



## Editorial

Liebe Tai Ji und Qi Gong Freunde

Nein! werden Sie jetzt vielleicht denken. Nicht wieder eine abgedroschene Floskel! Da haben Sie sicher recht. Und doch: Lebensbalance ist ein zentrales Thema in der Daoistischen Philosophie und im Taiji und Qi Gong.

Heute möchte ich Ihnen ein paar Denkanstösse aus der griechischen Philosophie einerseits und aus meinen Coachings andererseits nahebringen. Die römische Bezeichnung für einen Sklaven hiess „Instrumentum vocale“, also „Werkzeug mit Stimme“. Wir könnten uns ja auch fragen, ob wir vielleicht mit der Zeit „Sklaven“ geworden sind? Vielleicht von Gewohnheiten oder Abhängigkeiten? Mit drei Fragen können wir dies angehen:

1. Wo bin ich abhängig, Gewohnheits-Tier?
2. Wo bin ich grösstenteils fremdbestimmt und warum?
3. Wem und warum will ich gefallen?

Aus den Antworten können sich sinnvolle Änderungen ergeben. Zur besseren Lebensbalance.

Ich wünsche Ihnen einen wundervollen Frühling und freue mich, Sie im Taiji und Qi Gong zu begrüssen. Zur Pflege der Balance.

Mit herzlichem Gruss, Ihr

## Die jeweilige Mitte finden

Auch Aristoteles, einer der einflussreichsten Philosophen der Geschichte (384 v.Chr. – 322 v.Chr.), hat sich mit der Balance im Leben befasst. An seinen Aussagen hat sich bis heute kaum etwas verändert (Nikomachische Ethik):

*„Unter den Lebensläufen stets den zu wählen, der stets die Mitte hält und das Übermass nach beiden Seiten zu vermeiden, so wird der Mensch am glücklichsten“*

*„In jedem einzelnen Fall die Mitte zu fassen, ist keine leichte Sache; den Mittelpunkt des Kreises findet nicht unterschiedslos ein jeder, sondern nur der Wissende“*

*„Man muss die verschiedenen Qualitäten gegeneinander auswiegen und erwägen, was jeweils das Richtige und Notwendige ist. Das aber erfordert Anstrengung und ist kein Spiel“.*

Im Taiji und Qi Gong sind wir stets auf Entdeckungsreise. Die innere Mitte (wieder) zu finden, den Ausgleich, die Balance zwischen Energie und Kraft, zwischen erschöpftem Loslassen und entspanntem Auftanken, zwischen Körper, Seele und Geist. Wer den „Flow“ in der Bewegung erlebt hat, weiss, wovon er spricht.

## Ansätze für eine gute Lebensbalance

| Das könnten gute  | Ansätze für Sie sein   |
|---|--|
| 1 Kleine Schritte tun, diese jedoch bestimmt und eindeutig.   | 8 Akzeptiere, dass es Dinge gibt, die sich nicht mehr ändern oder die sich nicht mehr auflösen lassen. |
| 2 Zuerst Denken, dann Einfühlen, dann Handeln.  | 9 Unangenehmes zulassen, aufnehmen und bearbeiten.   |
| 3 Nach Wichtigkeit die Prioritäten setzen, nicht zu viel auf einmal.  | 10 Ich muss in die Tiefe gehen um Höhen zu erreichen.  |
| 4 Zu mir selbst stehen, dann stehen auch andere zu mir.   | 11 Ein Ziel muss etwas aussagen über das erwartete Resultat  |
| 5 Es geht um mich. Nur um mich. Wenigstens diesmal.   | 12 Aus der Vergangenheit lernen. Das Gute sehen, hören & mitnehmen.                                    |
| 6 Es könnte auch ein Ziel sein, meine Abhängigkeiten zu vermindern.   | 13 Alle wichtigen Entwicklungen finden in der Stille statt.  |
| 7 Es verändert sich erst etwas, wenn ich bereit bin, meine Gewohnheiten in Frage zu stellen und zu verändern. | 14 Den Mut haben, Verschobenes oder Aufgeschobenes endgültig zu lösen oder zu löschen.                 |



Harmony

Ausgabe 25 • März 2015

## Memory: Merk-würdiges zur Work & Life Balance

Mit den 14 Ansätzen können wir Lebenssteuerungen verbessern. Bitte nur in homöopathischen Dosen anwenden.

Drei Denkanstösse zur positiven Lebensausrichtung:

1. Nimm wenn immer möglich dein Leben selbst in die Hand, und denke daran: Du hast nur dieses eine!
2. Sei stolz auf das, was Du leistet und erreichst. Merke: Mitleid wird Dir geschenkt, Neid muss man sich verdienen.
3. Nutze immer wieder dein Taiji und dein Qi Gong zur Regenerierung, zur stillen Oase. Das schafft Energie.

Motto: „Es genügt nicht, zu wissen, man/frau muss auch TUN“ (Goethe)