

mind  
& soul

THOMAS SPÄTH | SHI YAN BAO | PETRA KUNZE

# Shaolin



Das Geheimnis der  
**inneren Stärke**

GU



7 Vorwort

## Was Menschen stark macht

- 10 Das Geheimnis der Shaolin-Mönche
- 11 Übungen mit langer Tradition
- 11 Eine Philosophie der Stärke
- 12 Stark auf ganzer Linie
- 15 Veränderung ermöglichen
- 15 Hindernisse annehmen
- 17 Mentale Power entwickeln
- 20 Zwei Kulturen, ein Ergebnis
- 23 Achtsamkeit bewusst lernen
- 24 Das Bewusstseinsrad
- 26 Gegenwärtig und respektvoll sein
- 28 Alles ist im Fluss
- 29 Die Kunst des Loslassens
- 30 Frei entscheiden können
- 31 Das eigene Verhalten hinterfragen
- 32 Annehmen und loslassen als Leitstrategie

## Erkenne dich selbst

- 36 Shaolin-Geschichte: Der Tempel der 1000 Spiegel
- 37 In den Spiegel schauen
- 38 Unseren Gegner in uns selbst finden
- 38 Die Innenwelt der Außenwelt
- 39 Unsere Gedanken erzeugen Gefühle
- 40 Wir können nur uns selbst ändern
- 41 Übung: Innere Einstellungen erkennen
- 42 Bescheiden und ohne Gier
- 42 Annehmen, ohne zu werten
- 43 Übung: Achtsamkeit trainieren
- 44 Erwacht wie ein Buddha

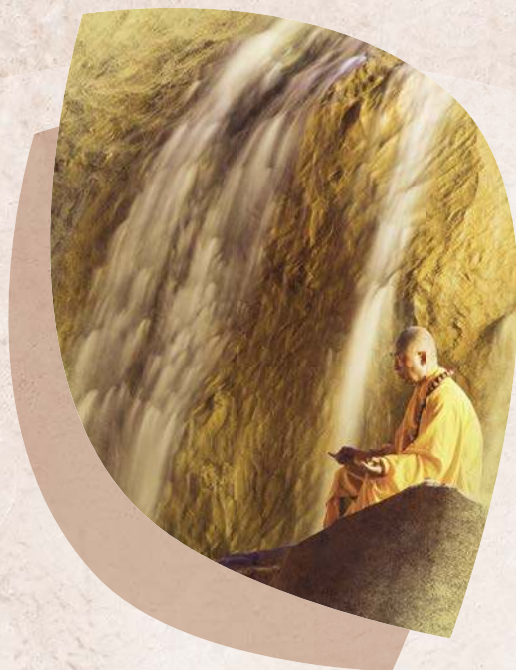
## Du bist, was du denkst

- 48 Shaolin-Geschichte: Der Mann und der Leopard
- 49 Kontrolle über das Denken
- 50 Wie Gedanken entstehen
- 51 Auslöser für die Gedanken-schleifen
- 52 Gedanken aus der Tiefe
- 53 Übung: Das Denken fokussieren
- 54 Gedanken genau wahrnehmen
- 55 Übung: Erkennen, dass man denkt
- 56 Außenreize reduzieren

- 57 Übung: Die Kunst des Weglassens
- 57 Gezielt auswählen
- 58 **Sich von Gedanken befreien**
- 58 Momente der Hingabe
- 60 Fokussieren
- 60 Den inneren Beobachter aktivieren
- 61 Übung: Die Gedanken beruhigen

## Prüfe deine Gefühle

- 64 Shaolin-Geschichte: Auch dies geht vorbei
- 65 **Kontrolle über die Emotionen**
- 66 **Gefühle nicht nur erdulden**
- 66 Einfluss nehmen
- 67 Störgefühle erkennen
- 68 Störgefühle annehmen und loslassen
- 69 Übung: Gefühle fokussieren
- 70 **Positive Gefühle erzeugen**
- 70 Die Kernressourcen
- 71 Das Gefühl der Verbundenheit
- 72 Übung: Verbundenheit fühlen
- 73 Auch Verbundenheit wieder loslassen
- 74 Übung: Kernressourcen aktivieren
- 75 **Das höchste der Gefühle: Mitgefühl**
- 75 Glückliche Mönche
- 76 Die Metta-Meditation
- 77 Übung: Die Metta-Meditation



