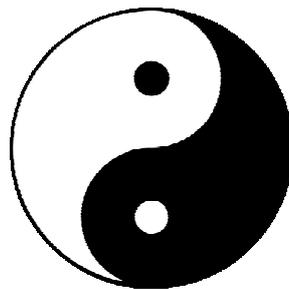


# YIN und YANG

Gegensätze verbinden



Die eigene Energie  
bewusst entwickeln  
konzentriert einsetzen  
mit anderen harmonisch verbinden.

Dabei  
den persönlichen Spielraum erweitern  
berufliche und private Ziele leichter erreichen.

## **Lebenskunst im Beruf**

*Das Zeichen der großen Kunst  
ist die Mühelosigkeit*

*A. Moravia*

Es ist eine Freude, mit Menschen zusammenzuarbeiten, die ihren Beruf, ihr Handwerk oder ihre Kunst wirklich beherrschen. Sicher und präzise setzen sie Handlungen und Handgriffe, die rasch zum gewünschten Ergebnis führen. Und zu Recht ist jeder Mensch, der seine Aufgaben beherrscht, stolz auf sich und seine Leistungen. Seine Fähigkeiten verleihen ihm natürliche Autorität und Stabilität.

Das alles entsteht natürlich nicht von alleine. Von Lebenskunst kann man deshalb sprechen, weil diese Leichtigkeit nicht von selbst entsteht. Es braucht Aufmerksamkeit, Interesse und Übung, um das eigene Berufsleben zu einem kleinen, befriedigenden Kunstwerk zu gestalten.

Der Erfolg und der Flow bei jeder Aufgabe hängt davon ab, die spezifischen Erfolgsfaktoren zu erkennen. Diese können sich im Laufe der Zeit ändern, auch Veränderungen in der Organisation oder am Markt können neue Fähigkeiten verlangen.

- Beobachten Sie sich selbst: Was geht schon leicht, was ist noch schwierig?
- Beobachten Sie die Besten: Welche Fähigkeiten setzen sie ein?

Selbstbewusstsein entsteht nur, wenn Sie etwas wirklich gut beherrschen. Entdecken Sie, worauf es ankommt, und finden Sie heraus, wie Sie dies auf Ihre eigene Art und in Ihrem eigenen Rhythmus ausführen können.

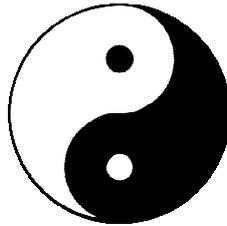
### **Aus dem Alltag lernen**

Beobachten Sie sich selbst. Notieren Sie Ihre eigenen Verhaltensweisen, Gedanken und Gefühle, wenn Sie ein Tag viel Kraft gekostet hat., wenn etwas nicht gut läuft, wenn Sie etwas sehr viel Kraft kostet.

Achten Sie auf die Reaktionen Ihrer Kollegen, Vorgesetzten und Kunden. Bitten Sie um Rückmeldungen, ob Ihre Leistung voll entspricht. Lassen Sie sich nicht schieben, sondern gehen Sie aktiv und selbständig ihren Weg.

## Yin und Yang im Leben des Managers

Alle Erscheinungen unserer Welt, von den Bewegungen der Atome bis hin zu unseren Emotionen, werden von zwei gegensätzlichen, sich ergänzenden Kräften bestimmt, gelenkt und beherrscht. Die chinesischen Worte dafür sind Yin und Yang.



Die Tabelle zeigt einige typische Entsprechungen von Yin und Yang, stellvertretend für die Vielzahl von möglichen Gegensatzpaaren. So ist Yang das männliche, aktive, zeugende, schöpferische, lichte Prinzip, Yin das weibliche, passive, empfangende, hingebende, verhüllende.

Es wäre unsinnig zu sagen, Yang ist oben und Yin ist unten. Außerdem lässt sich weder Yin noch Yang in reiner Form finden, das Eine bedingt das Andere. Man kann auch nicht sagen, das eine sei gut und das andere schlecht, denn die daoistische Philosophie betont immer wieder, dass das Weiche (Yin) das Harte (Yang) besiegt.

