

»Führerschaft ist
eine Sache der Intelligenz,
der Glaubwürdigkeit,
der Menschlichkeit,
des Mutes und der Strenge.«

Sunzi

 **taiji akademie**
SCHULE DER INNEREN KRAFT



Der Referent

Großmeister Frieder Anders ist Linienhalter
der Yang-Stil Familientradition (6. Generation).

OPTION

Mit Co-Referent

Erfahrener Manager/Business Coach
mit langjähriger Taiji-Erfahrung

Das Seminar kann auch in
englischer Sprache durchgeführt werden.

KONTAKT

Taiji Akademie

Homburger Landstraße 120 A, 60435 Frankfurt

Telefon: 069 - 72 73 78, info@taijiakademie.de

www.taijiakademie.de



Siegen ohne zu kämpfen
Kraft und Klarheit – Taiji für Entscheider

 **taiji akademie**
SCHULE DER INNEREN KRAFT



Übung: Führen
und geführt werden



Übung: Berge versetzen –
ein Geduldspiel



Übung: Mit 4 Unzen
1000 Pfund besiegen

Widerstände besiegen:

Mit Gelassenheit und Strategie zum Erfolg

»Siegen ohne zu kämpfen« richtet sich an Entscheider, die unter hoher Belastung stehen. Erfolgreiches Leadership braucht Weitsicht, Antizipation, Gelassenheit und Willenskraft. Das Training hat die Stärkung dieser Eigenschaften zum Ziel.

»Siegen ohne zu kämpfen« bringt zwei traditionelle chinesische Künste zusammen: die Strategien des Sunzi und die Bewegungskunst des Taiji. Die langsamen Bewegungen des Taiji führen zu Geduld, Gelassenheit und innerer Kraft. Erlernt werden Taiji-Bewegungen, die in kurzer Zeit neue Energie verfügbar machen. Sunzis Strategien vom »Siegen ohne zu kämpfen« werden in speziellen Übungen praktisch angewendet. So werden auch Bezüge zu Lösungen in realen Konflikten erkennbar.

Principles of Conflict (1969)

»Most of Sunzis principles, especially the fundamental principles in maneuver of war are not only applicable for warfare – armed conflict, but for all kinds of conflicts: political, diplomatic, economic, psychological and social.«
Tang, Zi-Chan

Vitalität im rechten Moment entfalten

Sunzi (»Meister Sun«, um 544 v. Chr. bis 496 v. Chr.) war ein chinesischer General, Militärstrateg und Philosoph. Sein Werk »Sun Zi über die Kriegskunst« gilt als Klassiker und frühestes Buch über Strategie und ist bis zum heutigen Tage eines der bedeutendsten Werke zu diesem Thema. Eine seiner bekannten Aussagen darin lautet: »Die größte Leistung besteht darin, den Widerstand des Feindes ohne einen Kampf zu brechen.«

Taijiquan, kurz Taiji, war im 19. und beginnenden 20. Jahrhundert die berühmteste Kampfkunst Chinas. Seine Meister waren fähig, einen Angreifer abprallen zu lassen, ohne ihn dabei zu verletzen – und zwar weder körperlich noch seelisch. Durch langsame, entspannte Bewegungen entwickelte sich eine gleichermaßen offene und konzentrierte Vitalität, sowie ein subtiler Spürsinn für sich und den anderen und für den richtigen Moment des Agierens und/oder selbstbewussten Entscheidens.

Das ideomotorische Prinzip

Aus der Forschung ist bekannt, dass der Körper reflexartig auf einen Reiz oder eine innere Vorstellung bereits muskulär reagiert, bevor die intendierte Aktion in die Tat umgesetzt wird. Diese Effekte werden auch im Sport als ideomotorisches Training verwendet. Taiji nutzt dieses universelle Potenzial, um daraus die Innere Kraft zu entwickeln, die erstaunliche Wirkungen hervorbringt.

Taiji erreicht diese Wirkungen durch das fein abgestimmte Zusammenspiel von Atem, Lebensenergie (Qi), und Geist (Yi): indem »der Geist führt, und Qi und Körper folgen«, entsteht die »Innere Kraft« – gleichzeitig leicht und unwiderstehlich.

Praxiserfolge: ohne Härte siegen

Taiji ist weit mehr als ein Gesundheitsweg für gestresste Menschen. Sie ruhen gelassen in sich selbst und gewinnen einen sicheren Stand. Sie werden aufrechter und setzen enorme Energien frei. Sie verstehen es besser, die Potentiale Ihrer Mitarbeiter zu aktivieren und ohne Härte auf Bedrängungen zu reagieren – und anders Erfolge zu generieren.

Die Methode

Dass »Siegen ohne zu kämpfen« möglich ist, lässt sich durch geistig-körperliche Übungen erfahrbar machen. Durch die Verbindung von Theorie und Praxis, Strategie und Handeln. Also nicht bloß »Strategien auf dem Papier« entwerfen, sondern Bewegungen ausführen, mit denen sich das »Siegen ohne zu kämpfen« praktisch und täglich in Erfolge umsetzen lässt. Durchdringende Wirkungen durch kleine Bewegungen.