## Selbstbewusstsein gewinnen

- 80 Shaolin-Geschichte: Zwei mangelhafte Backsteine
- 81 **Sich über sich selbst bewusst sein**
- 82 **Alles liegt in uns selbst**
- 82 Eigenverantwortung übernehmen
- 83 Das Positive sehen
- 84 Übung: Umbewertungen vornehmen
- 85 Das Bauchgefühl: Intuition
- 87 **Furchtlos und entschlossen handeln**
- 87 Furcht und Angst – zwei starke Gefühle
- 88 Bewusst machen, anerkennen, stark werden



- 89 Selbstdisziplin und Risikobereitschaft fördern
- 91 Übung: Selbstdisziplin aufbauen
- 92 Enttäuschungen möglichst vermeiden
- 93 Übung: Heilsame Alltags-einstellungen

## Den Körper kräftigen

- 96 Shaolin-Geschichte: Das Zweifingerlächeln
- 97 Körper und Geist sind eins
- 98 Über den Körper auf den Geist einwirken
- 98 Übung: Lassen Sie sich hängen

- 99 Die Körperwahrnehmung schulen
- 100 Qigong-Übungen für mehr Bewusstheit
- 102 Übung: »Den Himmel stützen«
- 103 Übung: »Den großen Bogen spannen«
- 104 Übung: »Das Herz öffnen«
- 105 Vom Segen des Sports
- 106 Nahrung für Körper und Geist
- 106 Übung: Bewusst essen
- 107 Gesund und ausgewogen essen
- 108 Einfache Regeln für das Trinken
- 109 Vorsicht mit Fett und Zucker!
- 110 Die Atmung wahrnehmen und nutzen
- 110 Tiefe Atmung für innere Ruhe
- 111 Indikator für Aktivität
- 111 Übung: Shaolin-Atem-Energieübung

## Unser Umgang mit anderen

- 114 Shaolin-Geschichte: Der wutverzehrende Dämon
- 115 Achtsam miteinander leben
- 116 Konflikte friedlich austragen
- 117 Der Kern von Konflikten
- 117 Ich-Botschaften statt Vorwürfe
- 118 Den anderen wertschätzen
- 119 Übung: Konflikte konstruktiv lösen



## 120 Flexibel und beharrlich zugleich

- 121 Sich selbst nicht verlieren
- 122 Sich in andere hineinversetzen
- 123 Übung: Rate, was ich fühle!

## Alles zu seiner Zeit

- 126 Shaolin-Geschichte: Zweifelhafte Beratung
- 127 Der west-östliche Gegensatz
- 128 Gelassenheit entwickeln
- 128 Alles ändert sich – ständig!
- 130 Alles hängt mit allem zusammen
- 131 Übung: Gelassenheit vergrößern
- 132 Den richtigen Augenblick erkennen
- 133 Regelmäßig Rituale pflegen
- 134 Planen und trotzdem flexibel bleiben
- 136 Den Fokus auf das Wesentliche richten
- 136 Herausfinden, was wirklich wichtig ist
- 138 Keine Zeit verschwenden
- 138 Klare Ziele ohne Verbissenheit
- 139 Übung: Zeit für Wesentliches gewinnen

## Aus Krisen werden Chancen

- 142 Shaolin-Geschichte: Morgen werde ich glücklich sein
- 143 Ganz im Hier und Jetzt leben
- 144 Was uns vom Augenblick entfernt
- 145 Übung: Innehalten üben
- 145 Die fünf Hindernisse
- 147 Auf die lange Bank schieben
- 148 Halbherzig bei der Sache sein
- 149 Übung: 4 Kernfragen für den Alltag
- 150 Annehmen, was nicht zu ändern ist
- 150 Die Krise als Wendepunkt
- 152 Die schwerste Krise: der Tod
- 154 Der beste Ratgeber für das Leben
- 155 Übung: Die eigene Grabrede