Beide sind Gegenstücke, die sich ergänzen, nicht Gegensätze, die sich bekämpfen. Wichtig ist, sie immer in Zusammenhang zu sehen.

YIN	YANG
Kontraktion	Expansion
weiblich	männlich
weich	hart
unten	oben
kalt	warm
rückwärts	vorwärts
abwärts	aufwärts
langsam	schnell
Absinken	Aufsteigen
Wasser	Feuer
dunkel	hell
Materie	Energie
Stillstand	Bewegung
Passiv	Aktiv
Wirklichkeit	Ideal

Erfolgreiche Manager brauchen Aktivität, Energie, Dynamik, Begeisterungsfähigkeit, also starke YANG Anteile. Sie dürfen sich aber nicht einseitig auf YANG ausrichten, weil sie sonst zu sich und anderen unnötig hart werden und ausbrennen können.

Schlussfolgerung: Um dauerhaft erfolgreich und dabei gesund bleiben zu können, ist es wichtig, die natürlichen Gegensätze des YIN und YANG zu verstehen, zu respektieren und in Ihr Leben und Ihre Arbeit zu integrieren. So werden Sie mit sich selbst und anderen zum richtigen Rhythmus und zur Leichtigkeit des Seins finden.

## **Den richtigen Rhythmus finden**

*Befindet man sich im rechten Rhythmus,  
haben andere den Eindruck, man bewege sich völlig normal.  
Nur wenn man den Rhythmus verfehlt,  
wirkt man entweder zu schnell oder zu langsam.*

*Miyamoto Musashi*

Das Geheimnis menschlicher Energie liegt im richtigen Rhythmus. Rhythmus entsteht aus einem Zusammenspiel gegensätzlicher Elemente, wie z.B. Energieeinsatz und Loslassen. Wenn Aktivität und Schlaf, Spannung und Entspannung im richtigen Rhythmus zueinander stehen, fühlen wir uns wohl, und erleben, dass unser Körper wie durch ein Wunder automatisch verbrauchte Energie wieder aufbaut.

Jeder Mensch hat seinen eigenen, wohltuenden Rhythmus, der in einer bestimmten Bandbreite an die verschiedenen Herausforderungen angepasst werden kann. Wenn wir Sport betreiben, z.B. Jogging, beginnt unser Herz sofort damit, durch höheren Puls die notwendige höhere Sauerstoffmenge zur Verfügung zu stellen.

Wenn wir jetzt die richtige Geschwindigkeit wählen, können wir mit Genuss sehr lange laufen. Wenn wir aber zuviel von uns verlangen und dabei den inneren Rhythmus verlieren, weil wir z.B. als Anfänger zu schnell laufen, beginnen wir, aus diesem natürlichen Kreislauf auszuscheren. Wir beginnen, uns auszupumpen, und die daraus resultierende Erschöpfung kann nicht mehr so schnell ausgeglichen werden.

Unser Körper gibt uns viele feine Signale. Wenn wir lernen, „selbst-bewusst“ auf unseren Körper zu hören, können wir viel leisten, ohne uns dabei zu erschöpfen. Wir können unsere Leistung sogar genießen, und bekommen oft mehr Energie zurück, als wir ausgeben.

## **Durch Gelassenheit schneller am Ziel**

Für jede Tätigkeit und jede Aufgabe kann der richtige Rhythmus gefunden werden. Es klingt paradox, aber die Erfahrung zeigt, dass Gelassenheit letztlich das kreativste und produktivste Tempo ist. Gerade wenn man es eilig hat, soll man deshalb bewusst und eher langsam vorgehen. Jeder weiß wie schnell in der Hetze Fehler passieren, und wie sehr gerade diese Fehler aufhalten.

