

Standfest

Standfest

Das Manager-Brevier

**Für ein starkes und
menschliches Management.**

edition | solitär

Inhalt

9.....	Vorwort
11.....	1. Manager, wer sind sie, und was können sie bewirken
17.....	2. Wie Manager wirken und was sie beachten sollten
21.....	Die Sicht der Darlegungen ist oft entscheidend
25.....	Sich als Manager über den Sinn von Zielen und deren Umsetzung im Klaren sein
29.....	Trotz Top-Honorar - zeigen viele Nerven
33.....	Bürokratie - oder im Vertrauen auf andere handeln
39.....	Von Technokraten und der Kreativität in Unternehmen
41.....	Sich darstellen durch Emotionen
45.....	Kommunizieren mit anderen bringt Vorteile
51.....	Wenn Manager Wissen weitergeben
55.....	Manager und die Mitarbeiter, die sie benötigen
57.....	Schwache Führungskräfte wollen belogen werden!
59.....	Manager, Mitarbeiter und „Prätorianer“

ISBN 978-3-938889-88-6

www.edition-solitaer.de

1. Auflage 2009

© 2009 Autor und Verlag

Verlag: Edition Solitär im Geistkirch-Verlag, Saarbrücken

Fotos: Melanie Hennrich, Dr. Katharina Neumeier-Schmitt,

Christoph Rivinius

Titelgestaltung: Melanie Hennrich

Satz und Layout: Harald Hoos, Landau

Druck: repa druck, Ensheim

65 **3. Wesentliche Faktoren des persönlichen Erfolges**

- 75 Energien
- 83 Konzentration
- 89 Mut und Willenskraft
- 93 Ehrlichkeit
- 95 Bescheidenheit
- 99 Höflichkeit
- 105 Ruhe und Gelassenheit
- 115 Beständigkeit

119 **4. Wie Sie bestehen, wenn Sie angegriffen werden**

- 125 Taktieren, wenn Sie angegriffen werden
- 129 „Kampfkunst-Sport-Training“
und der Bezug zum Business

145 **5. Manager und Gesellschaftspolitisches zum Nachdenken**

- 149 Manager und ihre Macht im Staate
- 151 Vorsicht bei „Softie-Jung-Manager“
- 153 Brauchen wir Eliteschulen?
- 157 Macht und Kunst - eine Hassliebe?
- 159 Was Macht-Zentren bewirken
- 161 Toleranz gegenüber jeglicher Herkunft
- 165 Achten Sie auf Ihre Kinder, denn Drogen sind auf dem Vormarsch
- 169 Warum wächst die globale Gewaltbereitschaft?
- 173 Millionen EURO im Jahr! – Und das mit dem Produktionsfaktor Arbeit?!
- 179 Viele Gesundheitsinitiativen erwecken den Eindruck – „Da wird eine Menge Geld unnötig ausgegeben!“

183 **6. Meine ganz persönliche Empfehlung – Trainieren Sie asiatische Kampfkunst**

Vorwort

Eigentlich wollte ich schon immer ein Buch schreiben. Aber ich fand nie die Zeit dazu. Nein – Zeit war schon genügend da, denn wie heute standen mir stets 24 Stunden zur Verfügung. Es lag einfach an dem anderen Weg, den ich ging. Und als ich plötzlich an einem Abgrund stand und merkte, da geht's nicht weiter, gingen mir viele Gedanken durch den Kopf.

Sieht man einmal von einigen Strapazen, die einem im Leben so üblicher Weise begegnen, ab, lief auf meinem Weg alles glatt. Aber jetzt das. Mit 56 Jahren und fast 30 Jahren Führungsverantwortung wieder von vorne zu beginnen. Zumindest als Führungskraft im Unternehmen. Und das trotz erfolgreicher Arbeit.

Nur gut, dass ich mich frühzeitig der asiatischen Kampfkunst zugewendet hatte. Dort habe ich gelernt: »Nie aufgeben! Beständig trainieren. Dann kriegt dich keiner unter.« Das hat sich im Training gezeigt, und das überträgt sich auch auf das Leben.

Schon junge Menschen erfahren durch Kampfkunst, was im Leben wichtig ist. Das konnte ich bei meiner Tochter Melanie, ebenfalls Taekwon-Do-Schwarzgurt, feststellen, als sie sagte: »Papa – Du bist immer noch

derselbe, auch wenn Du derzeit keine berufliche Führungsverantwortung mehr hast.«

Als Mitarbeiter und auch als Führungskraft habe ich mich intensiv mit den Verhaltensweisen von Managern befasst. Ich sah, wie viele einen erfolgreichen aber unglücklichen Weg gingen. Meist bemerkten sie es nicht oder zu spät, denn sie hatten sich vorher keine Gedanken gemacht, was Erfolg bedeutet.

Ich habe jetzt den Kopf frei und so gehe ich den Weg weiter, den ich, seit ich Kampfkunst betreibe, beständig ging. Der Abhang ist kein Problem. Ihn lasse ich einfach links liegen.

Meine Erfahrungen aber will ich allen zur Verfügung stellen, damit andere, insbesondere junge Menschen, ihren Weg finden bzw. beständig gehen.

Zusätzlich möchte ich – basierend auf meinen Erfahrungen – kritische Anmerkungen zu Managementverhaltensweisen machen, um so manchen Manager zum Nachdenken anzuregen.

Bernhard Henrich

1. Manager, wer sind sie, und was können sie bewirken

Manager sind Macher. Personen, die etwas vorantreiben und gleichzeitig die Verantwortung dafür übernehmen. »Machen« und »Verantwortung« sind beim Manager untrennbar. Man muss nicht Boss eines Großkonzerns sein, um sich als Manager zu bezeichnen. Nein, auch als Vorstand in einem Verein oder als »Kopf« einer Familie, sind Sie Manager.

Eine gesunde Gesellschaft braucht Macher. Sonst dümpelt sie dahin. Sind die Macher an Bord, kommt eine Gesellschaft gut voran. Die Qualität der Macher ist wichtig. Es dürfen keine Abzocker sein. Verantwortung ist gefragt. Verantwortung, insbesondere gegenüber anderen Menschen.

Ich habe mich dieser Thematik schon früh zugewendet. Denn ich persönlich glaube, dass die Gruppe der Manager unsere Gesellschaft am stärksten beeinflussen und lenken kann.

Und die aktuelle Finanzkrise belegt, was Manager anrichten können. Ich wage zu behaupten, dass wir derzeit nur die Spitze des Eisberges bei der Finanzkrise

(Lese-Hinweis)

Was ist wichtig, um im Leben bestehen zu können?

Auf den folgenden **rechten Buchseiten** erhalten Sie – so hoffe ich – viele Hinweise, die sich mit dieser Frage befassen. Vielleicht persönliche Hinweise oder gesellschaftspolitische Hinweise.

Mit den Worten »Manager« und »Mitarbeiter« ist selbstverständlich auch die weibliche Form gemeint.

All das, was auf den rechten Seiten dieses Buches steht, können Sie jedoch nicht beherzigen, nicht realisieren, wenn Ihr Körper streikt. Die Antwort auf die oben genannte Frage ist – auf den Punkt gebracht – sehr einfach.

sehen. Trotz vieler Kontrollinstanzen, schlitterte die Weltwirtschaft in dieses Finanzdesaster. Ein Beispiel dafür, dass alle Gesetze, Reglementierungen und Regeln versagen, wenn der Mensch nicht hinter dem, was getan werden soll, steht.

Oft ist ein Vertrag das Papier nicht wert, wenn die Vertragspartner den Inhalt des Vertrages nicht leben. Man kann dann zwar sein Recht mit Unterstützung von Rechtsanwälten einklagen, aber die Gegenseite setzt dann meist ebenfalls Rechtsanwälte ein. Der Ärger ist so vorprogrammiert. Und ob man Recht bekommt, ist zudem nicht sicher.

Ich stelle hier in diesem Buch bewusst auf Elementares ab, weil das Elementare letztendlich unser Leben bestimmt. So wie sinngemäß eine indianische Weisheit besagt: »Erst wenn der letzte Baum gefällt, der letzte Fluss vergiftet, der letzte Fisch gefangen ist, werdet Ihr erkennen, dass man Geld nicht essen kann.«

Was ist also wichtig, damit die Gesellschaft, in der wir leben, gesund bleibt? Es sind die Werte des menschlichen Zusammenlebens. Wenn hier die Macher unserer Gesellschaft versagen, bekommen wir Chaos. Und das kann zu Kriegen oder Bürgerkrieg führen.

Ich glaube, man braucht eine gewisse Lebensreife, um das zu erkennen. Stärke und Menschlichkeit, das sind



die entscheidenden Faktoren für ein gesundes Management. Und deshalb habe ich vor über einem Jahrzehnt meine Homepage www.samurai-today.de aufgebaut. Sie steht für ein »starkes und menschliches Management«. Ich war mir schon damals sicher: Diesen Kampf kannst du nicht gewinnen. Deshalb auch das Bekenntnis zum Samurai. Er steht für: Nie aufgeben. Eher sterben.

Das klingt für viele vielleicht blauäugig. Oder vielleicht auch idealistisch? In jungen Jahren Idealist zu sein, ist sicher keine Kunst. Das sind oder waren wir alle. Die Kunst des Lebens ist, auch im Alter noch idealistisch zu denken und zu handeln. Denn dann tun wir etwas für andere, insbesondere für unsere Kinder.

Manager haben Macht. Manager haben Einfluss. Dadurch sind sie in der Lage, etwas zu bewegen. Sie können agieren. Sie können Dinge vorantreiben. Oder Aktivitäten durch Untätigkeit verhindern. Manager haben somit einen großen Einfluss auf die Entwicklung unserer Gesellschaft. Diese Chance gilt es, zu nutzen.



2. Wie Manager wirken, und was sie beachten sollten

Bezüglich des Wirkens von Managern möchte ich hier nicht auf die üblichen Verhaltensempfehlungen von Lehrbüchern eingehen. Denn vieles ist sicher, ausgehend von einem gesunden Menschenverstand und einer guten Kinderstube, selbstverständlich.

Kontaktfreudigkeit, klare Sprache, Gewissenhaftigkeit. Oder Äußerlichkeiten, wie sauber, gepflegt, lockere und entspannte Körperhaltung. Voraussetzen möchte ich auch geistige und charakterliche Anforderungen wie geistig beweglich, redigewandt, Menschenkenntnis, fleißig, verschwiegen und zuverlässig.

Viele Führungskräfte hören oder lesen dies in Managementbüchern. Sie glauben, das wäre für ihre Karriere notwendig und passen sich deshalb an.

Steht man aber nicht voll und ganz hinter diesen Empfehlungen, leidet eher die Persönlichkeit und die Autorität, da man als Kopie gesehen wird und eine Kopie kann nie ein Original ersetzen.

Ein guter Manager muss hinter dem, was er tut, voll und



ganz stehen. Es darf nichts aufgesetzt wirken. Er darf nicht blind das tun, was sein Chef will. Das kann vielleicht karrieredienlich sein, aber darunter leidet die eigene Persönlichkeit. Das merken die Mitarbeiter, das merkt das Umfeld. Und das sind dann nicht die Menschen, die anderen, insbesondere jungen Menschen, Vorbild sein können.

