. Schließlich stehen die Mönche dieses chinesischen Klosters wie nur wenige andere Menschen für die Fähigkeit, in Sekundenschnelle die richtigen Entscheidungen zu treffen – was nicht weiter verwunderlich ist, da man sich dort seit über 1500 Jahren mit dem Phänomen des Kampfes beschäftigt. Schließlich bedeutete eine einzige falsche Entscheidung für einen Kämpfer im schlimmsten Fall den Tod. Das eigentliche Ziel der Shaolin-Mönche war allerdings nie der Kampf, sondern vielmehr suchten sie, mittels der richtigen Entscheidungen den Kampf zu vermeiden. Weiß man dies, wird erst recht deutlich, was es von ihnen zu lernen gilt. Auch das Wort »ent-scheiden« selbst hat vermutlich seine

## *Einleitung*

Wurzeln im Bereich des Kampfes. Wer das Schwert aus der Scheide zog, zeigte dem Gegner, dass er zum Kampf entschlossen war, und forderte ihn mit dieser Geste auf, die Herausforderung anzunehmen.

Mögen sich die Zeiten geändert haben und mag der Kampf auf eine andere Ebene verlagert worden sein: Entscheidungen verändern auch heute noch unser Leben. Und häufig fallen wir sie gerade aus diesem Grund.

### *Warum aber fällt es uns dann oft schon schwer, eine eigentlich kleine Entscheidung zu treffen?*

Nun, ob Sie beim Lotto einmal sechs richtige Zahlen ankreuzen oder Ihr gesamtes Geld auf eine Bank tragen, die nachher pleitegeht: In beiden Fällen haben vermeintlich kleine Entscheidungen erstaunlich große Auswirkungen. Ich denke, dass es genau diese scheinbar unkontrollierbare Kraft ist, die so vielen Menschen Angst vor einer Entscheidung macht. Dann suchen sie Zuflucht bei der beliebten »Kopf-in-den-Sand«-Taktik und zögern die nötigen Entschlüsse so lange hinaus, bis die Sache vermeintlich ausgeessen ist – eine Haltung, die nur Nachteile bringt, wie Sie im Verlauf des Buches sehen werden.

Dass wir uns schwertun, liegt aber auch daran, dass die meisten von uns gar nicht gelernt haben, Entscheidungen zu treffen. Ob Lehrer, Chef oder der ominöse Gesetzgeber, es war und ist fast immer jemand da, der entweder unsere Wahlmöglichkeiten einschränkt oder uns die Entscheidung gleich ganz abnimmt. Wen interessiert es da noch, dass am Ende wir alleine die Verantwortung für unser Handeln tragen?

Immer öfter müssen wir überhaupt keine Entscheidung mehr treffen, sondern nur noch aus vorgegebenen Optionen wählen. Internetsuchmaschinen filtern und zensieren für uns, doch das vergessen wir gerne. Was diese nicht finden, existiert dann aber eben einfach nicht. Das war sowieso unwichtig für mich, reden wir uns heraus. Wer denkt heute noch selber, frage ich Sie? Statt Entscheidungen treffen wir nur eine Wahl. Und dieses bequeme Verhalten nutzt allein jenen, die bereit sind zu handeln und zu entscheiden. Diese Menschen bestimmen auch über Ihr Denken und damit über Ihr Leben, weil Sie selbst ihnen die Macht dazu geben. Sie schütteln den Kopf? Bedenken Sie einmal, welchen Unterschied es macht, ob etwas erlaubt ist oder nicht. Einen großen, oder? Die freie Wahl zu handeln, wie Sie möchten, haben Sie da nicht mehr, schließlich hat bereits ein anderer die Möglichkeiten eingeschränkt und eine erste Vorentscheidung für Sie getroffen. Warum aber überlassen Sie so etwas Wichtiges fremden Menschen? Ganz offensichtlich verfügen wir doch alle über die unglaublich wertvolle Fähigkeit, auch ohne fremde Hilfe gute und richtige Entscheidungen zu treffen. Andernfalls hätten wir Menschen es in einer so feindseligen Umwelt wohl nicht bis in die heutige Zeit geschafft.

*Dass wir über eine Fähigkeit verfügen,  
heißt aber noch lange nicht, dass wir diese auch nutzen.*

Auch Ihre Entscheidungsfreude will – wie so vieles andere auch – gepflegt und trainiert sein. Zuerst aber sollten Sie verstehen, worin eigentlich das Wesen der Entscheidung besteht. Machen Sie sich die Abläufe einmal bewusst, die

## *Einleitung*

sich bei jeder Entscheidung in Ihrem Kopf abspielen. Kennen Sie die einzelnen Schritte? Meist sind sie so weit automatisiert, dass wir sie gar nicht wahrnehmen. Was aber taugt als Grundlage für eine gute Entscheidung? Wann und wo versucht jemand anders, Ihnen eine Entscheidung »unterzuschieben«? Es ist wichtig und wertvoll, sich genau das einmal zu fragen. Doch auch dazu müssen Sie sich ganz bewusst entscheiden.