## **Spannung und Entspannung**

Viele Menschen wissen nicht, wie sie ihren inneren Rhythmus finden sollen, weil sie an Positionen sitzen, in denen sehr viel auf sie einströmt. Sie erleben sich stark von außen beeinflusst, sie sind „fremdgesteuert“. Wer zur „Selbststeuerung“ umschalten will, kann beginnen, den Arbeitstag in unterschiedliche Teile zu strukturieren, zwischen denen ein Rhythmus gefunden werden kann. Der richtige Rhythmus kann sowohl vor, nach, aber auch in der Leistungsphase gefunden werden. Dazu einige praktische Tipps:

### **Vor der Leistungsphase:**

Wer gut ausgeschlafen und gut gelaunt zur Arbeit kommt, wird feststellen, dass er wesentlich mehr Energie zur Verfügung hat. Wer gute Leistung erbringen will, muss deshalb bewusst auf sein gesamtes Leben achten. Dazu gehört auch, Probleme oder Konflikte zu lösen, weil diese ein ausgeglichenes Leben und einen aufbauenden Schlaf stark behindern können.

### **In der Leistungsphase:**

Hier liegt die Kunst darin, immer wieder kleine Pausen zu schaffen. Wer rechtzeitig eine Pause macht, verbraucht weniger Energie als jemand, der sich mit Gewalt dazu zwingt, ein Ziel zu erreichen, obwohl der Körper schon Notsignale sendet. Die Pausen können sehr klein sein, sie müssen aber bewusst erlebt werden.

- Atmen Sie nach jeder Arbeit oder jedem Telefonat bewusst durch
- Haken Sie jede erledigte (Teil-) Aufgabe geistig ab und gönnen sich einen kurzen Moment der Zufriedenheit
- Stehen Sie zwischendurch auf und gehen Sie einige Schritte
- Sprechen Sie einige Worte mit Kollegen
- Dehnen und strecken Sie sich zwischendurch
- Freuen Sie sich über jeden angenehmen Kontakt

### **Nach der Leistungsphase**

Schaffen Sie auch eine kleine Pause zwischen Arbeit und Freizeit. Nach der Arbeit sollten Sie sich nicht sofort ins Verkehrsgewühl der Heimfahrt werfen. Lassen Sie sich Zeit, den Arbeitstag ausklingen zu lassen. Denken Sie zurück an alles Positive, das Sie gemacht haben. Plaudern Sie noch mit Kollegen, oder setzen Sie sich einige Minuten still hin, schließen Sie die Augen und lassen Sie den Stress abklingen. Auch einige Körperübungen können die unbewusste Anspannung in den Muskeln, oft besonders im Nacken, auflösen.

## **Aikido für Manager**

AI KI DO ist ein Weg (Do), um die Lebensenergie (KI) in Harmonie (AI) zu bringen. Als Kampfkunst lehrt Aikido den achtsamen Umgang mit Anderen, die uns als Partner für die eigene Entwicklung dienen und umgekehrt.

Der Trainingspartner bringt seine Energie in Form eines Angriffes ein. Diese Energie nimmt der Aikidoka an und bringt sie, der Richtung des Angreifers folgend, in kreis- und spiralförmige Bewegungen, deren Achse der Aikidoka selbst bildet. Durch die Techniken des Aikido wird die Energie des Angreifers gelenkt und schließlich mit Wurf- und Festhaltetechniken neutralisiert.

Aikido unterscheidet sich von dem üblichen Kampfsportarten schon dadurch, dass es keine Wettkämpfe gibt. Es gilt nicht, einen Gegner zu besiegen, sondern gemeinsam zu einer harmonischen Bewegung zu kommen.

Um seinem Partner das Üben der Aikido - Techniken zu ermöglichen, übernimmt einer die Rolle des Angreifers und bringt seine Energie in Form eines Fauststoßes oder durch Zupacken ein. Der Verteidiger bewegt sich in dem Moment, in dem der Angreifer seinen Angriff soweit eingeleitet hat, dass er die Richtung nicht mehr ändern kann, soweit aus der Angriffslinie, dass der Angriff ins Leere geht.