Wie schon erwähnt: Manager sind Macher. Und wenn ich Macher bin, muss ich Entscheidungen treffen können. Klar und deutlich. Deshalb ist es wichtig, zu wissen: Wie treffe ich Entscheidungen?

Da ist zunächst unser gesunder Menschenverstand gefordert. Ohne den geht nichts.

Wir können aber geistig noch so gesund, noch so klug sein, wenn die Informationen, auf die wir unsere Entscheidungen stützen, nicht stimmen, dann wird auch die Entscheidung nicht stimmen.

Deshalb sind Manager gut beraten, wenn sie viele und richtige Informationen bekommen. Die Quelle muss stimmen.

Wenn das Fundament eines Hauses schief ist, wird auch das Gebäude, das darauf steht, schief sein. Verlassen Sie sich deshalb nicht auf die Informationen einiger weniger. Die Informationen sollen von vielen Zuträgern kommen.



Auch sind alle Informationen wichtig. Sowohl die Informationen des Pförtners eines Unternehmens als auch die Informationen des Vorstandskollegen.

Wenn Sie all dies in einem persönlichen Informationspool sammeln, treffen Sie auch gute Entscheidungen.

Ein weiterer Aspekt, mit dem Sie sich befassen müssen, ist die Konsequenz, die Ihre Entscheidung mit sich bringt. Und da werden Sie weniger Probleme bekommen, wenn Sie Ihre Entscheidung immer offen und ehrlich vertreten können.

Deshalb stellen Sie sich stets vor, Sie müssten vor laufender Fernsehkamera und vorgehaltenem Mikrophon auf die Frage antworten: »Wieso haben Sie Ihre Entscheidung so getroffen?«

Wenn Sie diese Frage beantworten können, ohne »rote Ohren« zu bekommen, dann wird Ihnen Ihre Entscheidung keine schlaflosen Nächte bereiten. Und dies wiederum wird dazu beitragen, dass Sie gesund leben werden.

Die Sicht der Darlegungen ist oft entscheidend

Betrachtet man heutzutage das Handeln einiger Manager aus Wirtschaft und Politik, so könnte man den Eindruck gewinnen, dass manche sich alles leisten können. Dabei gab es noch nie so viele Kontrollorgane.



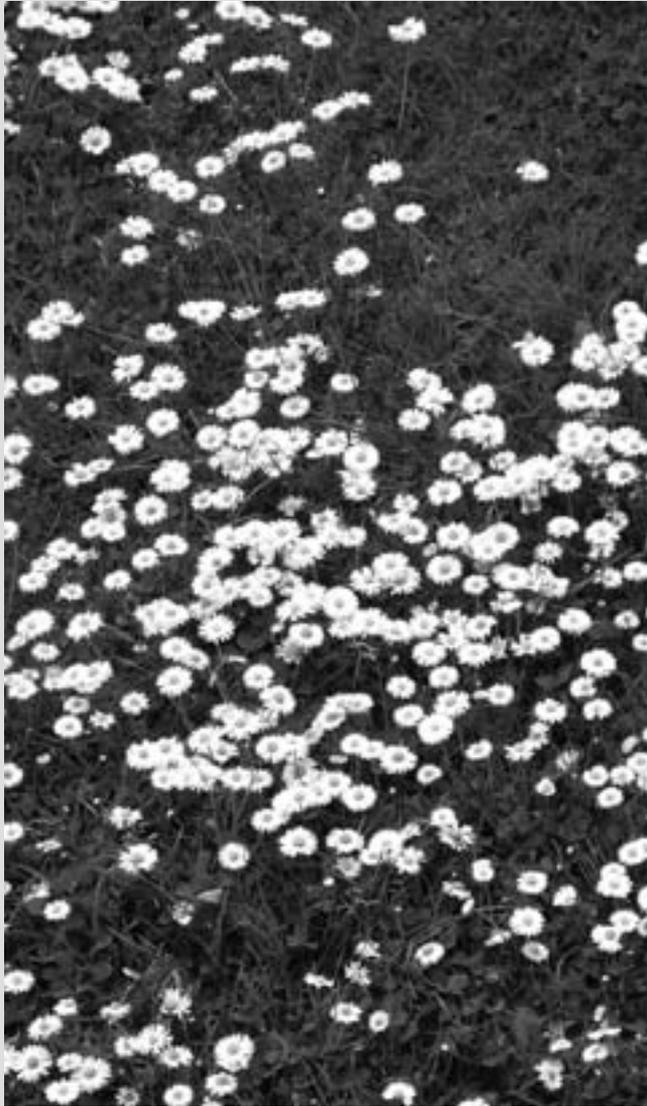
Da muss man sich natürlich fragen: Wie schaffen die das?

Ist es uns nicht allen schon so ergangen, dass gleicher Sachverhalt anders verstanden wurde? Wer das weiß, kann sich dies zunutze machen. Informationen werden weggelassen oder es wird eine andere Argumentations-Perspektive gewählt. Und schon wird etwas anders verstanden. So zum Beispiel wie in der kleinen folgenden Geschichte:

Ein Mönch ging zu seinem Abt und fragte: »Vater darf ich beim Beten rauchen«. »Nein«, erwiderte der Abt, »beim Beten sollten wir uns voll und ganz auf unseren Herrn konzentrieren«.

Wenige Tage später sah der Mönch im Klostergarten einen Bruder beten und gleichzeitig rauchen. Er sprach diesen auf sein Gespräch mit dem Abt an, worauf der Mönch sagte, dass er den Abt gefragt habe, ob er beim Rauchen auch beten darf. Der Abt habe ihm geantwortet: »Mein Sohn, an Gott denken und zu ihm beten, das darfst du zu jeder Zeit und überall.«

Immer wieder erleben wir, dass Manager in ihren Betriebsversammlungen darlegen, wie schlecht es dem Unternehmen geht. Alle sollten noch mehr leisten, damit das Unternehmen profitabel geführt werden könne.



Die gleichen Manager erzählen ihren Aufsichtsgremien wie gut das Unternehmen da stehe und wie gut es sich entwickelt habe. Der gleiche Sachverhalt, unterschiedlich dargestellt.

Wer also clever ist, kann andere schnell hinters Licht führen. Deshalb sind Tugenden wie zum Beispiel Loyalität, Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit wichtiger denn je. Aber fragen Sie sich selbst: Welchen Stellenwert haben heutzutage diese Tugenden bei Bewerbungsgesprächen?

Sich als Manager über den Sinn von Zielen und deren Umsetzung im Klaren sein

Als Manager hat man vieles selbst in der Hand. Aber nicht alles kann man selbst bestimmen. Das weiß jeder, der Führungsverantwortung übernommen hat. Außenstehende wissen das oft nicht. Sie lasten alle Entscheidungen, die in das Kompetenzfeld eines Managers fallen, diesem selbst an. Das sollte sich jeder Manager stets vor Augen halten. Und wenn es hart auf hart kommt, haben Manager im zuständigen Verantwortungsbereich auch wirklich die Verantwortung zu tragen.

Die »oberen« Führungskräfte oder die Eigentümer eines Unternehmens, die mit Einfluss auf die Entscheidungen genommen haben, stehen plötzlich nicht mehr zu ihren Worten. Es gibt dann bei den zuständigen Führungskräften meist Bauernopfer.



Solche Situationen sind für Manager nicht einfach, zumal die internen Einflussnehmer oder die Eigentümer mehr Macht haben, als diejenigen, die die Entscheidung originär verantworten müssen.

Wer also Ansehen und Achtung haben möchte, der sollte sich selbst treu sein und sich nichts Unsinniges aufzwingen lassen. Daran erkennt man starke Manager.

Fühlen Sie sich deshalb nur sinnvollen Aufgaben und Zielen verpflichtet. Beachten Sie dabei aber auch den Sinn für das Leben. Mehr Geschäft zu machen ist sicher ein Ziel. Erstrebenswert für alle ist das jedoch nur, wenn ein Sinn dahinter steht. Und wenn man erfolgreich sein will, dann muss eine Führungskraft diesen Sinn auch ihren Mitarbeitern vermitteln können.

Arbeitsplätze sichern, das kann zum Beispiel ein Sinn sein. Wir wollen die Größten sein, das ist für viele kein klarer Sinn. Denn den Profit erntet meist der Initiator, da er durch die Größe noch mächtiger wird. Das klingt für viele Mitarbeiter egoistisch. Und das erkennt jeder. Da unterschätzen viele Manager die Menschen bzw. viele Führungskräfte ihre Mitarbeiter.

Wer angesehen führen will, der muss sich also bemühen, gemeinsam mit allen seinen Mitarbeitern Ziele zu erreichen bzw. Probleme zu lösen. Bevor Sie also als Führungskraft Ziele umsetzen, versuchen Sie die



Menschen in Ihrem Unternehmen für Ihre Ziele zu gewinnen. Dabei müssen Sie authentisch sein. Denn sonst verlaufen über kurz oder lang Ihre Aktivitäten im Sande.

Trotz Top-Honorar zeigen viele Nerven

Manager – sie gehen voraus. Sie geben Impulse. Sie sind Vorbild. Sie tragen Verantwortung. Das sind nur einige Aufgaben. Dafür werden Manager bezahlt. Doch staunt man immer wieder darüber, dass einige Manager – für manche Beobachter der Szene sind es auch viele Manager – kräftig kassieren, aber ihrer Verantwortung nicht gerecht werden. Sie zeigen Nerven und Dünnhäutigkeit beim Führen ihres Unternehmens bzw. beim Führen von Menschen. Einige Manager merken das erstaunlicherweise noch nicht einmal. Woran liegt das?

Als Führungskraft muss ich mich stets fragen, welche Informationen gebe ich weiter und welche Informationen halte ich zurück. Grundsätzlich ist es sehr wichtig, Transparenz über das eigene Handeln zu geben. Für alle Informationen, die ich aber zurückhalte, trage ich die volle Verantwortung. Ich muss mir darüber im Klaren sein, »wem sage ich was«. Habe ich es beispielsweise mit Außenstehenden, mit Mitarbeitern oder mit Gesellschaftern zu tun? Und bei dem, was ich weitergebe, sind die Unternehmensziele und weniger die eigenen Interessen, zu beachten.



Der ein oder andere wird jetzt sicher sagen: »Das ist doch selbstverständlich.« Was kann man da falsch machen? Ich meine – viel.

Und die Praxis zeigt das. Hier versagen selbst Top-Manager. Es liegt weniger an ihrer fachlichen Qualifikation. Vielmehr liegt es an der Dünnhäutigkeit und am fehlenden Instinkt.

Wenn beispielsweise ein Top-Vorstandsvorsitzender eines öffentlich rechtlichen Unternehmens bei Tarifverhandlungen mit der Gewerkschaft Zugeständnisse machen muss, dann weiß er, das kostet das Unternehmen zunächst Geld, mitunter sogar viel Geld. Von guten Managern erwartet man, dass sie sich dieser Situation stellen und ihre Mitarbeiter positiv motivieren. Gleichzeitig sollte man dafür Sorge tragen, dass durch Einnahmen ein Ausgleich geschaffen wird.

Preiserhöhungen für das Produkt aber gleich wenig später in der Öffentlichkeit anzukündigen, zeugt von großer Dünnhäutigkeit. Denn damit übertrage ich die Verantwortung, für die ich ja bezahlt werde, auf andere. Denn kommt es trotz großer Anstrengungen tatsächlich zu Preiserhöhungen, kann ich schließlich sagen: «Ich habe euch ja gewarnt.»

