

Dr. Peter Wolfrum

TAIJIQUAN PRINZIPIEN

**FÜR MENSCHEN IN
UNTERNEHMEN UND
ORGANISATIONEN**

**Fundamentale Prinzipien
der inneren Kampfkunst Taijiquan
im Management anwenden**

*Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek:
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.*

© 2010 Peter Wolfrum

Herstellung und Verlag:
Books on Demand GmbH, Norderstedt

Printed in Germany

ISBN 978-3-8391-6398-6

INHALTSVERZEICHNIS

<u>VORWORT</u>	11
<u>1 EINLEITUNG</u>	13
<u>2 WAS IST TAIJQUAN ?</u>	16
2.1 SCHREIBWEISE, BEDEUTUNG, YIN UND YANG	16
2.2 GESCHICHTE	17
2.3 PHILOSOPHIE	20
<u>3 VON DEN FORMEN ZU DEN PRINZIPIEN</u>	27
<u>4 DIE PRINZIPIEN UND WIE SIE WIRKEN</u>	32
4.1 SONG	34
4.2 STRUKTUR	36
4.3 YIN UND YANG	38
4.4 BEWEGUNG AUS DER MITTE	41
4.5 WU WEI	42
<u>5 ASPEKTE DES TAIJQUAN</u>	44
5.1 KAMPF UND KUNST - KAMPFKUNST	44
5.2 GESUNDHEITSWIRKUNG	45
5.3 MEDITATION IN BEWEGUNG	46
5.4 UMWELTBEWUSSTSEIN	47
5.5 WEITERE ASPEKTE	49

6 TAIJIQUAN IN UNTERNEHMEN 52

6.1	FINANZKRISE UND MANAGEMENTKRISE	53
6.2	GESUNDHEITSMANAGEMENT	55
6.2.1	SONG	57
6.2.2	STRUKTUR	59
6.2.3	YIN UND YANG	60
6.2.4	BEWEGUNG AUS DER MITTE	61
6.3	STRESSREDUKTION	62
6.4	ARBEITSUNFÄLLE	64
6.5	KOMMUNIKATION	66
6.5.1	AKTIVES ZUHÖREN	66
6.5.2	SICH AUF DEN PARTNER EINLASSEN	67
6.5.3	DIE EIGENE POSITION DEUTLICH MACHEN	67
6.5.4	RUHIG UND ENTSPANNT, ABER HELLWACH	68
6.5.5	FEEDBACK GEBEN	68
6.5.6	OFFENE FRAGEN STELLEN	68
6.6	KONFLIKTMANAGEMENT	70
6.6.1	SONG	72
6.6.2	STRUKTUR	74
6.6.3	YIN UND YANG	75
6.6.4	BEWEGUNG AUS DER MITTE	78
6.6.5	WU WEI	79
6.7	LEADERSHIP	81
6.8	ORGANISATION	82
6.9	VISION UND STRATEGIE	85

7 PRAKTISCHE UMSETZUNG 89

7.1	GESUNDHEITSQUOTE UND ARBEITSUNFÄLLE	90
7.1.1	GRUNDLAGENÜBUNGEN ZU DEN PRINZIPIEN	91
7.1.2	WEITERFÜHRENDE ÜBUNGEN	96
7.2	STRESS, KOMMUNIKATION, KONFLIKTE, LEADERSHIP	97
7.2.1	STRESSREDUKTION	98
7.2.2	KOMMUNIKATION	100
7.2.3	KONFLIKTMANAGEMENT	102
7.2.4	LEADERSHIP	103
7.3	ORGANISATION, VISION UND STRATEGIE	104
7.3.1	ORGANISATION	104
7.3.2	VISION UND STRATEGIE	105