Er bleibt in Kontakt mit seinem Angreifer auf und führt dessen Bewegung weiter, wobei er darauf achtet, dass er, wie die Nabe eines Rades, das Zentrum der sich daraus ergebenden kreis- und spiralförmigen Bewegungen bildet.

### **KI, die Körperenergie**

KI (im Chinesischen auch CHI genannt) ist jene Energie, die dem menschlichen Körper Leben verleiht. Diese Energie fließt in unserem Körper entlang von bestimmten Bahnen, mehr oder weniger gleichmäßig. Blockaden im Energiefluss verhindern ausgeglichene Lebensführung und können zu Verspannungen auf den Ebenen Körper, Geist und Seele führen.

Aikido kann ein Begleiter auf dem menschlichen Lebensweg sein, den Energiefluss dem Gleichgewicht näher zu bringen. Bei den Techniken des Aikido wird nach einem harmonischen Weg gesucht, in dessen Richtung sich die Bewegungen des Angreifers weiterführen lassen, ohne Kraft aufzuwenden. Diese gemeinsam mit einem Partner ausgeführten Übungen führen bei beiden dazu, dass die eingebrachte Energie frei fließt und dass sich Blockaden im Energiefluss lösen können.

## Aikido im täglichen Leben

*AI: Harmonie, Einklang von Körper und Geist*

*KI: unerschöpflich fließende Lebensenergie*

*DO: tägliche Übung, konsequente Lebensführung*

**Flexibilität:** Nur ein beweglicher Geist ist in der Lage, Träume und Visionen zu entwickeln und diese in die Tat umzusetzen. Durch kontinuierliches Training wird nicht nur der Körper, sondern auch der Geist beweglicher. Damit erlangen wir die Fähigkeit, uns optimal den Gegebenheiten unserer Umwelt anzupassen und mit dieser in aufbauender Harmonie zu leben.

**Sicherheit:** Wir können lernen, dass man sich nicht von aggressiver Energie, die auf einen zukommt, einschüchtern lassen muss, sondern dass es Wege gibt, diese Kraft in konstruktive Bahnen zu lenken.

**Ökonomisches Handeln:** Menschen, die gewohnt sind, mit viel Krafteinsatz ihre Ziele zu erreichen und dabei bei anderen Widerstände aufzubauen, finden einen Weg, um mit ihrer Energie sparsamer umzugehen und unnötige Widerstände zu vermeiden.

**Selbstbewusstsein:** Vor allem aber zeigt Aikido, dass wir sehr viel gewinnen, wenn wir nicht das Verlangen haben, andere einfach zu besiegen. Statt dessen üben wir, unsere persönliche Fähigkeit zu erweitern, mit jeder Situation selbstsicher und bewusst umzugehen. Jede Aktion wird als Lernaufgabe gesehen, um schwierige oder ungewohnte Herausforderungen friedlich und kompetent zu meistern.

**Gegensätze verbinden:** Das tägliche Leben bieten dazu genug Gelegenheit. Indem wir uns klar für etwas einsetzen und dabei bestimmte Standpunkte und Prinzipien vertreten, üben wir unsere Fähigkeit, uns durchzusetzen. In der aktiven Auseinandersetzung mit anderen Meinungen und Forderungen von privaten und beruflichen Partnern üben wir, unterschiedliche Interessen und Vorstellungen engagiert und gleichzeitig harmonisch zu verbinden.

## **Aikido Prinzipien**

Die folgenden Prinzipien sind gut im Alltag anwendbar. Sie klingen einfach, benötigen aber Übung, um sie auch in Stresssituationen anwenden zu können.

### **Aufmerksamkeit**

Bleibe in Verbindung mit dir selbst, am besten, indem du immer wieder deine Atmung spürst. Suche in allem was du tust, einen Rhythmus zwischen dem was du gibst, und dem was du nimmst. Sei freundlich und gelassen.