Für solche Dünnhäutigkeit müssen Manager nicht



fürstlich bezahlt werden. Das kann jeder. Eine große Leistung ist das nicht.

Wie viele Chefs belasten ihre Mitarbeiter mit noch nicht ausgereiften Informationen oder nicht ausgereiften angehenden Beschlüssen? Dünnhäutigkeit oder auch Mangel, Verantwortung zu übernehmen, nennt man so etwas. Um eine gute Führungskraft, ein guter Manager zu sein, genügt es eben nicht nur, sicher in der Öffentlichkeit aufzutreten. Man muss auch im Stillen seinen Mann, seine Frau stehen können.

Bürokratie – oder im Vertrauen auf andere handeln

Immer wieder sind sie zu hören. Die Stimmen der Manager und auch der Politiker, die den Abbau von Bürokratie ankündigen oder versprechen. Meist bleibt es bei Lippenbekenntnissen. Nein – oft ist es schlimmer. Denn ihr Handeln vergrößert Bürokratie. Und warum ist das so?

Bürokratie wird von Menschen produziert, die insbesondere in Unternehmen und in Verwaltungen tätig sind. Verantwortlich sind die Chefs. Sie wollen Bürokratie abbauen. Und deshalb suchen sie nach bürokratischen Abläufen oder nach bürokratischem Handeln. Dabei vergessen sie, zu fragen, wie bürokratische Abläufe entstehen. Würden sie das tun und bekämen sie



ehrliche Antworten, würde sicher so mancher Chef sein Handeln überdenken.

Viele Menschen suchen Sicherheit. Sie wollen Risiken vermeiden. Denn Risiken gefährden ihr Leben, ihren Arbeitsplatz, ihre gesellschaftliche Stellung. Die meisten Menschen sind deshalb nur begrenzt bereit, Verantwortung zu übernehmen.

Manager und auch Politiker dagegen wollen Verantwortung. Und wer Verantwortung übernimmt, der muss auch bereit sein, Risiken zu tragen, wie zum Beispiel finanzielle Risiken, gesellschaftspolitische Risiken, persönliche Risiken.

Wer Risiken ausschließen möchte, der wird sich absichern. Über die vermeintlich wichtigen Risiken, wie zum Beispiel Kapitalverlust, machen sich viele Menschen intensiv Gedanken. Die »kleinen« Risiken dagegen, werden meist kaum wahrgenommen. Es sind die Risiken im Umgang mit anderen. Tagtäglich vereinbaren Menschen untereinander, etwas zu tun oder zu unterlassen. Die einen halten Wort, andere nicht. Und wer sich auf das Wort eines Mitmenschen verlässt, der geht auch Risiken ein. Er vertraut diesem Menschen und könnte enttäuscht werden.

Wer das Vertrauen nicht hat, der wird sich absichern. Zum Beispiel durch eine schriftliche Vereinbarung.

Um im Leben bestehen zu können, müssen Sie auch gesund sein. Ihr Körper sollte den Anforderungen gewachsen sein, denen Sie sich stellen müssen.

Und hier beginnt die Bürokratie. Denn weil anderen Vertrauen oft nicht entgegengebracht wird, werden unzählige Vermerke, Gesprächsnotizen und Protokolle geschrieben, werden Anweisungen und Vorschriften erlassen. Keiner traut dem anderen und viele trauen sich selbst nicht.

Im Umkehrschluss bedeutet das: Wer im Vertrauen auf andere handelt, sorgt für ein unbürokratisches Miteinander.

In einer hierarchischen Gesellschaft muss der Vertrauensbonus von oben nach unten gehen. Nur wenn beispielsweise Chefs im Vertrauen auf ihre Mitarbeiter handeln, werden auch die Mitarbeiter ähnlich handeln. Chefs, die sich ständig absichern, produzieren gleiches Verhalten bei ihren Mitarbeitern.

Bleibt noch zu klären, wann man in der Regel einem Mitmenschen vertrauen kann. Hier sind Eigenschaften wie Zuverlässigkeit, Ehrlichkeit und Geradlinigkeit gefragt. Um Bürokratie abzubauen ist es wichtig, mit Menschen zu verkehren, die diese Eigenschaften besitzen. Nur wer achtet heute – zum Beispiel beim Einstellen von Mitarbeitern – auf diese Eigenschaften?

Meist sind Zeugnisse und sicheres Auftreten die Maßstäbe für Einstellungen bzw. für ein Zusammenarbeiten. So wird bei vielen Einstellungen Bürokratie importiert.

Was für Ihren Körper gut ist, darüber kann ich Ihnen keine wissenschaftlichen Auskünfte geben. Ich habe weder Medizin studiert, noch arbeite ich im medizinischen Bereich.

Trotzdem glaube ich, Sie für Ihre Gesundheit weiter sensibilisieren zu können.

Dies will ich auf den **linken Seiten** des Manager-Breviers tun. Die Gedanken beruhen auf den Erfahrungen, die ich in meiner 40-jährigen Kampfkunst-Zeit gewonnen habe.

Fazit: Für Bürokratie-Abbau sind nicht Lippenbekenntnisse entscheidend. Nein – das Handeln der Manager, der Chefs, begünstigt Bürokratie oder baut Bürokratie ab.

Von Technokraten und der Kreativität in Unternehmen

Es gibt Menschen, die überwiegend rational denken und handeln. Sie sind fast ausschließlich auf technische Abläufe fixiert. Meist vernachlässigen sie aber das menschliche Miteinander, die individuelle Spontaneität.

Seit Jahren sind die Technokraten in Unternehmen im Vormarsch. Und mit zunehmender Verweichlichung des Managements wächst ihre Zahl und ihr Einfluss.

Ein Unternehmen, das langfristig erfolgreich sein will, braucht Visionäre. Das alleine reicht jedoch nicht. Zur Realisierung der Visionen sind starke Manager erforderlich. Diese müssen bereit sein, mit Verstand, Mut und Leidenschaft überschaubare Risiken einzugehen.

Doch in einer Zeit, in der Manager ihr eigenes Wohl im Auge haben, ist reines Sicherheitsdenken angesagt.

Da schlägt die Stunde der Technokraten. Die Rationalität beherrscht alle Unternehmensbereiche. Visionen und Emotionen spielen keine Rolle mehr. Es zählt nur

Da es heutzutage nicht ganz unproblematisch ist, anderen etwas zu empfehlen, bin auch ich gezwungen, mit den nachfolgenden Hinweisen eine Haftung auszuschließen. Deshalb gilt:

Alle Anregungen, Hinweise und Tipps wurden nach bestem Wissen und Gewissen vermittelt. Die persönlichen Hinweise und Informationen sind zur eigenen Weiterentwicklung gedacht. Die Angaben und Informationen sind nicht als Hinweise in medizinischer Sicht zu verstehen. Die Anwendung von Kampfkunst-Techniken bedürfen fachkundiger Anweisung durch qualifizierte Lehrer.

Ich übernehme keine Haftung für Schäden, die bei Anwendung oder Verwertung von Tipps und Informationen direkt oder indirekt entstehen können.

das, was unmittelbar Profit bringt. Alles andere interessiert nicht. Das erhöht in einem hart umkämpften Markt das Überleben des Managements in der eigenen »Management-Periode«.

Ob jedoch ein Unternehmen dann mehrere »Management-Perioden« gesund überlebt, bleibt offen.

Technokraten sind sicher nötig. Beherrschen die Technokraten ein Unternehmen, dann stirbt dieser Betrieb. Meist stirbt er langsam. Und am Ende sind alle überrascht, dass so etwas passieren konnte.

Sich darstellen durch Emotionen

Manche Manager meinen, sich durch starke verbale Darstellungen profilieren zu müssen. Dabei vernachlässigen sie die Taktik des Schweigens. Wer schweigt, teilt sich anderen nur geringfügig mit. Wer redet, erfährt in der Regel Aufmerksamkeit. Trotzdem kann man nicht sagen, dass lautstarkes Mitteilen besser ist, als Schweigen. Schon ein Sprichwort sagt: »Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.« Wenn Sie mit Menschen zusammen sind, und Sie schweigen, hören Sie anderen zwangsläufig zu. Damit erfahren Sie vieles. Sie erhalten Informationen über Menschen und Informationen über das, was diese Menschen bewegt und was sie tun. Somit können Sie sich über andere gut ein Bild machen.

Seit mehr als vier Jahrzehnten betreibe ich Kampfkunst. In dieser Zeit habe ich beispielsweise Millionen von Kicks getreten. Trotz der enormen körperlichen Belastung in den Trainings – oder auch gerade wegen den enormen körperlichen Belastungen in den Trainings – erfreue ich mich immer noch guter Fitness.

Anders sieht es aus, wenn Sie reden. Sie teilen sich anderen mit. Wenn Sie dabei schreien, teilen Sie sich sowohl inhaltlich als auch emotional mit. Es gibt Menschen, die müssen sich oft emotional mitteilen. Meist können sie nicht zuhören, oder sie vergessen das Zuhören. Und es gibt viele Menschen, die, obwohl sie viel wissen, kaum reden. Sie stellen sich somit bei anderen eingeschränkt dar.

Da stellt sich natürlich die Frage: Was ist besser, schweigen oder sich verbal darstellen?

Es ist beides wichtig. Wer viel zuhört, erfährt viel. Wer aber redet, teilt sich mit und sagt, wie er ist. Sowohl – das Reden, im Sinne von aus sich herausgehen – als auch das Schweigen, ist wichtig. Man muss, um in unserer heutigen Gesellschaft bestehen zu können, beides ausgeglichen tun. Wer schweigt, ist meist besinnlich. Er lauscht seiner Umwelt. Schweigen, verbunden mit geradlinigem Auftreten, strahlt Stärke aus. Diese Menschen wirken sicher.

Menschen, die sich stark artikulieren, lassen andere aufhorchen. Je stärker sie sich darstellen – zum Beispiel durch kräftige Laute – je größer ist die Aufmerksamkeit. Wer z. B. schreit, geht aus sich heraus. Wer schweigt, ist oft in sich gekehrt. Diese Gegensätze erleben häufig Sportler. Vor allem aber Kampfsportler.

Während des Kampfsport-Trainings ist inneres Schwei-



Son Jong-Ho, Großmeister des Classic Taekwon-Do, meint sogar, dass man bis 70 Jahre alle körperlichen Anstrengungen gut wegstecken kann.

Und wer ihn kennt, der weiß, dass er dabei die Messlatte der Fitness sehr hoch legt. Obwohl er etliche Jahre älter ist als ich, zerschlägt er mit seinen bloßen Händen heute noch faustgroße Flusskieselsteine.

gen angesagt. Starke Techniken, kraftvoll und mit ruhigem Atem, verlangen Konzentration und strahlen Selbstsicherheit aus. Und dann kommt die Emotion. Sobald ein Abschluss oder ein neuer Anfang – je nach Kampfsituation – erfolgt, ertönt ein Kampfschrei. Dieser Schrei befreit. Nicht nur vom Gegner, nein – er befreit auch vom Alltag, und er setzt alle inneren Kräfte frei. Sie kommen gebündelt zum Ausbruch. Der Kämpfende leistet ein Höchstmaß an körperlicher Anstrengung.

