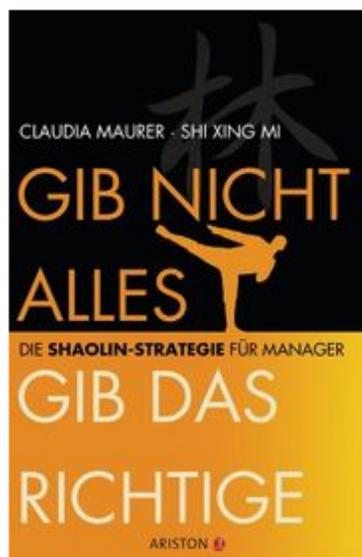


RATGEBER

Entspannen lernen wie Shaolin-Mönche

Jeder Dritte leidet unter Dauerstress. Ein neuer Ratgeber gibt mithilfe von Shaolin-Kompetenzen Anleitung, sein Leben wieder zu ordnen. VON SABINE HOCKLING

17. Oktober 2014 21:03 Uhr

23 Kommentare | 

Cover von "Gib nicht alles, gib das Richtige" | © PR: Ariston Verlag

Darum geht es: Der Druck in der Arbeitswelt macht immer mehr Menschen zu schaffen. Zu enge Deadlines, Zeitdruck und zu viele Projekte, die gleichzeitig erledigt werden müssen, führen zu langen Arbeitszeiten und kaum noch Freizeit. Wer zudem nicht mehr zwischen Arbeit und Freizeit trennen kann, kann ernsthaft krank werden. Um aber nachhaltig erfolgreich agieren zu können, braucht es reife und weise Entscheidungen.

Die Kommunikationstrainerin Claudia Maurer und der Shaolin Shi Xing Mi haben die sogenannte Shaolin-Strategie entwickelt. Mit ihr sollen Betroffene wieder entspannen lernen. "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. Mit Weisheit und täglichem Training reinigen und disziplinieren die Shaolin die Gedanken und lösen körperliche und seelische Spannungen auf", schreiben die Autoren in ihrem Buch *Gib nicht alles, gib das Richtige*.

Übertragen auf die Arbeitswelt heißt das, dass Achtsamkeit und Fokussierung wichtige Voraussetzungen für einen souveränen, gelassenen und nachhaltig erfolgreichen Arbeits- und Führungsstil sind. Das fördert Selbstvertrauen und innere Klarheit. Und die sind nötig, um Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden, sind die Autoren überzeugt.

Basis der Shaolin-Strategie sind die sieben Kompetenzen Achtsamkeit (führt zu richtigen Entscheidungen), Balance (führt zu Gesundheit), Disziplin (führt zu Leistungsvermögen), Klarheit (führt zu Durchsetzungsstärke), Haltung (führt zu Ausstrahlungskraft), Loslassen (führt zu Ergebnissen) sowie Gelassenheit (führt zum Ziel).

Die besten Tipps: Damit der Leser seinen persönlichen Entwicklungsstand herausfinden sowie das Erlernte auch sofort anwenden und üben kann, gibt es etliche Praxischecks und Übungen.

Mit einem Fragebogen zu Beginn des Buches findet der Leser einerseits etwa heraus, wie hoch sein persönliches Energielevel ist. Andererseits kann er so sein individuelles Qi-Level (Qi = energetische Intelligenz) messen – die Fähigkeit, mit den eigenen Energieressourcen optimal umzugehen.

Aufbau und Sprache: Die Autoren widmen jeder Shaolin-Kompetenz ein eigenes Kapitel. Und auch wenn diese aufeinander aufbauen, muss das Buch nicht von vorn bis Ende durchgearbeitet werden. Vielmehr raten die Autoren, dem eigenen Impuls zu folgen und sich dem Thema zu widmen, das einen anspricht bzw. bei dem man für sich den größten Entwicklungsbedarf sieht. Insgesamt ist das Buch verständlich geschrieben und übersichtlich strukturiert.

Bewertung: Wer unzufrieden und erschöpft ist und diesen Zustand ändern möchte, muss bei sich selbst anfangen. *Gib nicht alles, gib das Richtige* kann dabei helfen, die Shaolin-Strategie dient aber nur als Unterstützung. Den Weg, der aus vielen kleinen Schritten besteht, muss jeder selbst gehen (wollen).