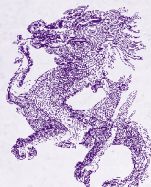
## Zum Nachschlagen

- 156 Register
- 158 Bücher, die weiterhelfen
- 160 Impressum



# Was Menschen stark macht

*Sie können mit der Kehle einer Speerspitze widerstehen  
oder sich mit einer Eisenstange schlagen, ohne sichtbare Spuren  
zu zeigen oder Schmerzen zu empfinden: Shaolin-Mönche  
demonstrieren, wozu Menschen fähig sind, wenn sie ihren  
Körper und ihren Geist trainieren. Mit diesem Erfolgsrezept  
können auch Sie widerstandsfähig und stark die Krisen  
des Alltags und des Lebens meistern.*



## SHAOLIN-GESCHICHTE

## Der Tempel der 1000 Spiegel

*In einem fernen Land gab es vor langer Zeit einen großen Tempel mit 1000 Spiegeln, in den sich eines Tages ein Hund verirrte. Der sah sich plötzlich 1000 anderen Hunden gegenüber. Er begann zu knurren und sah, wie 1000 andere Hunde ebenfalls knurrten. Da steigerte sich sein Zorn – und die Wut der anderen Hunde ebenfalls. Erst nach langer Zeit fand der Hund völlig erschöpft den Ausgang.*

*»Wie ist die Welt doch böse«, sagte sich der Hund, »sie besteht aus lauter wütenden Hunden.« Er hielt es für erwiesen, dass ihm andere Hunde feindlich gesinnt waren. Die Welt war für ihn ein bedrohlicher Ort, und er lebte verbittert bis ans Ende seiner Tage. Nach einiger Zeit kam ein anderer Hund in den Tempel der 1000 Spiegel. Auch er sah sich 1000 Hunden gegenüber, und der Hund freute sich und wedelte freundlich mit dem Schwanz. Da wedelten die 1000 Artgenossen zurück, und der Hund freute sich, dass die anderen Hunde sich freuten, und die Freude fand kein Ende. So ging der Hund immer wieder in den Tempel, um sich mit den anderen Hunden zu freuen. »Wie ist die Welt doch schön«, sagte sich der Hund. »Überall gibt es freundliche Hunde, die mit dem Schwanz wedeln!« Er hielt es für erwiesen, dass ihm andere Hunde wohlgesinnt waren. Die Welt war für ihn ein freundlicher Ort, und er lebte glücklich bis ans Ende seiner Tage.*



# IN DEN SPIEGEL SCHAUEN

Sich selbst kennenzulernen, ist eine wichtige Voraussetzung, um an innerer Stärke zu gewinnen. Das Verständnis und die Anwendung des Bewusstseinsrads (siehe Seite 24 und 25) helfen uns auf dem Weg zu mehr Selbstkenntnis. In der Geschichte über den Tempel der 1000 Spiegel stehen die Spiegel und die Spiegelbilder für das Bewusstseinsrad. Jede Gefühlsregung im Alltag, jede Erfahrung mit der Außenwelt (egal ob Knurren oder Schwanzwedeln), egal ob angenehm oder unangenehm, können wir nutzen, um mehr über unsere Einstellungen und Werte zu erfahren. Immer wenn uns etwas berührt, geschieht das aufgrund unserer inneren Einstellung. Gehen wir also mit Neugier, mit Interesse und Begeisterung an die Geheimnisse unserer Innenwelt heran! Das wird Ihr Leben extrem bereichern, und zwar auf Dauer, denn – so eine Empfehlung des Konfuzius: »Wenn du die Absicht hast, dich zu erneuern, tue es jeden Tag.«

