

Legal Tribune **ONLINE**

<http://www.lto.de/de/html/nachrichten/854/Stressabbau-mit-Shaolin-techniken-seminar-fuer-fuehrungskraefte/>

Führungskräfte-Seminar

Stressabbau mit Shaolin-Technik

Mit Esoterik oder Hokuspokus hat die Kunst der chinesischen Shaolin-Mönche nichts zu tun. Die Kombination aus Meditation und asiatischen Kampfsporttechniken hilft Höchstleistern Stress abzubauen und Kraft wiederzufinden. LTO sprach mit der Management-Trainerin Claudia Maurer, die gemeinsam mit einem geweihten Shaolin-Mönch Motivations-Seminare für Führungskräfte anbietet.

Claudia Maurer ist eine zarte Frau mit langen, rotblonden Haaren und einer langjährigen Erfahrung als Business-Coach. Zu den Kunden der 45-jährigen Diplom-Betriebswirtin gehören Mobilfunk-, Automobil- und Pharma-Konzerne. Ihr Fokus: Entstressung und mentale Wiederherstellung von Menschen mit akuten Burnout-Erscheinungen bei Arbeitsbelastungen von bis zu 16 Stunden pro Tag.

Anfang 2008 war Maurer selber an einem Punkt, an dem sie glaubte, dem Druck weder physisch noch mental standhalten zu können. Die Lehrtrainerin und Buchautorin war Mutter eines neunjährigen Kindes, ihr Mann erfolgreicher Anwalt einer Großkanzlei mit einem enormen Arbeitsaufkommen und zu wenig Zeit, Maurer entlastend zur Seite zu stehen. Die Fortbildungen, die Claudia Maurer seit 15 Jahren anbot, waren anspruchsvoll, anstrengend und zeitintensiv mit Schwerpunkt auf Persönlichkeitsentwicklung und Coaching.

Auf einer selbstverordneten Auszeit stieß Maurer in einem süddeutschen Luxushotel auf die Seminare des Italieners Walter Gjergja, der sich über einen Zeitraum von 15 Jahren in China zum Shaolin-Mönch ausbilden lassen hatte, in Dengfeng, in der chinesischen Provinz Henan.

Maurer besuchte sein Seminar "testweise". Aus angepeilten 20 Minuten „mal reinschnuppern, kann ja nicht schaden" wurden fünf Tage mit Trainingseinheiten von sechs Stunden. Maurer ließ sich ein auf Meditation, Kung-Fu, Qigong und die Shaolin-Philosophie – und auf die Strahlkraft von Shi Xing Mi, so der buddhistische Name des ehrwürdigen Mönchs der 32. Generation des Klosters Shaolin.

"Unterschied zwischen wichtig und unwichtig verinnerlichen"

"Ich habe mich nach diesem Seminar selbst nicht wiedererkannt", erzählt die Lehrtrainerin. "Ich konnte zwar immer schon zwischen Wichtig und Unwichtig unterscheiden, aber auf einmal habe ich den Unterschied gefühlt und verinnerlicht - ich war ein anderer Mensch, wie ausgewechselt. Das wollte ich meinen Klienten vermitteln". Maurer sortierte sich neu, fokussierte neu und erfuhr eine innere Stärke und Ruhe, die für sie lebensverändernd war.

Den 37-jährigen Mönch ("Den hat mir der Himmel geschickt") engagierte sie vom Fleck weg. "Mir bot sich die Möglichkeit, mein Wissen mit den asiatischen Weisheiten des Shaolin-Mönchs zu verknüpfen und beides gemeinsam mit ihm weiterzugeben", berichtet Maurer.

"Business meets Spirit" heißen die Seminare, die Maurer im "Falkenstein Grand Kempinski" im Taunus seit Anfang Juni anbietet. Kostenpunkt: rund 450 Euro. Rund 40 Prozent machen körperliche Übungen wie Qigong und Kung Fu aus, der Rest besteht aus einer Kombination von

klassischem Coaching und Meditation, Vorträgen und Diskussionen. Maurers und Shi Xing Mis Ansatz ist es, "Menschen in Führungspositionen in kurzer Zeit dahin zu bewegen, sich besser durch den leistungsorientierten Alltag zu bewegen, fit zu werden, was kommunikative Fähigkeiten anbelangt, und sich Menschen und Zielen positiver zuzuwenden."

Maurer geht dabei davon aus, "dass jeder Mensch alle Ressourcen in sich trägt, um sämtliche Veränderungen auszuführen, die er ausführen will". Dabei werden Wünsche nach Geschlechtertrennung berücksichtigt und gesonderte Seminare nur für Frauen oder nur für Männer angeboten. Ein speziell auf Juristen abgestimmtes Seminar ist für den Herbst in Planung. "Viele Juristen sind weit entfernt von ihren wahren Bedürfnissen und performen nur noch", sagt Maurer. Im Seminar bekämen sie Klarheit über ihre Werte. Der innere Kompass würde neu ausgerichtet, man würde zum "Rainmaker für sich selbst".

"Nichts Esoterisches, alles von dieser Welt"

Gerade bei erfolgsorientierten und erfolgreichen Menschen käme ein Phänomen hinzu, das sie in ihrer Praxis seit Jahren beobachtet: sehr viel Erfolg zu haben, "aber nie das Gefühl, erfüllt zu sein". "Das", sagt Claudia Maurer, "lässt sich definitiv ändern!"

Schwierigkeiten, sich auf das Shaolin-Experiment einzulassen, hat Maurer bei den Teilnehmern ihrer Seminare bislang nicht beobachtet. "Es ist nichts Esoterisches, man muss in keine andere Welt eintauchen." Ihr Mönch war in der Wirtschaft tätig, hat Economics und Corporate Strategy in Sydney studiert. Er hält Vorträge an Universitäten und führt internationale Management-Seminare in Englisch, Italienisch und Mandarin durch. Daneben gibt er Ausdauertraining und Mentaltraining für Profisportler. Er sei, sagt Maurer, "ein Mann von exakt dieser Welt, der einfach ein unglaubliches Potential mitbringt, eine Klarheit, die man in herkömmlichen Management-Seminaren nicht findet, wo es nur um Leistungs- und Erfolgssteigerung geht."

Copyright © Wolters Kluwer Deutschland GmbH