Obwohl jeder das Wort »Kampfschrei« kennt, ist es erstaunlich, dass sowohl Wörterbücher als auch viele Lexiken das Wort »Kampfschrei« nicht kennen.

Dass das so ist, dürfte auch ein Indiz dafür sein, dass viele sich mit Emotionen, wie den verbalen Höhen und Tiefen, schwer tun. Wer aber über Schweigen und Schreien intensiv nachdenkt, der erfährt, ein emotionales Ausleben kann gut tun. Gut für Körper, Geist und Seele.

Kommunizieren mit anderen bringt Vorteile

Kommunizieren war noch nie so einfach wie heute. Print-, Hörfunk-, TV- und digitale Medien lassen sich optimal für kommunikative Zwecke nutzen. Trotzdem werden viele Manager nicht gehört oder falsch verstanden.

Gerade Personen, die an der Spitze von Unternehmen, Organisationen, Institutionen, Verbänden, Vereinen



usw. stehen, sollten gehört und/oder verstanden werden. Denn die wichtigste Aufgabe eines Managers besteht darin, den Menschen seines Bereiches Perspektiven, Hoffnung und Energie zu geben. Doch wenn man den Manager nicht wahrnimmt oder nicht versteht, kann er diese Aufgabe nicht erfüllen. Wen wundert es da, wenn Mitarbeiter keine hundertprozentige Leistung bringen.

Viele Manager erkennen nicht die Vorteile der Kommunikation. Ja sie behandeln den Unternehmenskommunikationsbereich oft stiefmütterlich, weil er nicht in unmittelbarem Zusammenhang mit Umsatz und Gewinn steht. Aber sich nur auf Vertriebsbereiche konzentrieren, ist kurzsichtig. Da wird bestenfalls ein Strohfeder entfacht.

Es ist, als führe man ausschließlich mit Kampfeinheiten Krieg. Mangelnde Kommunikation führt zu Verständnisproblemen bei den Versorgungseinheiten. Die Unterstützung für die Kampfeinheiten erfolgt somit nur halbherzig. So gewinnt man keinen Krieg.

Menschen handeln dann voll engagiert, wenn sie akzeptiert werden und wenn sie wissen, wofür sie etwas tun. Das Gefühl der Akzeptanz erhalten sie durch die Führungskraft, die sich ihnen zuwendet. Bei großen Bereichen kann das für den Manager sehr anstrengend sein.

Da Manager meist Zeitnöte haben, können sie nicht

Unser Körper ist in der Lage, enormes zu leisten. Wir müssen nur ein bisschen für ihn tun.

Denn: Ihr Körper gehört Ihnen!
Sie haben nur einen Körper!

Was für uns wertvoll ist, behandeln wir entsprechend sorgfältig. Zum Beispiel unser neues Auto, unseren Computer, ein neues Kleid, ...

Doch wenn wir uns kritisch umschauen, könnte man schnell den Eindruck gewinnen, unser eigener Körper wäre weniger wert. Dabei haben wir nur einen Körper. Und er lässt sich nicht ersetzen.

überall sein. Gute Manager wissen das und nutzen deshalb alle Kommunikationsmittel ausgiebig. Und damit die Kommunikation professionell ist, werden zur Unterstützung zusätzlich Kommunikationsfachkräfte eingesetzt.

Nur so kann eine Führungskraft langfristig das eigene Unternehmen, den eigenen Bereich gut prägen.

- ▶ Tipp: Gesprächspartner aktivieren.
Verbindlich reden.

Meist sind es Kleinigkeiten, die Erfolg oder Misserfolg ausmachen. Knapp daneben ist eben daneben, und knapp getroffen ist getroffen. Unter diesem Gesichtspunkt können Kleinigkeiten viel wert sein. Unser Vokabular kennt die Worte, die Menschen aktivieren oder die Aussagen verbindlich machen. Und doch wissen viele Menschen nicht, um welche Worte es sich handelt.

Sie sind mit Kollegen in einer Besprechung. Es werden viele gute Vorschläge gemacht und zwar darüber wie sich das Unternehmen weiter erfolgreich entwickeln kann. Am Ende gehen alle auseinander und keiner weiß – wer, was, wann und wie tut.

Und woran liegt das? In diesem Fall – an den unverbindlichen Äußerungen. Und das, obwohl alle Vorschläge gut und konkret sind.

Körper und Geist sollten für uns gleichwertig sein. Denn ohne Körper lebt unser Geist nicht und ohne unseren Geist ist unser Körper wertlos. Wer nichts für seinen Körper und nichts für seinen Geist tut, vegetiert schnell dahin.

»Wir müssen unsere Produkte auch der Zielgruppe XY anbieten. Man sollte auch den Mitbewerber AB regelmäßig beobachten ...«

Wer ist **WIR**? Wer ist **MAN**? Sowohl bei **WIR** als auch bei **MAN**, fühlt sich in dieser Situation kein Mensch angesprochen oder verantwortlich. Wen wundert es da, wenn auch nichts unternommen wird?!

Verbindlich sind die Worte **ICH** und **SIE/DU**.

»Ich spreche die Zielgruppe XY an. Sie, Herr Müller beobachten den Mitbewerber AB ...«

Die Worte **ICH** und **SIE** bzw. **DU** stehen für Verbindlichkeit und Aktivität. Sich dies zu merken, ist sicher keine Kunst. Doch achten Sie im Alltag einmal selbst darauf, Sie werden feststellen, dass viele »Macher« diese Kleinigkeit nicht beherrschen.

Deshalb: Vergewissern Sie sich über die Bedeutung der Worte »**Man, Wir, Du, Sie, Ihr**«. Verwenden Sie diese Worte gezielt und bewusst.

Wenn Manager Wissen weitergeben

Wissen ist Macht! Das wissen vieler Manager. Und danach arbeiten und handeln sie. Was also andere nicht



wissen – aber ich weiß, das verschafft mir Vorteile, das verschafft mir Stärke.

Die Folge ist, dass einige Manager nur das weiter geben, was schon allgemein bekannt ist – oder das, was ihnen – aus ihrer Sicht gesehen – keine Nachteile bringt. Sind das aber starke Manager?

Das Leben lehrt uns: Reich ist nur derjenige, der auch geben kann. Das trifft auch für Stärke zu. Starke Manager geben ihr Wissen gerne weiter, da sie über den Dingen stehen. Schwache Manager haben Angst, Informationen weiter zu geben. Sie glauben, durch die Weitergabe von Wissen, andere zu stärken.

Die meisten Menschen fühlen sehr schnell, wenn sie es mit schwachen Managern zu tun haben. Da die Konzentration schwacher Manager nicht bei ihren Gesprächspartnern, sondern ausschließlich ihrer Informationsfilterung liegt, werden sie schnell durchschaut.

Das Leben ist ein Geben und Nehmen. Das trifft besonders für die Kommunikation zu. Beides muss, damit es funktioniert, ausgeglichen stattfinden. Und weil viele nach diesen zwischenmenschlichen Regeln leben, erhalten schwache Manager weniger Informationen als starke Manager.

Für eine Vielzahl von Menschen sind die Aktivitäten von Körper und Geist nicht gleichwertig. Zumindest in den ersten Jahrzehnten des Lebens investieren viele Menschen mehr in ihren Geist. Allein Schule und Berufsausbildung tragen kräftig zur Geistesförderung mit bei. Das körperliche Training wird jedoch meist stiefmütterlich behandelt.

Starke Manager werden somit – ob sie wollen oder nicht – stärker und stärker und stärker.

Manager und die Mitarbeiter, die sie benötigen

Welche Mitarbeiter wünschen sich Manager? Die Antwort steht für viele fest. Manager wünschen sich leistungsstarke Mitarbeiter. Klug, intelligent, sicheres Auftreten, qualitäts- und quantitätsbewusst, ehrgeizig, zielstrebig, ... Mit solchen Mitarbeitern lassen sich leicht Umsatzsteigerungen erzielen. Da sind Ruhm, Anerkennung und Reichtum schnell zu realisieren. Das erfreut Manager. Deshalb stehen die genannten Eigenschaften bei vielen Managern ganz oben. Alles andere ist Nebensache. Oder?

Die Erkenntnis, dass auch Werte wichtig sind, kommt meist spät. Erst wenn der Griff in die Kasse aufgedeckt wurde, wenn man feststellt, man wurde hintergangen, man wurde ausbezogen, wird einem meist erst bewusst, wie wichtig Werte sind. Werte, wie zum Beispiel Ehrlichkeit, Zuverlässigkeit, Aufrichtigkeit, Toleranz, Geradlinigkeit, Willensstärke, ...

Sie sorgen für ein angenehmes Miteinander und machen eine Gesellschaft lebenswert. Doch Werte zählen heutzutage kaum noch. Und warum? – Weil viele die Werte vergessen haben!



Erst wenn »das Kind in den Brunnen gefallen ist«, merken wir, was besonders wichtig ist. Verloren ist das gute Ansehen, verspielt die eigene Glaubwürdigkeit. Weg ist der gute Job.

Deshalb: Schauen Sie bei allen menschlichen Kontakten genau und prüfend hin. Lassen Sie Blender und Wichtigtuer links liegen. Knüpfen Sie Kontakt nur zu Menschen oder entscheiden Sie sich nur für Menschen, die wertebewusst leben. Erst dann schauen Sie auf Leistungsstärke, Klugheit, Intelligenz,

Schwache Führungskräfte wollen belogen werden!

Starke Manager und starke Führungskräfte sind für alle Informationen offen – sowohl für gute als auch für schlechte Nachrichten. Und schwache Führungskräfte? Sie wollen belogen werden!

Positive Nachrichten erfreuen. Sie tun uns gut. Wir fühlen uns wohl, wenn wir sie hören – ja sie beflügeln mitunter und fördern somit unsere Energie.

Negative Nachrichten machen uns nachdenklich. Sie können uns traurig stimmen. Wenn wir sie hören, fühlen wir uns unwohl.

Wer Führungsaufgaben übernimmt, muss über vielfältige Fähigkeiten verfügen. Eine davon ist, zielstrebig

Während viele Menschen ihr neues Auto hegen und pflegen, vernachlässigen oder strapazieren sie ihren eigenen Körper. Reinlichkeit und Körperertüchtigung werden ignoriert. Übermäßiges Essen und Trinken stehen auf der Tagesordnung. Und von Zeit zu Zeit und manchmal auch regelmäßig, werden Gifte unserem Körper zugeführt. Nur gut, dass in unserem Körper ein Reinigungs- und Regenerierungsprozess abläuft.

zu sein. Meist haben Führungskräfte deshalb ein stark ausgeprägtes Ego. Ein starkes Ego gibt Antrieb.

Wer sein Ego jedoch nicht unter Kontrolle hat, der will von schlechten Nachrichten, die seinen Verantwortungsbereich betreffen, nichts oder nur wenig wissen. Denn er nimmt schlechte Nachrichten persönlich.

Diese Führungskräfte verhalten sich meist aggressiv. Oder sie beeinflussen ihre Umwelt so, dass sie von schlechten Nachrichten verschont bleiben. Deshalb umgeben sie sich mit »Ja-Sagern«, mit Menschen, die ihnen »nach dem Munde reden«. Solche Führungskräfte wollen belogen werden.

