

DR. THOMAS SPÄTH | SHI YAN BAO

Shaolin

In acht Schritten zu mehr
Energie und innerer Balance



Inhalt

Vorwort..... 5

1 Im Gleichgewicht leben

Gleichgewicht ist nicht Stillstand	8
Dynamisch im Fluss	17
Ein Modell vom Leben im Gleichgewicht	22
Die acht Shaolin-Strategien im Überblick	30

2 Bewusstheit trainieren

Den inneren Beobachter beleben	36
Das Gedankenkarussell	40
In der Gegenwart surfen	48

3 Einstellungen verändern

Die Wurzeln unserer inneren Haltung	54
Wir haben die Wahl	61
Das Unbewusste und die Vorstellungskraft nutzen	64

4 Klare Ziele und Selbstdisziplin

Grundlagen einer gelingenden Umsetzung	76
Die Zugkraft des Ziels	80
Hindernisse mit ins Boot holen	83
Von der Strategie zum konkreten Plan	89

5 **Selbst- management**

Weniger ist mehr	94
Das Leben gestalten durch Organisation	97
Sich wertschätzend behaupten	101

6 **Bewegung und Körperhaltung**

Körper, Geist und Seele	106
Lauf um dein Leben	109
Ganzheitliche Balance- Bewegungen	111
Der Körper als Spiegel unserer Einstellungen	114

7 **Entspannung schafft Energie**

Durch Entspannung unsere Ressourcen wecken	120
Methoden der Tiefenentspannung	122

Entspannung durch Schlaf und Pausen	124
Muße – die Kraft der Freiräume ..	126

8 **Atmung bedeutet Leben**

Erst einmal tief durchatmen!	130
Atmung, Spannung und Entspannung	133

9 **Ausgewogene Ernährung**

Eine Ernährung der Mitte	142
Fünf Leitsätze für eine vitalisierende Kost	145

Ein Tag im Leben von Shi Yan Bao	152
---	-----

Zum Nachschlagen Bücher und Adressen, die weiterhelfen	156
Register	158
Impressum	160

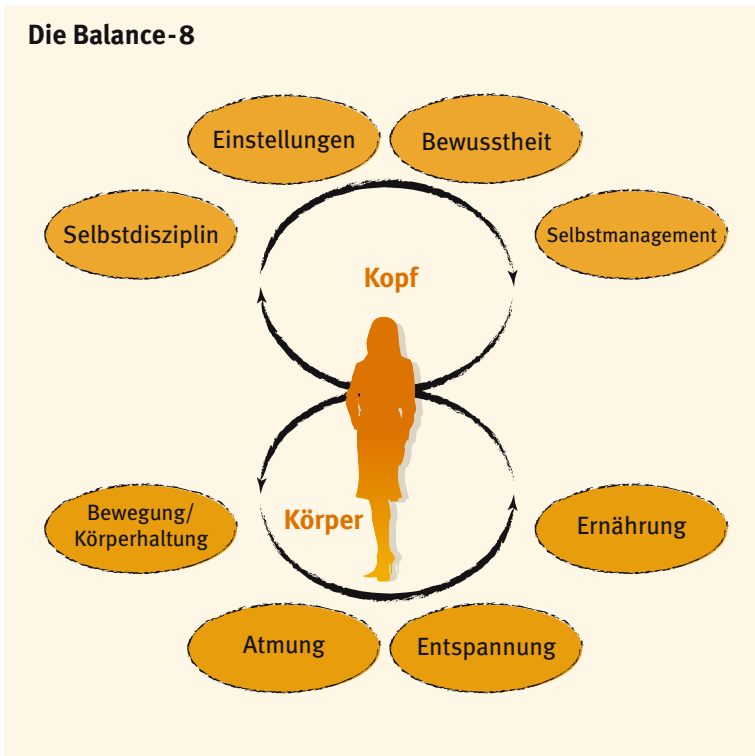


IM Gleichgewicht LEBEN

Gleichgewicht ist keine statische Größe. Es entsteht vielmehr durch einen permanenten und ausgewogenen Wechsel von Gegensätzen oder Richtungen. Die acht Shaolin-Strategien für ein Leben im Gleichgewicht helfen uns, unsere Energie zu mobilisieren und im ständigen Auf und Ab des Lebens unsere Mitte zu finden. Geist und Körper werden dabei gleichermaßen angesprochen, damit wir auf allen Ebenen Glück, Zufriedenheit und Gelassenheit erreichen.