8 ZUSAMMENFASSUNG 107

9 BESCHREIBUNG DER ÜBUNGEN 110

1.000 \$ MOSKITO	110
1. ÜBUNG DER „FIVE RELAXING MOVEMENTS“	110
3. ÜBUNG DER „FIVE RELAXING MOVEMENTS“	111
ANHAFTEN UND FOLGEN	111
ANSCHMIEGEN	112
ANWENDUNG „DEN AFFEN ABWEHREN“	112
ARM AUSSENDEN UND ZURÜCKHOLEN	113
ARM MIT ZEIGEFINGER ANHEBEN	113
BEFREIUNG AUS HANDGELENKSUMKLAMMERUNG	114
BLINDENFÜHRUNG	114
CHANSIGONG (1. SEIDENÜBUNG)	114
DEN AFFEN ABWEHREN (IM STAND)	115
DREHTÜR-EFFEKT	116
EINARMIGER PUSH MIT RELEASE UND CROSS-CONNECTION	117
EINARMIGER PUSH OHNE RELEASE	118
ENTSPANNTE ARME	118
FIXIERTEN ARM DURCH BECKENDREHUNG ZURÜCKHOLEN	118
FRONTALEN DRUCK DURCH DEN KÖRPER ABLEITEN	119
GEWICHTSVERLAGERUNG IM GESCHLOSSENEN STAND	119
HORIZONTALS BEIDARMIGES KREISEN	119
SCHMELZEN	120
SITZMEDITATION UND BODY-SCAN	121
STABILES STEHEN GEGEN SEITLICHEN DRUCK	121
STEHENDE SÄULE MIT/OHNE ELLBOGENUNTERSTÜTZUNG	122
STEHEN IN SCHRÄGLAGE MIT ANGESpanNTEN MUSKELN	122
STÖRUNG DES GLEICHGEWICHTS DURCH ARM BEWEGEN	123
TAIJIQUAN GRUNDHALTUNG	123
UNBEUGSAMER ARM	124
VORBEREITUNGSÜBUNG „FIVE RELAXING MOVEMENTS“	124
WOLKENHÄNDE (IM STAND)	125
WU TSAN CH'UN (MISTY-BODY BOXING)	126
ZEUGENBEWUSSTSEIN BEIM LAUFEN DER FORM	126
ZHANGZHUANG GONG (STEHENDE SÄULE)	127

<u>10</u>	<u>ABBILDUNGEN</u>	<u>128</u>
<u>11</u>	<u>ANMERKUNGEN</u>	<u>129</u>
<u>12</u>	<u>NACHWORT</u>	<u>134</u>
<u>13</u>	<u>DANK</u>	<u>135</u>
<u>14</u>	<u>AUTOR</u>	<u>137</u>
<u>15</u>	<u>LITERATUR</u>	<u>139</u>
<u>16</u>	<u>REGISTER</u>	<u>148</u>

Vorwort

Als ich Anfang der neunziger Jahre begann die Pekingform zu erlernen, hatte ich noch keinen blassen Schimmer von irgendwelchen zugrunde liegenden Taijiquan-Prinzipien. Die Pekingform und andere Formen kamen mir eher wie schöne Tanz-Choreographien vor, die dem Hören nach auch als Kampfkunsttechniken taugen sollten. Viele Jahre später erst lernte ich einen systematischen Zugang zu den so genannten „Taijiquan-Prinzipien“ kennen. Zunächst versuchte ich auch diese Prinzipien, ähnlich wie Techniken, funktional anzuwenden. Erst nach einigen weiteren Jahren begann ich zu ahnen, dass diese Prinzipien kaum im Sinne von Techniken (Objekte) angewendet werden können, sondern dass ich mich selbst im Sinne dieser Prinzipien wandeln muss, damit sie in meinem Taijiquan wirken können. Es dämmerte mir allmählich was „innere“ Kampfkunst bedeuten könnte.

Die Zielgruppe dieses Buches sind auf der einen Seite Praktizierende und Unterrichtende die gerade auf dem Weg sind, hinter die Formen zu schauen um die Prinzipien zu entdecken. Und die sich, sofern sie unterrichten, mit der Idee beschäftigen das Taijiquan auch in Unternehmen zu tragen; sofern sie aber nicht unterrichten, sich vielleicht trotzdem fragen, inwieweit sie die Prinzipien in Unternehmen oder Organisationen, in denen sie beschäftigt sind, anwenden können. Auf der anderen Seite richtet sich das Buch auch an Trainer und Berater, die für Unternehmen oder Organisationen arbeiten und auf der Suche nach

einer Methode sind, mit der sich die vielen intellektuellen Ansätze um eine körperliche Disziplin ergänzen lassen. Und natürlich sind auch Mitarbeiter in Unternehmen und Organisationen angesprochen, die für sich eine Methode suchen, um Stress abzubauen, Gesundheitsvorsorge zu betreiben und die Taijiquan-Prinzipien in ihren Alltag integrieren möchten. Aufgrund der vermutlich unterschiedlich ausgeprägten Vorkenntnisse über Taijiquan dieser Zielgruppen, habe ich in den ersten Kapiteln eine kurze allgemeine Einführung in das Taijiquan geschrieben.