Und darunter leidet die Führungsqualität. Denn wer nicht alle Informationen erhält, verfügt nicht über die Informationsplattform, die notwendig ist, um gute Entscheidungen zu treffen.

Seien Sie deshalb stets offen gegenüber allen Informationen und Nachrichten. Nur dann sind Sie eine Führungspersönlichkeit.

Manager, Mitarbeiter und »Prätorianer«

Wir müssen uns verändern, um am Markt bestehen zu können. Das hört man in vielen Chefetagen, wenn die



Geschäfte nicht laufen. Und so werden zunehmend Unternehmen am grünen Tisch völlig neu erfunden.

Und all das, was bei den Ablaufprozessen über Jahre eingespielt und eingeschliffen war, taugt plötzlich nichts mehr.

So werden viele »Baustellen« eröffnet. Die Führungsriege verkleinert, Organisationsbereiche umgeordnet, unprofitable Geschäftsfelder veräußert, Mitarbeiter outgesourct, interne Prozesse neu geregelt.

Um dies alles richtig und reibungslos bewältigen zu können, wird umfangreiche Unterstützung eingekauft. Externer Sachverstand von Juristen und Jungakademikern scharft sich um den Vorstands-Chef und macht sich breit. Es entsteht ein Vorstandsstab, der als abgeschirmter Bereich im Unternehmen agiert.

Dies jedoch führt in vielen Unternehmen zu Missmut bei den Mitarbeitern. Die Kommunikation der Mitarbeiter zum Vorstand wird abgeschnitten.

Demotivation macht sich breit, was zu weiterem Umsatzrückgang führt.

Diese Art der Unternehmensveränderung garantiert langfristig keinen Erfolg. Sie zerstört die Unternehmenskultur und wirkt sich gesellschaftspolitisch negativ aus.

Irgendwann versagen die körperlichen Selbstheilungskräfte. Dann wird der Arzt aufgesucht. Und was dieser anordnet, das wird oft ungeprüft übernommen. Dabei wissen wir, dass Menschen fehlbar sind. Eine Fehldiagnose, ein Informations-Versäumnis, ein Kunstfehler bei einer Operation kann irreparable Schäden hervorrufen.

Deshalb: Nicht alles ungeprüft übernehmen. Fragen Sie auch andere. Treffen Sie Entscheidungen, die Ihren Körper angehen, alleine und in Eigenverantwortung.

Manager, die sich von ihren Mitarbeitern derart abschirmen, verlieren an Ansehen. Sie isolieren sich selbst. Schon einige römische Kaiser mussten sich durch die Prätorianer-Garde vor ihrem Volk schützen. Sie waren wenig beliebt.

Veränderungen sollten deshalb von allen im Unternehmen getragen werden.

Auch sollte Bestehendes nur verändert werden, wenn es tatsächlich veraltet ist. Bei gravierenden Veränderungen empfiehlt es sich, Schritt für Schritt vorzugehen.

Die Erfahrungen von gestandenen Mitarbeitern sind für Unternehmensprozesse besonders wichtig. Wer auf diese Erfahrungen verzichtet, verschenkt wertvolles Know-how.



3. Wesentliche Faktoren des persönlichen Erfolges

Bevor ich auf die wesentlichen Faktoren des persönlichen Erfolges für Manager eingehe, möchte ich einige Worte zu meiner Person und zu den Ausgangsüberlegungen für meine Theorien sagen.

Meine Ausbildung ist die eines Bankers. Mein Studienabschluss ist Bankbetriebswirt. In einem Kreditinstitut mit über 500 Mitarbeitern trug ich Verantwortung für verschiedene Fachbereiche. So war ich als Führungskraft im Schulungs-, Vertriebs- und Marketingbereich tätig.

Zusätzlich unterrichtete ich als Dozent bei Institutionen und Unternehmen. Hier war ich insbesondere im Bereich des Verhaltens für Verkäufer und Führungskräfte tätig.

Seit über 40 Jahren betreibe ich auch Kampfkunst, wie Judo, Karate, Taekwon-Do und Iaido.

Wer so lange die asiatische Kampfkunst ausübt, befasst sich automatisch auch mit den Werten und Tugenden der Kämpfenden. Auch ich habe das getan. Und ich glaube sagen zu können, dass ich durch die asiatische

Seien Sie sich über die Einzigartigkeit
Ihres Körpers bewusst!

Pflegen und erhalten Sie sich
Ihren Körper.

Kampfkunst wichtige Erkenntnisse gewonnen habe. Diese waren mir bei der Ausübung meines Berufes sehr nützlich.

Aber ich glaube, auch meine Familie, meine Freunde und meine Mitarbeiter haben davon profitiert. Sie wussten, sie können sich auf mich verlassen und in der Not mit einem zuverlässigen Fürsprecher bzw. Verbündeten rechnen.

Das Wort »Kampf« – wird oft synonym oder bedeutungsgleich mit Angriff und Aggressivität gesetzt. Und wer will schon als Angreifer oder als Aggressor gelten?!

Was aber viele nicht wissen ist, dass bei den asiatischen Kampfsportarten das Gegenteil gelehrt wird.

Die Philosophie ist ausschließlich auf Abwehr bzw. Selbstverteidigung ausgerichtet.

Das kann man zum Beispiel bei Karate und Taekwondo sehr deutlich bei der Formen-Disziplin Kata bzw. Hyong sehen. Hier handelt es sich um eine feste Anordnung von Kampftechniken, die gegen einen imaginären Gegner ausgeübt werden. Dies ist ähnlich zu sehen, wie die »Tanz«-Pflicht beim Eiskunstlaufen.

Jede Kata, jede Hyong beginnt mit einer Abwehrtechnik. Damit wird der »Defensiv-Charakter« dieser asi-



atischen Kampfsportarten dokumentiert. Gleichzeitig wird das Gedächtnis trainiert. Denn bei zum Beispiel mehr als 25 Hyongs mit fest angeordneten Techniken zwischen 20 und über 100, kommen leicht mehr als 1000 Techniken zusammen, die man sich in der vorgeschriebenen Reihenfolge merken muss.

Bei den verschiedenen Kampfsportarten wird im Ernstfall die Schlagkraft einer Technik durch die Härte des Angriffs bestimmt. Bei waffenlosen Kampfkünsten, wie zum Beispiel Karate und Taekwon-Do, kann der Gegner mitunter ohne größere Verletzungen außer Gefecht gesetzt werden.

Anders ist dies beim Einsatz von Waffen. Die Kampfkunst Iaido zum Beispiel, spiegelt die Kampftechnik der Samurai wider.

Die Samurai waren eine besondere Krieger-Kaste Japans, die im 12. Jahrhundert nach Christus entstand. Ihre Aufgabe bestand darin, das Land und seine Menschen zu schützen. Sie waren Hüter der geltenden Ordnung.

In der Regel dienten die Samurai militärisch treu und ergeben ihrem Herrn, einem Fürsten.

Sie verstanden ihr »Handwerk«, denn die Samurai waren die effektivsten und tödlichsten Schwertkämpfer Asiens.



Schmieden und stählen Sie Ihren Körper,
dass er gegen äußere Einflüsse
gewappnet ist.

Das Kennzeichen des Samurai und eines seiner wichtigsten Waffen war das Langschwert oder auch Katana genannt.

Jeder Samurai, jeder Gegner eines Samurai wusste: Ist das Katana einmal aus der Scheide gezogen, gibt es kein Zurück mehr. Denn dann ging es um Leben oder Tod. Einer der Kämpfer würde auf der Strecke bleiben.

Vor dem Kampf gab es da wenig Raum für Überlegungen.

Ein Gegner hatte vor Beginn des Kampfes noch eine Chance zum Einlenken. Denn das Katana wurde bei den circa ersten 20 Zentimeter ganz langsam aus der Scheide gezogen. War kein Zeichen des Nachgebens festzustellen, zog der Samurai sein Schwert blitzschnell und kämpfte.

Bei so wenig Zeit musste sich der Samurai lange vor dem Ziehen des Katanas Gedanken über sein Leben und die Konsequenz eines Kampfes machen.

Menschen, die den Tod vor Augen haben, sehen das Leben mit anderen Augen. Sie belasten sich nicht mit törichten Gedanken des Alltags.

Tugenden und Werte, die dem Überleben dienen, erhalten besondere Bedeutung.



In extremen Situationen und bei extremen Leistungen erkennt man am besten, was wichtig ist und auf was es ankommt. Das finden Sie auch bei anderen Sportarten. Ein Marathonläufer weiß, ohne intensives Training hat er im Wettkampf keine Chance.

Da ich die asiatische Kampfkunst als Sport betreibe, war es für mich naheliegend, den Samurai, als Beispiel für die Dinge unseres Lebens zu wählen, die wesentlich sind.

Dabei war nicht das Töten von Gegnern ausschlaggebend. Das mussten die Samurai tun, um das Leben anderer und um ihr eigenes Leben zu schützen. Nein, es war die Lebensweise, die wichtig war, zum Überleben. Und das, was Samurai für ihr Überleben wichtig hielten, gaben sie von Generation zu Generation weiter. So entstand ein Verhaltens-Codex, genannt Bushido, »Der Weg des Kriegers«. Vieles davon finden wir bei den Werten der asiatischen Kampfsportarten.

Ich möchte hier auf einige Eigenschaften, Werte und Tugenden der Samurai eingehen, die erforderlich waren bzw. sind, um im Kampf zu bestehen. Da wir alle, insbesondere aber Menschen mit Verantwortung gegenüber anderen, ebenfalls im Leben bestehen müssen, können Sie vieles auch auf die Menschen der heutigen Zeit übertragen bzw. Parallelen herstellen.



Energien

In unserem Leben dreht sich alles um Energien! Ohne Energie geht nichts. Deshalb ist es wichtig, sich mit der Frage zu befassen: Woher kommt die Energie und wie setzen wir sie frei?

Kraft und Energie kommen stets aus dem Zentrum. So auch beim Menschen. Die Energie beim Menschen ist ein Bündel der Kraft des Körpers, des Geistes und des seelischen Befindens. Dieses Wissen ist wichtig beim Kämpfen.

Viele Menschen wissen nicht, welche enorme Kraft und Energie in jedem Menschen steckt.

Wer aber weiß, welche enorme Kraft und Energie ein Mensch freisetzen kann, der ist in der Lage, Großes zu leisten.

Wussten Sie beispielsweise, dass der menschliche Knochen fünfmal stärker ist als Stahl?

Bei Kampfsportvorführungen wird oft gezeigt, wie stark unsere Knochen sind. Da werden Bretter und Flusskieselsteine mit der Hand oder dem Fuß zerschlagen.

Wenn unsere Knochen nun fünfmal stärker sind als Stahl, heißt das nicht, dass ich mit der Hand eine Stahlplatte zerschlagen kann.

Sie haben gute Vorsätze, etwas für Ihren Körper zu tun?

Dann beachten Sie diese Buddhistische Weisheit, die besagt:

»Wissen und nicht danach handeln heißt:
Noch nicht wissen.«

Unterstellen wir einmal, der Mensch würde bei verstärkter sportlicher Bewegung und vernünftiger Lebensweise 100 Jahre alt werden. Ein Roboter, aus Stahl erstellt, hätte da beispielsweise als Bodenturner keinen so guten Haltbarkeitswert. Das Material würde bei der Beanspruchung über die Jahre brüchig werden.