Das, was wir in uns entdecken, lässt sich ganz einfach in zwei Kategorien unterscheiden: Es ist entweder förderlich für unsere innere Stärke und unser Glück (und das der anderen Wesen um uns herum), oder es ist hinderlich. Und nur, was wir kennen, als unser Eigenes erkennen, können wir auch annehmen und – in einem nächsten Schritt – loslassen, wenn es uns in unserer Entwicklung hemmt, oder kultivieren, wenn es uns auf unserem Weg weiterbringt. Je genauer wir das alles erkennen, umso deutlicher nehmen wir wahr, inwiefern das, was uns widerfährt, mit uns zu tun hat, warum uns etwas verletzt, welche Erwartungen unsererseits eine Enttäuschung zur Folge hatten. Wenn wir offen auf uns selbst schauen, uns beobachten und hinterfragen, erkennen wir, was uns am Glück hindert: Es ist Teil unseres Selbst, und es sind nicht die äußeren Umstände.



## WIR KÖNNEN NUR UNS SELBST ÄNDERN

In Kampfkünsten, wie etwa dem Kung Fu, ist diese Erkenntnis von zentraler Bedeutung. Früher wurden Soldaten durch Shaolin-Mönche mithilfe von mentalen Übungen, wie Qigong und Meditationen, geistig fit gemacht, bevor sie in die Schlacht zogen. Sie lernten, mentale Stärke durch Fokussieren und Imagination zu entwickeln (siehe auch das erste Kapitel), die Gegner in sich zu besiegen, also mit ihren Ängsten, Unsicherheiten und Zweifeln so umzugehen, dass Kraft und Konzentriertheit erhalten bleiben. Wir müssen und können also nur uns selbst ändern (und lernen, mit dem zu leben, was wir nicht ändern können) und eben nicht den Partner, den Chef, das Wetter oder was auch immer. Wenn wir das erkennen und annehmen, können wir das, was unser Leid erzeugt, auch loslassen. Denn diese drei Schritte sind nötig, um uns selbst zu ändern: erkennen, annehmen, loslassen.

Stellen Sie sich, bevor Sie die Übung auf der folgenden Seite machen, folgendes Bild vor: Sie sitzen gerade, gelassen, zentriert auf einem Stuhl, ohne jede Anstrengung. Dann taucht eine Störung auf, zuerst in Form eines Gedankens, in dem Beispiel auf Seite 39 »Warum erbe ich nicht?«. Dieser Gedanke löst ein Gefühl von Neid aus, also eine Aversion und Unzufriedenheit.

»Ruhe bringt Gleichgewicht und Leichtigkeit.  
Leichtigkeit und Gleichgewicht  
bringen inneren Frieden und Gelassenheit.«

TSCHUANG-TSE

Sie lehnen sich angestrengt fest nach hinten auf Ihrem Stuhl, verlassen also Ihre Mitte. Auch im umgekehrten Fall, wenn in Ihnen ein positives, verlangendes Gefühl auftaucht (für den unwahrscheinlichen Fall, der Kollege möchte seine Erbschaft mit Ihnen teilen), geraten Sie aus Ihrer Mitte, nämlich in eine verlangende Bewegung nach vorne. Aus der Sicht der Shaolin-Philosophie besteht unser Leben auf diese Art in einem ständigen Sich-nach-vorne- oder -nach-hinten-Bewegen, wodurch wir permanent aus unserer Mitte geraten, Energie verlieren und unser Leben mit dauernder Unruhe und Ungeduld versehen.