DIE ACHT SHAOLIN-STRATEGIEN IM ÜBERBLICK

Die acht Shaolin-Strategien unterstützen Sie dabei, bewusster und flexibler zu werden, sich ausgeglichener zu fühlen, sich körperlich und mental zu stärken. In der Abbildung unten sind die Strategien grafisch dargestellt. Sie dienen als eine Art Checkliste für unseren persönlichen Energiehaushalt und beschreiben, wie wir Kraft und Ausgeglichenheit gewinnen und wo uns diese möglicherweise verloren gehen.



Die Shaolin-Mönche leben konsequent nach diesen acht Grundsätzen, weshalb wir sie »Die acht Shaolin-Strategien für mehr Energie und Gleichgewicht« nennen. Lesen Sie dazu auch auf Seite 152–155, wie Shi Yan Bao diese acht Strategien in sein Alltagsleben integriert.

Was uns die Balance-8 beziehungsweise die acht Shaolin-Strategien verdeutlichen: Geist und Körper lassen sich nicht trennen, sie sind eng miteinander verknüpft. Und egal an welcher Stelle wir etwas verändern, an welchem beliebigen Rädchen wir drehen, es wirkt sich immer auf das gesamte System aus, auf uns als ganzen Menschen. Wir dürfen also immer eine Gesamtwirkung ernten.

Was neben den acht Balance-Punkten noch zu berücksichtigen ist: Wir sind nicht allein auf der Welt. Vielmehr spielt in unserem Leben der Kontakt zum Außen, insbesondere zu unseren Mitmenschen, eine wesentliche Rolle. Wir wirken mit unserem Verhalten auf unsere Mitwelt, und umgekehrt, Verhalten und Reaktionen anderer wirken auf uns. Und auch hier müssen wir ein Gleichgewicht finden – zwischen Kontakt und Alleinsein, zwischen Sich-Behaupten und der Wertschätzung anderer.

Mentale und körperliche Balance

Die acht Shaolin-Strategien für mehr Energie und Gleichgewicht sind unterteilt in vier mentale und vier körperliche Herangehensweisen. Bei den mentalen arbeiten Sie auf der Ebene von Geist und Psyche. Die vier anderen Strategien umfassen alles, was Sie auf der Körperebene für mehr Energie und Gleichgewicht tun können. Alle acht Strategien basieren zum einen auf den jahrhundertealten mentalen und körperlichen Trainingsprinzipien der Shaolin-Mönche. Zum anderen fließen die aktuellsten Erkenntnisse und Erfahrungen aus westlicher Wissenschaft mit ein. Das Ziel lautet, körperliche und mentale Stärke zu entwickeln, um dadurch letztendlich zu einem glücklichen, zufriedenen und ausgeglicheneren Leben zu finden.

- 1 Mentale Balance 1 – Bewusstheit:** Die erste der acht Shaolin-Strategien setzt auf Bewusstseinstraining. Das Ziel ist, sich zwei Dinge bewusst zu machen: zum einen, was wir denken, fühlen und spüren, zum anderen, warum wir in welcher Form darauf reagieren und entsprechend handeln – ohne dies zu bewerten.
- 2 Mentale Balance 2 – Einstellungen:** Es liegt in unserer Natur, unser Leben und unsere Mitwelt ständig zu bewerten. Wir tun dies auf der Grundlage bestimmter Einstellungen gegenüber Menschen, Dingen, Erlebnissen und Erfahrungen. Im Mittelpunkt des zweiten Shaolin-Trainingsprinzips stehen drei Schritte:

 1. erkennen, welche unserer Einstellungen unser Handeln erzeugen,
 2. verstehen, welches Bedürfnis hinter einer Einstellung steckt,
 3. prüfen, wie wir eine hinderliche Einstellung loslassen und durch eine neue, förderliche ersetzen können.
- 3 Mentale Balance 3 – Selbstdisziplin:** Um ein Ziel zu erreichen, müssen wir es klar definieren und viel Selbstdisziplin aufbringen. Die dafür nötige Energie mobilisieren wir, wenn wir

 1. uns vorstellen, wie (gut) es uns gehen wird, wenn wir das erreichen, was wir uns wünschen,
 2. erkennen, welche Hindernisse auf dem Weg zum Ziel liegen und welchen Nutzen wir daraus ziehen können,
 3. einen Plan entwerfen, wie wir unser Vorhaben Schritt für Schritt in die Tat umsetzen und Teilerfolge erzielen können.
- 4 Mentale Balance 4 – Selbstmanagement:** Selbstmanagement ist das entscheidende Steuerungselement unseres Energiehaushalts und unseres Gleichgewichts. Im Grundsatz geht es darum, den Blick auf das Wesentliche zu richten – welche Prioritäten wir setzen, wie wir diese Prioritäten zeitlich organisieren und wie wir sie – wenn nötig – auch verteidigen.

5 Körperliche Balance 1 – Bewegung und Körperhaltung: Ein bewegter Körper stärkt den Geist, das heißt, wenn Sie in Ihren Körper investieren, investieren Sie auch in Ihren Kopf, Ihre Energie und damit in Ihr persönliches Gleichgewicht. Das ist die zentrale Botschaft der ersten Körperstrategie beziehungsweise der fünften Strategie zu mehr Balance in unserem Leben. Denn der Mensch bildet eine Einheit aus Körper, Gefühlen und Gedanken.

6 Körperliche Balance 2 – Entspannung: Effektiv entspannen ist das Trainingsziel der sechsten Strategie für ein Leben im Gleichgewicht. Denn Entspannung schafft die Basis für innere Ruhe. In dieser Ruhe liegt die Kraft, die uns hilft, unsere Gedankenwelt zu sortieren, zu fokussieren und dadurch uns besser zu orientieren. Sind wir entspannt, sehen wir Herausforderungen gelassener entgegen und sind leichter in der Lage, angemessen zu handeln.

7 Körperliche Balance 3 – Atmung: Atmen ist eine der ersten Lernerfahrungen, die ein Mensch macht, und unser Atem begleitet uns vom ersten Moment bis zum Tod. In schönen wie in schwierigen Situationen spiegelt unser Atem stets auch unsere momentane Befindlichkeit wider. In ressourcenvollen Zuständen atmen wir anders – nämlich ruhig, tief und gleichmäßig – als in stressigen Situationen. Ziel des siebten Trainingsprinzips der Balance-8 ist, das Atemmuster von positiven Zuständen in schwierigen Situationen oder Zeiten als Ressource zu nutzen.

8 Körperliche Balance 4 – Ernährung: Der Zusammenhang zwischen einer ausgewogenen und vitalisierenden Ernährung einerseits und einer guten Energie- und Lebensbalance andererseits steht schließlich im Zentrum der achten Shaolin-Strategie. Durch die richtige Ernährung und sinnvolle Essgewohnheiten ermöglichen wir Körper und Geist ein Höchstmaß an Wohlbefinden.

Übung

Aussteigen aus dem Gedankenkarussell

- Beginnen Sie wie bei der vorherigen Übung (Seite 39) mit der Konzentration auf Ihre Atmung.
- Schauen Sie sich dann an, welche Gedanken auftauchen. Lassen Sie die Gedanken kommen und gehen und sagen Sie sich, »Es denkt«, ohne jegliche Wertung. Es geht nur darum, sich dessen, was Ihnen gerade durch den Kopf geht, bewusst zu werden.
- Wenn Gefühle auftauchen, die ja eng mit den Gedanken verbunden sind, nehmen Sie auch diese bewusst in den Blick des inneren Beobachters und benennen sie, etwa »Da ist Ärger«, »Da ist Freude«.
- Wenn Sie doch einmal auf das Gedankenkarussell aufgesprungen sind – kein Problem. Freuen Sie sich, dass Sie es bemerkt haben, das ist ein Zeichen zunehmender Bewusstheit! Nehmen Sie immer wieder erneut die Position des inneren Beobachters ein.
- Wiederholen Sie die Übung regelmäßig, am besten jede Stunde für zwei Minuten, um das Innehalten und Beobachten als festes Verhaltensmuster in Ihren Alltag zu integrieren. Oder machen Sie ein Ritual daraus, zum Beispiel vor dem Aufstehen, in der Mittagspause oder vor dem Zubettgehen.