Der menschliche Knochen dagegen, regeneriert ständig. So heißt es beispielsweise in dem Buch »Anatomie Atlas« von Thomas O. McCracken: »Knochen bestehen aus lebenden Geweben, die Kalzium und andere Minerale speichern und Blutzellen bilden. Das Knochengewebe enthält Zellen und diese umgebende Knochenkittsubstanz (Matrix), die sich ihrerseits zusammensetzt aus ca. 35% Protein, vor allem Kollagen (sorgt für Biegsamkeit), und etwa 65% Mineralsalzen, vor allem Kalzium- und Phosphatsalzen, die für die Härte der Knochen wichtig sind. Diese Kombination macht Knochen fünfmal so stark wie Stahl.«

Wer diese Erkenntnis hat, der weiß, ich kann meinen Knochen schon etwas zumuten. Wer das nicht weiß und seine Knochen in Watte packt, der wird auch nicht soviel Freude an seinem Körper haben.

Das Gleiche passiert auch mit unseren Muskeln. Wer meint, er müsse sie schonen, kann nicht so viel leisten. Das sieht man am Besten bei Menschen, die infolge eines Beinbruches eine Gipsbandage anlegen mussten.



Nach 3-6 Wochen hat sich die Muskelmasse des Beines so weit abgebaut, dass das Bein wesentlich dünner ist als das gesunde Bein.

Es ist deshalb wichtig, dass wir unsere Knochen einem gewissen Druck aussetzen, zum Beispiel beim Sport. Der Knochen wird automatisch stärker. Wir können das mit dem Turm eines Lastenkranes vergleichen. Sobald mehr Gewicht zu transportieren ist, müssen die Streben innerhalb des Turmes verstärkt werden. Das vollbringt unser Körper automatisch.

Umgekehrt ist festzustellen, wenn ein Mensch wenig von sich selbst erwartet, weil er beispielsweise glaubt, er schaffe etwas nicht, dann kann er – gemessen an seinen Möglichkeiten – auch keine Höchstleistung bringen. Oft schafft er dann noch nicht einmal Normalleistung.

Wollen Sie also etwas Besonderes leisten, dann müssen Sie zunächst an Ihre Energie glauben.

Der Glaube allein genügt jedoch nicht: Ihr Wollen und Ihre Tatkraft sind ebenfalls gefragt.

Ich habe dies mit Kampfsport realisiert. Drei bis viermal die Woche trainieren. Wenn der Beruf oder die Familie das nicht mitmacht, dann habe ich mir Zeiten ausgesucht, die beide nicht tangierten. Training morgens um 06:30 Uhr oder Joggen abends ab 22:30 Uhr.

Ruhende Gewässer faulen.
Fließendes Wasser lebt.
Nutzen Sie die Erkenntnis für Ihren Körper!



Beim traditionellen Kampfsport kommt hinzu, dass jede Bewegung mit wissenschaftlicher Gründlichkeit konzipiert wurde. Durch das permanente kraftvolle Wiederholen dieser Techniken lernt man mit Geduld und Entschlossenheit alle Schwierigkeiten zu überwinden. Man bekommt so das Gefühl, jedem Gegner – jederzeit und an jedem Ort zu widerstehen.

Wer sich mit traditionellem Kampfsport intensiv auseinandersetzt, der wird alle Menschen respektieren. Er weiß: die beste Konfliktlösung bei Gewaltdrohung – ist die einvernehmliche Lösung.

Die Bewegung am Rande der Leistungsgrenze fordert auch in beachtlichem Maße die geistige Konzentration. Die körperlichen und geistigen Anstrengungen regen zum ständigen Nachdenken über das eigene Tun an. Bewusst Leben – das ist die Folge – und dieser Lebensstil führt automatisch zur persönlichen Zufriedenheit.

Dann ist man auch fähig, die eigene Umwelt intensiv und positiv zu beeinflussen.

Als Manager und Führungskraft müssen nicht nur Ihr Körper und Ihr Geist voll und ganz präsent sein, auch die Seele ist entscheidend. Viele Obrigkeitshörige scharren sich meist um Manager und reden diesen nach dem Mund. Da ist es für die Führungskraft besser, sich als



Einzelgänger zu akzeptieren. Freunde hat man viele. Nur – wer sind die echten Freunde?

Beachten Sie bei der vollständigen Ausnutzung Ihrer Energien Ihre Tages- bzw. Ihre Stundenfitness. Achten Sie auf Ihren Biorhythmus.

Setzen Sie Ihre Energien dosiert ein. Hetzen Sie beispielsweise nicht von einer in die andere Besprechung. Einmal schadet es Ihrer Gesundheit und zum anderen sehen oder fühlen das die anderen Menschen. Das wird zu Lasten der Standfähigkeit des Managers ausgelegt.

Durch Delegation oder Besinnung auf das Wesentliche, können Sie Zeit gewinnen und so ruhig durchatmen.

Konzentration

Sich ablenken lassen, das konnte beim Kampf das Ende eines Samurai sein. Der Samurai musste deshalb voll konzentriert bei sich, bei seinem Gegner und bei seiner Technik sein.

Während des Kampfes ist es wichtig, den Gegner ganzheitlich zu sehen. Insbesondere muss man dem Gegenüber in die Augen bzw. ins Gesicht schauen. Denn die Augen des Partners reagieren, bevor eine Kampf-Technik folgt. Der Gegner wird so berechenbar.



Nur wer sich voll und ganz auf eine Person oder Sache konzentriert, kann Höchstleistung erbringen. Je mehr Störfaktoren vorhanden sind, je geringer ist die Konzentration. Deshalb ist es wichtig, sich möglichst auf eine Sache, auf einen Menschen, zu konzentrieren.

Wenn Sie unkonzentriert sind, machen Sie Fehler. Sie laufen Gefahr, Ihre Ziele nicht zu erreichen. Das wissen alle – und doch vergessen wir dies allzu oft. Da stellt sich natürlich die Frage: Warum vergessen wir, konzentriert zu sein, und was lässt sich dagegen tun?

Konzentration bedeutet höchste Aufmerksamkeit. Wenn Sie Ihre Gedanken zum Beispiel ausschließlich und vollständig auf eine Sache, auf einen Ablauf, auf einen Menschen ausrichten, dann sind Sie konzentriert.

Menschen und Dinge, die uns sehr wichtig sind, vergessen wir nicht. Wir vergessen meist das, was uns weniger bedeutet. Wenn wir also unsere Konzentration vergessen, dann ist uns diese in diesem Moment weniger wichtig. Und zwar deshalb, weil das, was wir gerade tun, für uns unwichtig ist. Aber – ob etwas wichtig oder weniger wichtig ist, das wird auch durch die Folgen bestimmt. Und die können mitunter größer sein, als wir vermuten.

Deshalb sollten wir stets bemüht sein, ein Höchstmaß an Konzentration zu haben. Das lässt sich trainieren.



Wasser ist Leben. Wasser liefert Energie.
Wasser kann Leben schaffen. Wasser
kann Leben erhalten. Wasser hat Kraft.
Wasser kann zerstören.

Ich versuche dies beim Sport. Meist beim Kampfsport
– aber kontaktlos.

Denn wer kontaktlosen Kampfsport betreibt, der muss
während des gesamten Trainings hoch konzentriert
sein, damit er andere nicht verletzt. Und je stärker der
Körper gefordert wird, je höher muss die Konzentration
sein.

Beim Üben von Einzeltechniken mindert eine gute
Konzentration die Verletzungsgefahr. Bei Partnerübungen
– und dazu zählt auch das Trainieren von Formen,
da dies ein Kampf gegen imaginäre Gegner darstellt
– muss die Konzentration voll und ganz auf unseren
Gegner bezogen sein.

In der Zeit der asiatischen Schwertkämpfer haben
Menschen aufgrund mangelnder Konzentration ihr
Leben verloren. Die Konzentration war und ist deshalb
beim Kampf stets besonders wichtig.

Konzentration lässt sich üben. Häufigkeit und Intensität
der Übungen sind ausschlaggebend für den Erfolg.
Wer oft Kampfsport betreibt, dem wird immer wieder
bewusst, wie wichtig Konzentration ist. Je ausgeprägter
dieses Bewusstsein ist, umso konzentrierter sind Sie.

Ob beim Arbeiten, beim Autofahren, beim Bergwandern,
... – eine hohe Konzentration mindert Risiken.



Konzentration ist auch im Alltag wichtig. Zum Beispiel bei einer Begrüßung mit Händedruck. So lange ich die Hand meines Gegenübers drücke, so lange schaue ich diesen Menschen an. In diesem Moment ist dies der wichtigste Mensch in meinem Leben. Wer vor dem Abschluss des Händedrucks mit seinem Blick – und damit mit seiner Konzentration – schon bei dem Nebestehenden ist, der sagt seinem Gegenüber, dass er ihn für nicht wichtig hält. Das kann mitunter erhebliche Folgen haben. Aber davon einmal abgesehen, möchten Sie als unwichtig angesehen werden?

Deshalb denken Sie daran: der wichtigste Mensch in Ihrem Leben sollte immer der Mensch sein, der Ihnen gerade gegenüber steht. Konzentrieren Sie sich auf diesen Menschen!

Ein Boxer, der dies nicht beachtet, bekommt das im Wettkampf mit Sicherheit zu spüren.

Und wer zudem anderen in die Augen schaut, der strahlt Selbstsicherheit aus.

Mut und Willenskraft

Die Zeiten der Katanas sind vorbei. Wir müssen heute den Kommunikations-Schwertern entgegentreten. Diese können ebenfalls Menschen töten. Krieger, die das gerne tun, gibt es genügend unter uns.

Wasser, das steht, stirbt. Es verliert seine Energie. Es verliert seine Kraft.

Mut und Willenskraft, sind also heute noch gefragt. Menschen, die diese Tugend haben bzw. dies vorleben, sind Vorbilder unserer Gesellschaft.

Es sind die Menschen, die Fehler auch eingestehen, wenn sie sie gemacht haben. Auch wenn das gravierende Folgen und Konsequenzen hat. Das hat mit Verantwortung zu tun. Wer Verantwortung trägt, der muss dazu stehen.

Fehler werden immer gemacht. Jeder von uns macht Fehler. Auch unsere Mitarbeiter. Manager, die aber nicht zu den Fehlern ihrer Mitarbeiter stehen, haben bei diesen und auch bei den anderen Mitarbeitern verloren. Denn es spricht sich schnell herum, wenn ein Chef nicht hinter seinen Mitarbeitern steht.

Als Chef dürfen Sie auch Fehler machen. Im Alltagsgeschäft, im operativen Bereich, sind sie meist verzeihlich. Nicht zu akzeptieren sind strategische Fehler. Wenn an einer Kreuzung ein Weg eingeschlagen wird, der in einen Abgrund führt, ist das meist existenziell. Solche Fehler kann sich ein Manager nicht leisten.