### **Haltung**

Geh aufrecht und bewusst durchs Leben. Wende dich deinen Partnern voll zu und achte darauf, dass du dich dabei im inneren Gleichgewicht befindest. Suche zu jeder Herausforderung den richtigen Abstand, um optimal handlungsfähig zu bleiben.

### **Entschlossenes Handeln (Angriff)**

Mach dir zunächst klar, was du willst. Dann greife entschlossen und deutlich zu. Im Gespräch sei offen und aufrichtig, ohne dabei andere zu verletzen. Sage, was es zu sagen gibt, aber gib dem anderen auch die Chance, deine Energie aufzunehmen. Bleibe in Kontakt und verliere dein Ziel nicht aus den Augen, auch wenn du auf Widerstand stößt. Sei besonders behutsam, wenn du es mit schwächeren Partnern zu tun hast, und nütze respektable Gegner, um zu trainieren und damit deine Grenzen zu erweitern.

### **Flexible Einstellung auf den Partner (Abwehr)**

Stelle dich nie gegen die volle Energie eines Angreifers. Sei offen für Kritik, denn andere sehen auch manches von dir, was dir selbst verborgen ist. Dreh dich ruhig mit dem Partner mit und schau genau, wohin er drängt. In Verbindung von deiner und seiner Energie wirst du den leichtesten und natürlichsten Weg finden, damit umzugehen. Führe deine Abwehr sauber und ohne unfaire Tricks.

### **Innere Freiheit**

Denke nicht an Sieg oder Niederlage, sondern akzeptiere beides als Lernerfahrung. Verfolge dein Ziel, aber hüte dich vor negativen Gefühlen: Jedes Problem beinhaltet auch eine Lösung, und du findest sie leichter, wenn du ruhig und besonnen bleibst. Bleibe bescheiden und stelle dich nicht selbst über andere.

## Energieblockaden auflösen

Um innere Freiheit im Umgang mit Schwierigkeiten zu erlangen, muss man bereit sein, manche liebgewonnene Denk- und Handlungsmuster über Bord zu werfen. Dazu sollte einem bewusst werden, dass Härte und Kampf nur zu energieraubenden Blockaden führen.

Wir brauchen aber unsere gesamte Energie und Intelligenz, um besondere Herausforderungen bewältigen zu können. Alles, was uns Energie raubt oder blockiert, ist demnach schädlich. Renè Egli beschäftigt sich in seinem Buch „Das LOLA Prinzip“ (1994) ausführlich mit diesen energetischen Prinzipien und gibt interessante Hinweise darauf, wie man die eigene Energie und Intelligenz voll aktivieren kann:

- **Akzeptieren Sie den Ist - Zustand**  
Man löst keine Probleme, indem man die Realität bekämpft. Das Wetter wird nicht besser, wenn man darüber schimpft.
- **Definieren Sie klar Ihr Ziel**  
Werden Sie sich klar, was Sie wirklich erreichen wollen oder wie Sie gesehen werden wollen. Damit konzentrieren Sie Ihre Energie auf das Wichtige. Sagen Sie deutlich, was Sie wollen.
- **Zweifeln Sie nicht an der Zielerreichung**  
Wer ein Ziel erreichen will, und gleichzeitig daran zweifelt, hat keine guten Chancen, denn Zweifel blockieren Intelligenz und Energie.
- **Verbeißen Sie sich nicht in ein Ziel**  
Versuchen Sie Ihr Ziel nicht mit Gewalt zu erreichen. Kampf verbraucht unnötig Energie. Bleiben Sie menschlich.
- **Fixieren Sie sich nicht auf einen bestimmten Weg**  
Blockieren Sie nicht Ihre Kreativität durch begrenzte Vorstellungen. Bleiben Sie frei und flexibel, um alle Möglichkeiten wahrnehmen zu können.
- **Bereinigen Sie Probleme und Konflikte**  
Schleppen Sie keine „unerledigten Geschäfte“ mit sich herum, sie kosten viel Kraft. Verhandeln Sie, schließen Sie Frieden, oder geben Sie einfach nach.