Wenn Sie es schaffen, dieses bewusste Beobachten 10–15 Minuten durchzuhalten, kommen Sie mehr und mehr ins Gleichgewicht und nähern sich der dritten Ebene des Glücks (siehe Seite 14).

Bewusstheit für mehr Gleichgewicht

Sich dieser Zusammenhänge des gedanklichen und emotionalen Hintergrunds bewusst zu werden ist der zentrale Schlüssel, in unserer Gedankenwelt »aufzuräumen«. Und dies wiederum ist die Voraussetzung dafür, dass wir unser Bewusstsein für die Signalzone

schärfen und früher bemerken, wann wir unsere Komfortzone verlassen (siehe Seite 23). Denn sobald wir dazu in der Lage sind, in die unbewussten gedanklichen Endlosschleifen »hineinzugrätschen«, können wir selbst entscheiden, einen unguuten, störenden Gedanken weiter zu denken oder ihn loszulassen. Warum auch sollten wir denken, was wir bereits 150-mal gedacht haben? Das bringt nichts. Es wird Zeit, das Gedankenkarussell zu stoppen. Doch wie funktioniert das?

Dazu ein **Fallbeispiel**: Ein Mann wachte fast jede Nacht gegen 4.00 Uhr auf, grübelte über seine Arbeit nach und konnte nicht mehr einschlafen. Folgende drei Schritte halfen ihm:

- ➊ bewusst zu würdigen, dass sein unbewusstes Denken angestrengt versucht, Probleme zu lösen. Dadurch verbrauchte er weniger Energie für Verdrängung und Bestrafung (»Ich sollte doch schlafen«).
- ➋ die Gedanken auf eine definierte Zeit am Morgen, auf die Fahrt zur Arbeit zu delegieren. Das entspannte ihn zusätzlich, da sein Problemlösungsbedürfnis nun einen Platz zugewiesen bekam.
- ➌ die Gedanken bewusst immer und immer wieder auf eine entspannende Wohlfühltätigkeit zu richten. Für ihn war es das Betrachten von prasselndem Feuer im offenen Kamin.

Anfänglich waren die drei Schritte etwas schwierig, und die Problemgedanken quollen immer wieder zurück ins Bewusstsein. Aber mit Geduld und Selbstdisziplin schaffte er es immer besser, wieder in den Schlaf zurückzufinden. Nach wenigen Wochen wachte er nur noch gegen 4.00 Uhr auf, wenn tagsüber besonders viel los war.

Wenn wir in der oben beschriebenen Weise unseren inneren Beobachter aktivieren, erkennen wir auch unsere unbewussten Reaktionen. Damit haben wir den Schlüssel für mehr mentale Balance in der Hand: Jedes Erkennen schafft ein klein wenig mehr an freiem Willen, zu denken, zu fühlen und zu handeln. Wir kommen von der unbewussten Reaktion zur bewussten Aktion.

bekommen Letztere die Folgen zu spüren. Und auch unserer privaten Mitwelt – unserem Partner, unserer Familie, unseren Freunden – werden wir nichts geben können, wenn wir uns auf dem Weg zur Erschöpfung befinden.