Mut und Willenskraft zeigen Sie auch, wenn Sie Veränderungsprozesse in Ihrem Unternehmen eigenständig vorantreiben. Viele überlassen das heutzutage externen Unternehmen. Da werden Untersuchungen und Gutachten in Auftrag gegeben. Dabei verfügen Ma-



nager meist über das bessere Mitarbeiter Know-how. Und sie wissen auch, dass sie kein besseres Gutachten bekommen können. Aber wenn etwas nicht funktioniert, können Manager gegenüber ihren Aufsichtsgremien argumentieren, dass alles getan wurde, was möglich war. Ein Gutachten kostet zwar auch einiges, aber es ist ja nicht das Geld des Managers. Das alles zeugt von wenig Mut.

Lassen Sie sich von keinem Menschen verbiegen. Sie sind eine Persönlichkeit. Denken Sie bei Ihrem Handeln, bei Ihren Entscheidungen stets so als ob Sie vor laufender Kamera und vorgehaltenem Mikrophon Ihre Entscheidungen rechtfertigen müssten.

Ehrlichkeit

Für den Samurai stand der Mensch im Mittelpunkt des Lebens. Erst danach kam die Sache bzw. das Materielle. Die Samurai begegneten deshalb den Menschen mit Respekt und Höflichkeit, Ehrlichkeit und Fairness. Samurais gewannen so hohes Ansehen bei den Menschen.

Fairness zum Beispiel wird als Stärke ausgelegt. Denn wer unfair kämpft, hat Schwächen. Ein Samurai musste Stärke ausstrahlen, denn das schreckte Angreifer ab. Auch heute wird Fairness als Stärke angesehen. Ein Manager gewinnt so an Ansehen. Mitarbeiter folgen diesem Manager bereitwilliger.

Wasser ist – wie auch der Mensch – ein Teil der Natur. Was für die Natur gilt, lässt sich auch auf den Menschen übertragen.

Die Samurai waren bekannt für ihre Treue zu ihrem Herrn. Wenn es sein musste, riskierten sie für ihn ihr Leben. Trotzdem hatten Sie eine eigene Persönlichkeit und ließen sich nicht von ihrem Weg abbringen (Ehren-Codex).

Ehrlichkeit ist für Manager besonders wichtig. Ehrlich zu sein gegenüber seinen Mitarbeitern, gegenüber seinen Kunden, gegenüber der Presse und in der Werbung sollte höchstes Gebot sein.

Wer als unehrlich entdeckt und entlarvt wird, der hat für alle Zeiten verspielt.

Es ist besser, Mitarbeiter zu beschäftigen, die weniger hochbegabt, dafür aber ehrlich sind, als hochbegabte aber unehrliche Mitarbeiter. Prüfen Sie deshalb bei Einstellungen, ob Mitarbeiter ehrlich sind!

Bescheidenheit

Viele Menschen glauben, Bescheidenheit hat ausschließlich etwas mit materieller Zurückhaltung zu tun. Sicher ist es hoch anerkennenswert, wenn Menschen es schaffen, nicht jede materielle Wohlstandsverrücktheit mitzumachen.

Ganz auf Materielles verzichten ist aber nicht notwendig, wenn ich bescheiden lebe. Die Katanas der Samurai waren alles andere als bescheiden.



Nein – mit bescheiden ist die Lebensweise gemeint. Nicht permanent im Mittelpunkt stehen wollen, zurückhaltend auftreten. Wer das tut, der wird auch erfolgreicher sein. Im Kampfsport wird das gelehrt. So sagte beispielsweise der Karate-Guru Gichin Funakoshi: »Denke nicht an das Gewinnen, sondern denk darüber nach, wie Du nicht verlierst.« Wer sich also schon in der Gewinnerpose sieht, der verliert, denn er ist abgelenkt. Das kann jeder in seiner eigenen Sportart erfahren.

In der täglichen Kommunikation sind es die Kleinigkeiten, die Bescheidenheit und Überheblichkeit ausmachen. Sie betreten beispielsweise das Büro eines Managers. Dieser sitzt hinter seinem Schreibtisch. Ein längeres Gespräch zeigt, wer sich bescheiden gibt und wer sich wichtig tut. Der Bescheidene bietet seinem Gesprächspartner Platz an oder steht auf um sich auf gleicher Kommunikations-Ebene zu unterhalten. Der Wichtigtuer bleibt einfach sitzen.

Und in der Kommunikation ist verbale nicht aggressive Unterhaltung angebracht.

So kann ich beispielsweise durch Ich-Botschaften anderen Negatives mitteilen, ohne diese zu verletzen.

Bei einer Ich-Botschaft schildere ich meinem Gesprächspartner meine Gefühle, meine Empfindungen

Wenn Sie Wasser beobachten,
können Sie wichtige Informationen
für Ihren Körper gewinnen, denn ein
Gewässer, das steht, kann sich nicht
selbst reinigen. Es siecht langsam dahin.
Der Verfaulungsprozess beschleunigt
sich, wenn Schadstoffe in das stehende
Gewässer kommen. Erfolgt kein Zulauf
von sauberem Wasser,
stirbt das Gewässer.

oder meine Eindrücke. Ich spreche also über mich selbst. Die Gefahr, andere dabei zu verletzen, ist deshalb sehr gering.

Eine Ich-Botschaft wird zu einer treffenden Aussage, wenn Gründe genannt werden, weshalb ich so fühle oder denke. Dabei ist es sinnvoll, sich auf konkrete Beobachtungen zu stützen.

Beispiel: Ich habe beobachtet, dass ... (ohne Wertung). Anschließend teile ich die bei mir ausgelöste Wirkung, meine Empfindung oder meinen Eindruck mit.

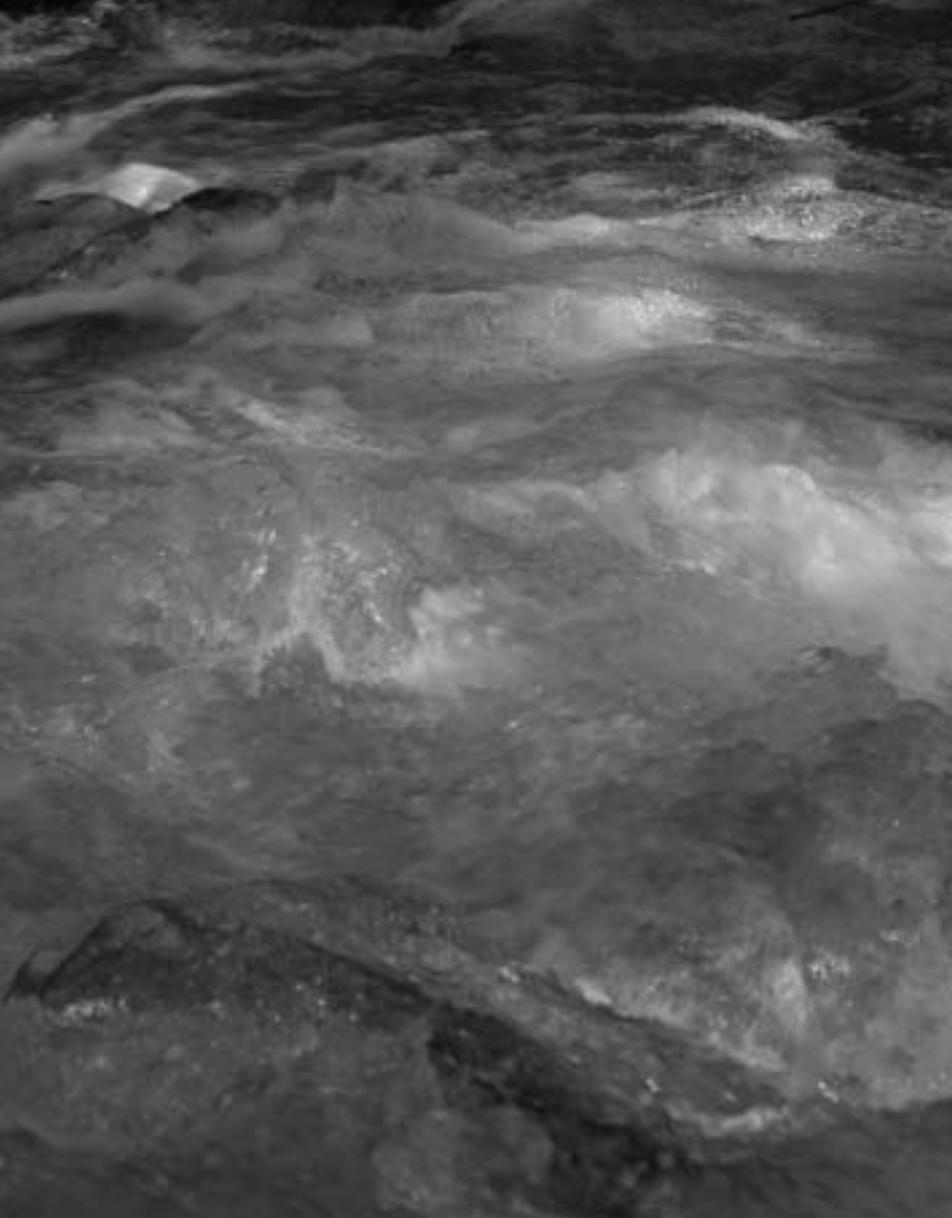
Eigene Wertungen und Urteile müssen da vermieden werden.

Du-Botschaften, wie zum Beispiel »Sie sind aufdringlich«, provozieren aggressive Reaktionen.

Höflichkeit

Als Manager ist es wichtig, alle Menschen, unabhängig von ihrer Stellung in der Gesellschaft, ihrer Nation und ihres Vermögens, zu achten. Das dürfte für Manager wohl selbstverständlich sein. Einiges steht auch in unserem Grundgesetz.

Höflichkeit ist aber auch im Alltag, tagaus, tagein, angebracht. Respekt haben vor alten und gebrechlichen



Menschen. Jemanden die Tür aufzuhalten. Den Kollegen morgens im Büro die Fenster öffnen, damit es schon mal lüftet.

Oder verbal in Diskussionen: Nicht sagen, »... das ist nicht in Ordnung«, sondern die andere Meinung sanft mitteilen. Zustimmung, bevor ich meine Meinung sage. Aber so zustimmen, dass es glaubhaft wirkt. Zustimmung in abgeschwächter Form kann beispielsweise sein: Das ist richtig. – Das kann ich verstehen. – Gut, dass Sie das ansprechen. – Gut, dass Sie das so offen sagen. Durch diese vier Formen der Zustimmung können Sie fast alle verbalen Attacken positiv auffangen. Wie der Deich, der die Welle nicht abprallen lässt, sondern sanft auffängt.

Auch ist wichtig, WAS Sie sagen. Aber mindestens genauso wichtig ist, WIE Sie etwas sagen. Dabei ist der Ton entscheidend. Er hat einen wesentlichen Anteil, ob das, was Sie sagen, freundlich und höflich verstanden wird.

Beispiel: Sie hören, dass einer Ihrer Bekannten etwas Unangenehmes über Sie gesagt hat. Sie gehen der Sache nach und erfahren von Ihrem Bekannten, dass er das so nicht gesagt hat.

Das Gesagte wurde falsch interpretiert. Für Fehl-Interpretationen ist aber meist der Ton ausschlaggebend.

Wasser, das in Bewegung ist, bleibt
sauber. Es lebt. Je schneller es sich
bewegt, je mehr Kraft bekommt es.
Schadstoffe können ihm wenig anhaben.
Sie werden einfach weggespült.