Eine Entscheidung alleine, sei sie auch noch so sorgfältig abgewogen und mit äußerster Achtsamkeit getroffen, bewirkt aber noch keine Veränderung. Vielmehr verlangt Ihnen jede Entscheidung die Bereitschaft ab, den eingeschlagenen Weg auch zu beschreiten. Im 14. Jahrhundert beschrieb der japanische Bogenschütze Yoshida Kenko einen Mann, der das Bogenschießen erlernte. Dieser Mann stellte sich mit zwei Pfeilen vor der Zielscheibe auf. Doch sein Lehrer rügte ihn: »Anfänger dürfen nie über zwei Pfeile auf einmal verfügen; sie verlassen sich sonst auf den zweiten und gehen sorglos mit dem ersten um. Sie sollten lieber davon überzeugt sein, dass die ganze Entscheidung von dem einen Pfeil abhängt, den sie gerade aufgelegt haben.« Mit anderen Worten:

*Entscheiden hat nichts mit Ausprobieren zu tun.*

Und genau das möchte ich Ihnen bewusstmachen. Immer wieder werde ich gefragt, ob nicht jeder Mensch ein Individuum sei und ob man überhaupt von einem auf die anderen schließen könne. Darf man verallgemeinern? Natürlich ist jeder Mensch ein Einzelwesen. Aber in seinen Entscheidungen ist er weitgehend berechenbar. Andernfalls gäbe es keine Werbung, keine vorprogrammierten

Bestseller und auch keine Diktaturen. Ist es nicht vielmehr so, dass ein jeder von uns meist nur denkt, er könne frei entscheiden? Wer macht sich schon die Mühe, die Gründe für einen Entschluss zu hinterfragen?

Ein ganz einfaches Beispiel: Wenn Sie einem lieben Freund einen Wein mitbringen wollen und beim Händler drei Flaschen sehen, die um 13, 19 und 28 Euro kosten. Für welche entscheiden Sie sich? Sollte es zufällig der Wein im mittleren Preissegment sein, dann wissen Sie jetzt, warum es in jedem besseren Lokal immer einige Vorspeisen gibt, die teurer sind als die meisten Hauptgerichte. Menschen lieben nun einmal das Gefühl, frei wählen zu können. Wer die Wahl hat, hat aber auch die Qual. Und darum geht es mir in diesem Buch: Ich möchte Ihnen einen Weg zeigen, gute Entscheidungen zu treffen, ohne dass Sie sich damit quälen.

### Aufbau des Buchs

Das vorliegende Buch ist in sieben eigenständige Kapitel gegliedert, die jeweils einen der sieben Atemzüge symbolisieren, innerhalb derer man nach Ansicht der Samurai zu einer Entscheidung gelangen sollte. Der Weg der Samurai, wie er im Ehrenkodex Hagakure festgelegt ist, verdeutlicht, worauf es auch den Mönchen in Shaolin immer angekommen ist:

*Treffen Sie Ihre Entscheidung in wenigen Momenten.*

Mehr Zeit braucht man nicht? Nein. Stellen Sie Vorüberlegungen an, wägen Sie alle ab. Aber lassen Sie sich, wenn der Zeitpunkt der Entscheidung gekommen ist, nicht von

## *Einleitung*

ihr blockieren. Beenden Sie diesen Prozess innerhalb von sieben Atemzügen. Zugegeben: Ich habe die Überschriften der Kapitel ganz bewusst plakativ formuliert.

Verstehen Sie die Überschriften aber nicht als Regeln, sondern vielmehr als Anregung, sich mit Ihrer ganz persönlichen Entscheidungsfindung auseinanderzusetzen.

Im Laufe des Buchs werde ich Sie immer wieder auffordern, sich vor dem Weiterlesen Zeit für die Beantwortung einiger Fragen zu nehmen. Bitte tun Sie das an der entsprechenden Stelle. Sie bringen sich andernfalls um den einen oder anderen Überraschungseffekt und um die Möglichkeit, Ihr eigenes Entscheidungsverhalten wertungsfrei gespiegelt zu bekommen. Beantworten Sie die Fragen und auch die Übungen am Ende jedes Kapitels daher bitte ehrlich. Weder ich noch irgendwer anders wird jemals Ihre Antworten erfahren. Sie können Ihre Antworten auch gerne in einem kleinen Büchlein notieren. So können Sie später sehen, wie die Auseinandersetzung mit dem Thema »Entscheidungen« Ihren Zugang und Ihre Denkweise verändert.