Weisheitsgeschichte

Vor den Toren einer Stadt saß einmal ein alter Mann. Jeder, der in die Stadt wollte, kam an ihm vorbei. Eines Tages fragte ein Fremder den Alten: »Sag mir doch, Alter, wie sind die Menschen hier in der Stadt?« – »Wie waren sie denn dort, wo du zuletzt warst?«, fragte der Alte zurück?« – »Schrecklich. Sie waren gemein, unfreundlich, keiner half dem anderen.« – »So, fürchte ich, werden sie auch hier sein.«

Dann kam ein anderer Fremder zu dem alten Mann. Auch er fragte: »Sag, wie sind die Menschen hier in der Stadt?« – »Wie waren sie denn dort, wo du zuletzt warst?«, lautete wieder die Gegenfrage. »Wunderbar. Ich habe mich dort sehr wohlgefühlt. Sie waren freundlich, großzügig und stets hilfsbereit.« – »So etwa werden sie auch hier sein.«

Die Wertschätzung macht den Unterschied

Wenn uns jemand seine Unterstützung verweigert, fühlt sich das meist nicht schön an. Doch wesentlich besser anzunehmen ist dieser Umstand, wenn wir den Grund der Weigerung erfahren. Wer wird nicht gerne – wenn er schon unterbrochen wird – respektvoll unterbrochen? Wer akzeptiert nicht leichter ein »Nein«, wenn er vielleicht später an anderer Stelle dafür ein »Ja« bekommt?

Mit großer Wahrscheinlichkeit werden wir also unsere Mitwelt nicht brüskieren, wenn es uns gelingt, respektvoll zu erklären, warum wir an einem bestimmten Punkt »Nein« sagen müssen. Vielleicht können wir

idealerweise unser Gegenüber von unserem »Nein« überzeugen oder es gar dafür gewinnen. Für einen konstruktiven Umgang mit Konflikten und für stabile Beziehungen spielt Wertschätzung eine entscheidende Rolle. Und wie so oft kommt es auch in diesem Zusammenhang auf die innere Einstellung an. Wie Sie Einstellungen verändern, haben Sie bereits in Kapitel 3 (ab Seite 54) erfahren. In der folgenden Übung erhalten Sie noch einige konkrete Hilfestellungen zum Thema »Abgrenzung«. Denn Selbstbehauptung in wertschätzender Haltung anderen gegenüber ist wichtig für ein Leben im Gleichgewicht.

Übung

Eine **wertschätzende Haltung** erarbeiten

- Denken Sie an eine Situation, in der es Ihnen schwerfiel, sich abzugrenzen. Horchen Sie in sich hinein, um herauszufinden, welche Einstellung in Ihnen schlummerte. Vielleicht: Wie immer mache ich alles möglich, koste es mich, was es wolle. Oder: Egal was passiert, die Aufgabe werde ich sicher nicht übernehmen. Oder: Wenn ich es mache, dann braucht es aber eine gleichwertige Gegenleistung.
Alle drei Haltungen sind einer wertschätzenden Abgrenzung nicht förderlich, da Sie sich entweder übernehmen, mit Trotz brüskieren oder allzu fordernd auftreten.
- Um den Weg der Mitte zu finden, gilt es also Ihre Einstellung zu verändern. Ein Weg dazu ist, das Positive an den negativen Einstellungen herauszufiltern. Analog zu oben also zum Beispiel: Ich bin hilfsbereit; ich erkenne, dass ich mich übernehmen würde; alles ist verhandelbar.
- Formulieren Sie nun eine wertschätzende Haltung, auf deren Basis Sie in eine aktuelle Auseinandersetzung gehen könnten, zum Beispiel: Ich übernehme gerne Zusatzaufgaben, wenn ich Kapazitäten dazu freihabe; wir sollten in diesem Fall aber eine andere Lösung finden.

Das Geheimnis vom Leben im Gleichgewicht

Fühlen Sie sich auch manchmal gestresst, überfordert, ausgelaugt? In diesem Buch lernen Sie in acht konkreten Schritten, Ihre Kräfte möglichst effektiv für die Ziele einzusetzen, die Ihnen wirklich wichtig sind. Und Sie erfahren, wie Sie immer wieder neue Energie aufbauen können.

Der Shaolin-Mönch Shi Yan Bao und der erfahrene Coach Dr. Thomas Späth zeigen Ihnen, wie Sie Ihren täglichen Anforderungen gerecht werden und dabei ein gesundes, zufriedenes und glückliches Leben im Gleichgewicht führen können.

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-3328-1



9 783833 833281



www.gu.de