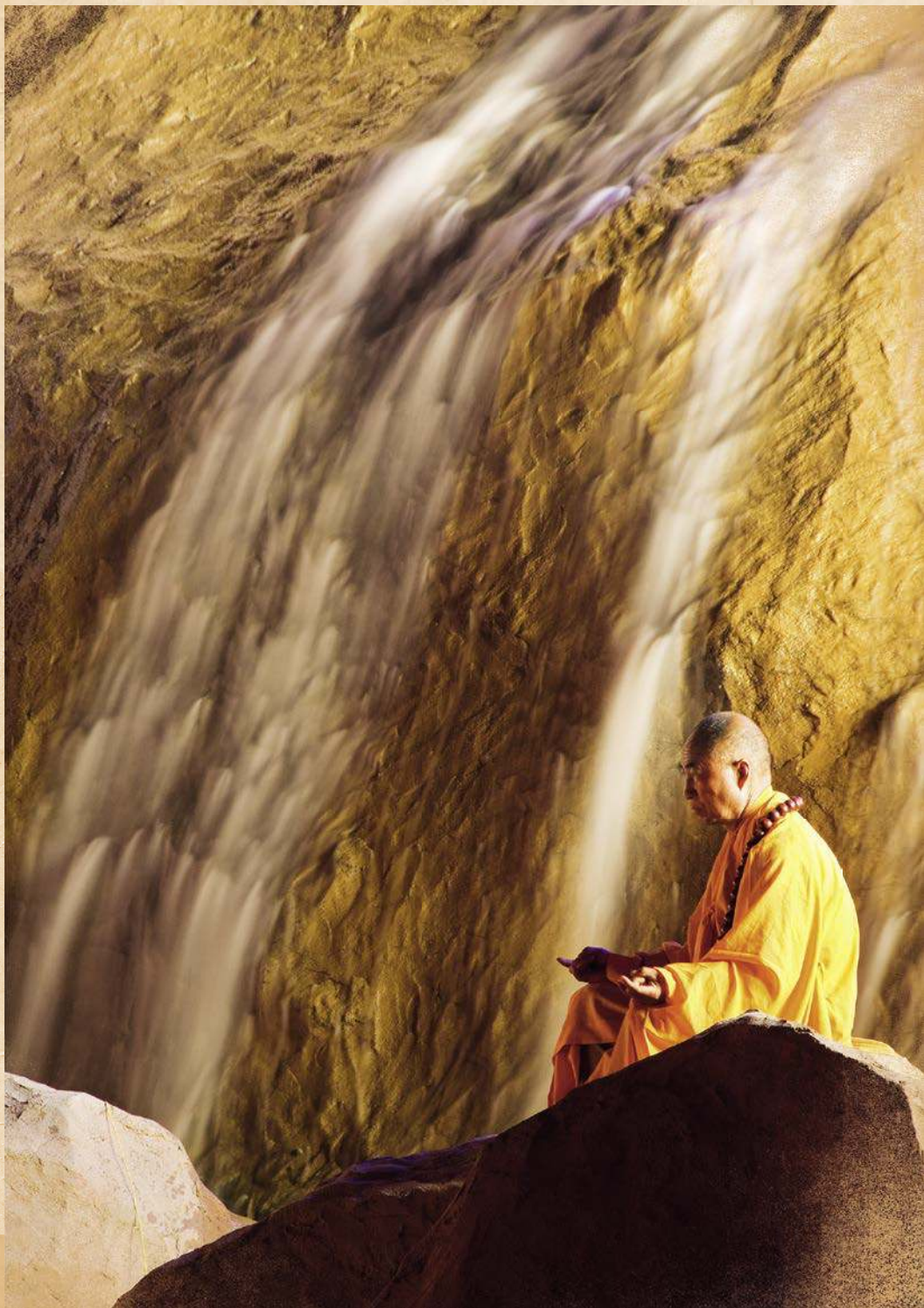
## ÜBUNG

### Ännere Einstellungen erkennen

Wir haben jeden Tag viele Gelegenheiten, um uns dafür zu sensibilisieren, was uns aus unserer Mitte, aus unserem Gleichgewicht bringt. Mit der folgenden Übung können Sie diese Aufmerksamkeit gezielt trainieren:

- Richten Sie eine Woche lang Ihre Aufmerksamkeit dreimal täglich auf etwas, wonach es Sie stark verlangt, zum Beispiel Schokolade essen oder ein neues Paar Schuhe kaufen. Registrieren Sie möglichst genau alles, was Ihnen dabei durch den Kopf geht, und schreiben Sie die Situationen und Ihre Gedanken und Gefühle in ein Notizbuch.
- Dasselbe machen Sie dreimal täglich mit Momenten, in denen Sie Ablehnung empfinden, etwa wenn Sie jemanden unsympathisch finden oder eine bestimmte Arbeit partout nicht verrichten wollen.