Konkrete Beispiele werden Ihnen helfen, die wichtigsten Sachverhalte zu verstehen. Vielleicht bemerken Sie, dass ich mich zuweilen bewusst für recht dramatische Fälle entschieden habe, doch es ist mir wichtig, Ihnen die gesamte Tragweite einer Entscheidung vor Augen zu führen. Alles hat sich genau so ereignet, wie ich es beschrieben habe, und es könnte sich in der nächsten Stunde auch so wiederholen.

*Wer gute Entscheidungen treffen möchte, muss bereit sein, alle möglichen Folgen in Betracht zu ziehen, und sollte dabei nicht jene ausblenden, die ihm gerade nicht gefallen.*

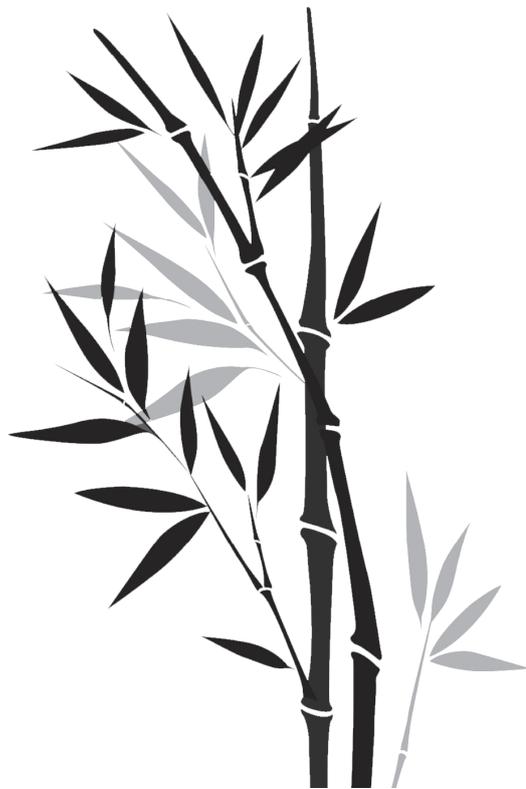
Bleibt mir noch, Sie bereits an dieser Stelle auf einen wichtigen Umstand aufmerksam zu machen: Sie selbst sollten Ihr eigenes Leben nach Ihren Vorstellungen gestalten. Doch Sie sind nicht alleine auf dieser Welt. Und jede Entscheidung wird Folgen haben und Ihnen vielleicht sogar weitere Entscheidungen abnötigen. Und wer eine Entscheidung trifft, trägt auch die Verantwortung für diese. Gehen Sie daher bitte sorgsam mit den Werkzeugen um, die ich Ihnen in der Folge an die Hand gebe.

»Der Weg zum Ziel«, so schreibt Dante Alighieri, »beginnt an dem Tag, an dem du die hundertprozentige Verantwortung für dein Tun übernimmst.« Darauf möchte ich Sie gerne vorbereiten. Sieben Atemzüge lang wird unsere Reise dauern. Sie wird zu vermeintlich bekannten Orten führen, an denen Sie – vielleicht mit Erstaunen – viel Neues entdecken werden. Ich freue mich auf diese gemeinsame Zeit. Lassen Sie uns gehen.

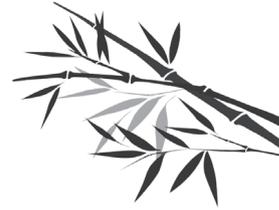


*Zufall ist ein Wort ohne Sinn.  
Nichts kann ohne Ursache  
existieren.*

*(Voltaire)*







## 1. Entscheide bewusst

*Den Hieb, gleich welcher Art, führt man mit voller Entschlossenheit und in der Absicht, zu einer Entscheidung zu kommen. Der Streich hingegen ist nur wie ein zufälliges Treffen des Gegners.*

*(Miyamoto Musashi)*

*Lerne, allen notwendigen Entscheidungen mit der gleichen Achtsamkeit zu begegnen*

Eigentlich, so könnte man meinen, kann Entscheiden doch gar nicht so schwierig sein.