Den Wirkungs-Schwerpunkt des Taijiquan habe ich aber bewusst nicht auf den Gesundheitsaspekt gelegt und die Gesundheitswirkung im Wesentlichen auch nicht wissenschaftlich-westlich und bewegungsanalytisch begründet, da Taijiquan nicht als ein „um-zu“-Mittel im Sinne eines Objektes, ähnlich einer Pille, unabhängig vom Menschsein und Bewusstsein angewendet werden kann. Demgegenüber besteht die Notwendigkeit zu erkennen, dass wir uns selbst verändern und weiterentwickeln müssen, dass wir achtsamer und bewusster werden müssen. Anderenfalls bleiben unsere Probleme bestehen und wir lernen durch die operative Anwendung der Taijiquan-Prinzipien lediglich etwas besser mit ihnen umzugehen. Unser Ziel sollte es aber sein, die Wurzel unserer Probleme, die wir selbst sind, zu erkennen und zu transformieren. Mit unserem inneren Wandel wandeln sich unsere äußeren Probleme.

Neustadt in Holstein, Ostern 2009

1 Einleitung

In Zeiten einer globalen Finanz- und Wirtschaftskrise müssen für Management und Führung von Unternehmen neue Wege gefunden werden, die ganzheitliches und verantwortungsbewusstes Denken und Handeln umsetzen und damit eine nachhaltige Entwicklung fördern.

Hierzu sind in der Vergangenheit zwar bereits einige Ansätze diskutiert worden, doch die Umsetzung in die unternehmerische Praxis ist bislang nicht so recht in Gang gekommen. Dies liegt zum Teil sicher auch an der überwiegend intellektuellen Herangehensweise, die zwar theoretisch verstanden wird, aber noch nicht im alltäglichen Handeln angekommen ist. Daran können auch die praktischen Trainings unter „Laborbedingungen“ nicht viel ändern. Dies ist auch nicht weiter verwunderlich – wir alle wissen, wie schwer es ist, seine Gewohnheiten aufgrund theoretischer, intellektueller Einsichten zu ändern, selbst wenn einem dies in simulierten Übungssituationen schon gelungen ist. Und spätestens in Krisenzeiten und Stresssituationen verfallen wir immer wieder in unsere gewohnheitsmäßigen Muster.

Damit ist aber zugleich auch der Weg aus diesem Dilemma heraus aufgezeichnet: Wir müssen lernen unsere gewohnheitsmäßigen Muster umzuprogrammieren. Und dies geht eben nicht so einfach durch Nachdenken und mit Hilfe rein intellektueller Konzepte, sondern nur durch ergänzendes körperliches Training und konkrete Hand-

lungsschritte – die neuen, zusätzlichen Freiheitsgrade des Handelns müssen im Körper verankert werden.

Idealerweise benötigen wir also auf der einen Seite ein theoretisches Konzept, das uns neue Wege in Management und Unternehmensführung im Sinne von ganzheitlichem und verantwortungsbewussten Denken und Handeln aufzeigt. Auf der anderen Seite müsste uns dieses theoretische Konzept aber auch ein gut erprobtes und klar gegliedertes körperliches Übungssystem an die Hand geben, mit dessen Hilfe sich die intellektuellen Erkenntnisse im Sinne einer langfristigen Umprogrammierung von automatisierten Verhaltensweisen und Handlungsreflexen praktisch trainieren lassen.

Ein solches Theorie/Praxis-Paar kommt aus dem Fernen Osten und besteht aus der chinesischen Philosophie des Daoismus und der chinesischen Bewegungskunst Taijiquan. Die grundlegenden Prinzipien der inneren Kampfkunst Taijiquan lassen sich erfolgreich in den Alltag des Wirtschaftslebens übertragen. Die Verankerung dieser Prinzipien im Körper durch regelmäßiges Praktizieren, hilft mehr als tausend theoretische Weiterbildungsseminare die eigenen Denk- und Handlungsmuster im Sinne von mehr achtsamer und verantwortungsbewusster Nachhaltigkeit zu modifizieren, da im Körper gespeichertes Kampfkunst-Wissen im Gegensatz zu rein intellektuellem Wissen auch in Stress- und Krisensituationen abrufbar ist und somit wirken kann.

Insbesondere in den Bereichen Gesundheitsmanagement, Stressreduktion, Unternehmensorganisation, Kommunika-

tion und Konfliktmanagement lassen sich die Prinzipien des Taijiquan sinnvoll und effektiv anwenden. Dadurch können die Kompetenzen der handelnden Menschen, die Effektivität der Organisation und die Produktivität eines Unternehmens optimiert werden.