Auf diese Art machen Sie sich Ihre Einstellungen bewusst, und Sie lernen sich bedeutend besser kennen.



# Du bist, was du denkst

*Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass unser Gehirn ununterbrochen aktiv ist, dass wir praktisch ständig denken.*

*Wenn wir das erkennen und beobachten, können wir auch lernen, uns von Gedanken, die unsere Kraft und Konzentrationsfähigkeit schwächen, zu befreien. Das heißt:*

*Ich gewinne innere Stärke, indem ich mein Denken kontrolliere. Je weniger wir denken, umso stärker und glücklicher werden wir.*



## ÜBUNG

# »Den Himmel stützen«

- **Step 1:** Die Füße stehen parallel und schulterbreit fest auf dem Boden, Knie leicht gebeugt, Wirbelsäule aufrecht. Schultern und Unterkiefer sind entspannt. Die Hände ruhen unter dem Bauchnabel schalenförmig ineinander. Fokussieren Sie zunächst Ihre Körperempfindungen (von den Füßen bis zum Kopf) und dann Ihre tiefe, ruhige Atmung.
- **Step 2:** Bewegen Sie nun langsam wie in Zeitlupe Ihre Hände in der Schalenhaltung nach oben bis etwa Schulterhöhe. Verschränken Sie dort die Finger, drehen Sie die Handflächen bei Streckung der Arme nach außen und führen Sie die Arme nach oben, bis sie »den Himmel stützen« (siehe Endposition).
- **Step 3:** Lösen Sie nun die Spannung in Armen, Händen und Körper und bewegen Sie die Hände langsam nach unten, bis Sie wieder in der Ausgangsposition sind.





## ÜBUNG

# »Den großen Bogen spannen«

- **Step 1:** Ausgangsposition wie bei »Den Himmel stützen«.
- **Step 2:** Bewegen Sie langsam Ihre Hände nach oben bis etwa Brusthöhe, kreuzen Sie dort die Unterarme. Gleichzeitig macht das linke Bein einen weiten Schritt zur Seite. Die Wirbelsäule bleibt aufrecht. Die Oberschenkel sind parallel zum Boden und bilden einen Winkel von ca. 90 Grad mit den Unterschenkeln.
- **Step 3:** Strecken Sie nun den linken Arm nach links, der Zeigefinger der linken Hand zeigt dabei zum Himmel, der Daumen ist rechtwinklig abgESPREIT. Richten Sie den Blick über die linke Hand in die Ferne. Den rechten Ellbogen bewegen Sie so weit wie möglich nach rechts, Weite im Brustraum suchend. Die rechte Hand ist leicht geschlossen und ruht etwa 2 cm vor dem Körper zwischen Brustkorb und Schulter. Arme und Hände wieder entspannen und den Bewegungsablauf nach rechts ausführen. Danach die Hände (Handflächen nach unten) nach unten führen, in Höhe des Nabels die Handflächen nach oben drehen und wieder schalenförmig ineinanderlegen. Den linken Fuß dabei ebenfalls zur Ausgangsposition führen.





# Entdecken Sie das Geheimnis der inneren Stärke

**Was zeichnet Menschen aus**, die an den Herausforderungen des Lebens wachsen und sich von Schwierigkeiten nicht unterkriegen lassen?

**Anhand von acht einfachen Leitsätzen** vermitteln der Shaolin-Mönch Shi Yan Bao und der erfahrene Coach Dr. Thomas Späth Schritt für Schritt, welche Eigenschaften jeder einzelne entwickeln kann, um gelassener durch kleinere und größere Krisen zu gehen und seine Lebensträume zu realisieren.

**AKTUALISIERTE  
NEUAUSGABE**

WG 481 Lebenshilfe  
ISBN 978-3-8338-6381-3



9 783833 863813

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

**G|U**