Schließlich tun wir es jeden Tag zigtausendmal, und zwar ganz selbstverständlich und ohne großes Nachdenken. Vielmehr noch erscheinen uns die meisten Entscheidungen, die wir im Laufe eines Tages fällen, sogar als so unbedeutend, dass wir sie treffen, umsetzen und schon vergessen haben, bevor sie überhaupt in unser Bewusstsein gelangen konnten. So wissen Sie zum Beispiel mit ziemlicher Sicherheit nicht mehr, warum Sie heute früh mit welchem Fuß zuerst aufgestanden sind, oder? Genauso wenig ist Ihnen wahrscheinlich klar, weshalb Sie genau zu welchem Zeitpunkt das Zähneputzen beendet haben oder wann genau Sie beschlossen haben, dieses Buch so in der Hand zu halten, wie Sie es gerade tun. Oder warum Sie auf die letzte Provokation eingestiegen sind, aus der dann völlig unnötig eine richtig unangenehme Auseinandersetzung geworden

### *Entscheide bewusst*

ist. Entschieden aber haben Sie das alles. Wenn auch mit großer Wahrscheinlichkeit nicht bewusst.

In Shaolin erzählt man sich, dass ein Mönch nach zehn Jahren Lehrzeit den Rang eines Zen-Lehrers erreichte. An einem regnerischen Tag ging er einen berühmten Zen-Meister besuchen. Als er eintrat, begrüßte ihn der Meister mit folgender Frage: »Hast du deine Holzschuhe und den Schirm auf der Veranda stehen gelassen?« »Ja, Meister«, antwortete der Mönch. »Dann sage mir«, fuhr der Meister fort, »hast du den Schirm links oder rechts von deinen Schuhen abgestellt?« Der Mönch wusste die Antwort nicht und erkannte, dass er noch nicht das wahre Bewusstsein für wirklich jeden Augenblick erreicht hatte. Er wurde ein Schüler des Meisters und studierte noch weitere zehn Jahre bei ihm.

So geht es aber Tag für Tag.

*Wir fällen Entscheidung um Entscheidung, aber unser Bewusstsein erfährt nichts davon, und folglich finden wir keine dieser Entscheidungen auch nur im mindesten schwierig.*

Warum auch? Schließlich haben diese unbewusst getroffenen Entscheidungen vermeintlich keine weltbewegenden Konsequenzen. Zumindest erkennen wir selbst die schlimmsten Auswirkungen unbewusster Entscheidungen nur in den allerseltensten Fällen als das, was sie sind, nämlich eine Folge unserer ursprünglichen Entscheidung. Meistens sind »die anderen« schuld, hat es »das Schicksal« nicht gut mit uns gemeint, oder es sind unvorhersehbare Umstände eingetreten. Nennen Sie es, wie Sie wollen. Die Hauptsache ist doch, Sie haben sich ursprünglich richtig

entschieden. Oft heißt es dann, jemand wäre leider zur falschen Zeit am falschen Ort gewesen. Was zwar durchaus so sein mag, aber nichts daran ändert, dass dieser Jemand ganz alleine entschieden hat, genau zu diesem Zeitpunkt an ebendiesem Ort zu sein.

Natürlich ist diese weitverbreitete Denkweise bequem. Wir sagen uns einfach: Wofür wir nichts können, dafür sind wir auch nicht verantwortlich. Wir haben bestmöglich entschieden, und was nicht sein soll, das soll eben nicht sein. Wer aber so denkt, nimmt sich eine riesige Chance: die Möglichkeit, zu erkennen, welche Tragweite eine Entscheidung tatsächlich hat.

Stellen Sie sich jetzt einen Kämpfer vor, der so denkt. Der Glaube, immer richtig zu entscheiden, würde ihm ein falsches Gefühl der Sicherheit vermitteln, das ihn wohl sehr bald in Lebensgefahr brächte. Sie sind kein Krieger, ich weiß. Aber selbst erfolgreiche Skirennläufer analysieren nach jedem Lauf ihre Fahrt und versuchen festzustellen, wo genau sie die entscheidenden Hundertstelsekunden verloren haben könnten. Zwar weniger, um es das nächste Mal besser zu machen. Die Situation wird wohl nie wieder die gleiche sein. Aber weil es ihnen hilft, ihre Entscheidungsfähigkeit zu überprüfen und zu verbessern.

Auch wenn es uns so scheinen mag, ist die Tatsache, dass wir Entscheidungen treffen können, aber auch müssen, um den Verlauf der Dinge zu beeinflussen, nicht selbstverständlich. Ich denke, man hätte das Ganze durchaus geradliniger gestalten können. Tatsächlich gehen ja noch heute die Anhänger mancher Glaubensrichtungen davon aus, dass es so etwas wie ein unbeeinflussbares Schicksal gibt. Alles, so meinen sie, passiert, weil es eben so passieren muss.