Die Worte werden gehört, aber der Tonfall überhört.
Und der ist wichtig, denn der Mensch reagiert zu 80 %
auf den Ton. Das heißt, nur 20 % beeinflussen den In-
halt. Unsere Gesprächspartner erkennen überwiegend
am Ton, wie wir etwas meinen.

Das folgende Beispiel soll dies belegen. Es ist ein Satz
mit vier Worten. Je nachdem welches der vier Worte
betont wird, erhält der Satz einen anderen Sinn. Bei
vier Wörtern entstehen so vier Bedeutungen.

Der Satz lautet: »Der Stift gehört mir.« Das betonte
Wort ist jeweils »fett« dargestellt.

1. **Der** Stift gehört mir.

(Es ist der Stift – und nicht der andere Stift)

2. Der **Stift** gehört mir.

(Hier ist es der Stift – und nicht das Buch)

3. Der Stift **gehört** mir.

(Der Stift ist mein Eigentum – ich habe ihn nicht aus-
geliehen)

4. Der Stift gehört **mir**.

(Der Stift gehört mir – und nicht einem anderen)

Wie Sie sehen, können durch unterschiedliche Beto-
nungen bereits bei kurzen Aussagen verschiedene In-



terpretationen wahrgenommen werden. Achten Sie deshalb bei allem was Sie sagen besonders auf das WIE. Seien Sie kritisch gegenüber allen Aussagen, die Ihnen über Dritte zugetragen werden!

Ruhe und Gelassenheit

Menschen, die Ruhe und Gelassenheit ausstrahlen, geben Sicherheit. Und wer sich in Sicherheit wiegt, fühlt sich wohl. Ruhe und Gelassenheit sind Zeichen von Kraft.

Wer nervös und hektisch agiert, läuft Gefahr, Fehler zu begehen. Das hat jeder von uns sicher schon selbst festgestellt.

Gerade als Manager und Führungskraft ist es wichtig, anderen Sicherheit zu geben. Dadurch fühlen sich Mitarbeiter wohl. Es wird mehr und fehlerfreier gearbeitet.

Anweisungen und Informationen, die Führungskräfte weitergeben, sollten so übermittelt werden, dass Mitarbeiter nicht unnötig belastet werden. Führungskräfte müssen sich in die Situation ihrer Mitarbeiter hineinversetzen können, damit sie verstehen, wie ihre Botschaften ankommen.

Manager, die Informationen nicht filtern, sondern diese eins zu eins weitergeben, sind meist sehr dünnhäutig. Sie stiften damit Unruhe unter ihren Mitarbeitern.

Wer seinen Körper fit halten möchte, sollte für einen dauerhaften und zügigen Flüssigkeitsaustausch sorgen. Deshalb regelmäßig sauberes und frisches Wasser dem Körper zuführen.

Und das geht in Unternehmen zu Lasten der Produktivität.

Wer den Kopf frei hat, also nicht unter Stress steht, kann sich in aller Ruhe auf das Wesentliche konzentrieren. Es ist deshalb wichtig, sich nicht mit Dingen zu belasten, die andere erledigen können, und das vielleicht sogar besser, als man selbst. Aus diesem Grund sollten andere mit in Prozesse eingebunden werden. Damit verschaffen Sie sich Luft und erlangen oder behalten die erforderliche Ruhe und Gelassenheit, die Sie zum Führen benötigen.

Versuchen Sie nicht, alles selbst zu machen. Lassen Sie Mitarbeiter Dinge regeln. Helfen Sie oder greifen Sie ein, wenn diese die Aufgaben nicht schaffen.

Bei Unfällen in Kernkraftwerken gibt es den Begriff »GAU«, was heißt: »größtmöglich anzunehmender Unfall«. Wenn Sie Entscheidungen treffen und als Konsequenz Ihrer Entscheidung sich auf einen »GAU« einstellen können, werden Sie nie nervös werden. Denn Sie haben für sich das Schlimmste schon akzeptiert. Es kann dann nur besser werden. Somit bleiben Sie während der Umsetzungsphase der beschlossenen Maßnahmen stets ruhig und gelassen.

Ruhig und gelassen bleiben Sie auch, wenn Sie wissen, wie Sie Probleme anpacken und lösen können. Denn



Probleme und Aufgaben bedrücken Menschen. Und manche Probleme und Aufgaben erdrücken Menschen. Deshalb erhalten Sie nachfolgend einige Hinweise Probleme zu lösen. Diese Hinweise waren mir zum Beispiel bei meiner Führungstätigkeit sehr nützlich.

1. Versuchen Sie nicht das Rad neu zu erfinden. Schauen Sie deshalb bei anderen nach. Wie sind die vorgegangen?
2. Überprüfen Sie, was vorhanden ist und knüpfen Sie daran an.
3. Manche Probleme bzw. Aufgaben lassen sich nicht auf einen Schlag lösen. Tasten Sie sich deshalb in kleinen Schritten vor.
4. Nicht jedes Problem bzw. jede Aufgabe bedarf einer »Mega-Arbeit«. Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche. Ein WENIGER ist oft ein MEHR!
5. Betrachten Sie Ihr Problem, Ihre Aufgabe auch aus anderen Perspektiven. Denken Sie daran: Ein Glas kann halb voll sein, es kann aber auch halb leer sein.
6. Lass Sie sich bei Ihren Problem- und Aufgabenlösungen nicht einengen. Lösen Sie sich gegebenenfalls von einem System, einer Ebene. Zum Beispiel kann ein Verkäufer, der mit seinem Kunden über Produktvortei-

Wer sich beispielsweise viel bewegt,
und somit viel schwitzt, beschleunigt
den Wasseraustausch.
Gifte werden schnell abgebaut.

le diskutiert und in diesem System »Produkt« bzw. auf dieser Ebene nicht überzeugen kann, auf die Ebenen »Unternehmen« oder »Leistungen der eigenen Person« überwechseln.

Die Wertigkeit der Probleme wird von jedem selbst bestimmt. Deshalb bedenken Sie, dass Probleme, die für Sie sehr groß sind, für andere mitunter keinen großen Stellenwert haben. Sind Ihre Probleme für Sie zu groß, dann sprechen Sie mit Ihnen vertrauten Personen darüber.

Suchen Sie sich – wenn nötig – vertraute Personen.

- ▶ Fazit: Haben Sie ein Problem oder eine Aufgabe zu lösen, dann haken Sie die einzelnen Möglichkeiten von 1 bis 6 ab. Dies wird Ihnen die Problemlösung erleichtern.

Da Manager vor anderen Menschen oft reden bzw. Statements abgeben müssen, kann Lampenfieber einem manchmal schon die Ruhe rauben. Deshalb auch hier einen Tipp, wie Sie damit umgehen.

Zunächst ein Trost: Fast alle Redner leiden unter Lampenfieber. Auch gute Redner. Manche verlieren ihr Lampenfieber nie. Andere haben es verloren; einige Redner sagen das zumindest so.



Lampenfieber kann nützlich sein. Es regt an und setzt stille Reserven frei. Empfehlung!

Reden Sie sich frei!

Nutzen Sie vor Ihrer Rede jede Gelegenheit, zu reden. Mit Freunden und Bekannten zum Beispiel bei der Begrüßung. Wenn Sie viel reden, bauen Sie Lampenfieber langsam ab. Sprechen Sie laut und deutlich. Behalten Sie bei Gesprächen die geistige Führung. Reden Sie sich warm.

Schalten Sie ab!

Sie haben sich gut vorbereitet. Ihnen ist klar: Jeder kann reden über das was er weiß. Deshalb müssen Sie nicht ständig an Ihr Thema denken. Wenn Sie ständig daran denken, laufen Sie Gefahr Ihre Rede verkrampt zu beginnen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Umgebung.

Atmen Sie ruhig!

Versorgen Sie Ihr Gehirn mit genügend Sauerstoff. Atmen Sie konzentriert. Erst wenige Sekunden vor Beginn Ihrer Rede, verlassen Ihre Gedanken das konzentrierte Atmen. Jetzt denken Sie an Ihre Rede – vor allem an die ersten Sätze, die Sie sich gut eingepägt haben.

Konzentrieren Sie sich

auf Ihre Zuhörer. Versuchen Sie sich in diese hineinzuversetzen. Schauen Sie die Menschen an, mit denen Sie reden.

Energie ist für vieles wichtig.
Auch für den Menschen.
Eine Batterie ist beispielsweise
in der Lage, durch ihre Energie
Licht zu erzeugen.
Licht ist meist lebensnotwendig.
Ist die Batterie leer, dann stirbt vieles.

Menschen mit viel Energie,
können viel leisten.
Sie geben auch anderen Lebenskraft.
Aber – Energien, die wir geben,
schwächen uns.
Deshalb müssen wir verlorene Energie
wieder zurückgewinnen.

Beständigkeit

Bei Kampfsportlern gilt grundsätzlich die Devise: Nie aufgeben! Beständig trainieren. Dann kriegt Sie keiner unter.

Das hat sich im Training gezeigt und das überträgt sich auch auf das Leben.

Ein regelmäßiges Üben über einen langen Zeitraum bringt körperliche und geistige Kampfkraft. Das Durchleben extrem vieler Kampf-Situationen machte es dem Samurai möglich, dass der Geist und durch ihn der Körper schnell reagiert. Erfolg braucht Ausdauer und Beständigkeit. Das wussten gute Samurai-Kämpfer.

Wer also stetig seinen Weg geht, der kommt ans Ziel. Im Berufsleben heißt das, das Ziel fest im Auge behalten und sich durch andere nicht beirren lassen, auch wenn man vielleicht nicht so schnell vorankommt wie andere. Da aber stets Menschen aufgeben, ist man am Ende bei den Siegern. Ausdauer sollte sich bei Managern über den gesamten Lebensweg erstrecken.

Viele Manager und auch Politiker profilieren sich heutzutage ausschließlich über Aktionen. Effekte erhaschen und auf zur nächsten Aktion. Das ist interessanter und bringt mehr Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit.



Wenn dabei jedoch mühsam Aufgebautes langsam verkommt, weil es vernachlässigt wird, kann man das nicht gut heißen.

So sehen wir beispielsweise bei Fertigstellungen von Objekten viele prominente Persönlichkeiten, die sich im Rahmen der Einweihung feiern lassen. Das ist ja auch sehr attraktiv.

Doch danach kümmern sich nur noch wenige um diese Objekte. Denn wenn die Bausubstanz verfällt, ist das ja auch wenig attraktiv.

Beständiges Engagement ist aber lobenswert. Helfen Sie mit, dass solche Menschen mehr Aufmerksamkeit erfahren. Sie verdienen dies.



So wie Sie Ihre Energie an andere Menschen geben, so können Sie auch von anderen Menschen Energie zurückbekommen.

Das Leben ist ein Geben und Nehmen!



4. Wie Sie bestehen, wenn Sie angegriffen werden

Kampfsport bzw. Kampfkunst betreibe oder trainiere ich nun schon seit über 40 Jahren. In den ersten 30 Jahren habe ich darüber kein Wort verloren. Auch deshalb nicht, weil ich als Jugendlicher des öfteren von so genannten Halbstarcken provoziert wurde. Trotzdem konnte ich mich allen Provokationen ohne große Gewaltakte entziehen.

Wie schon erwähnt, verbinden die meisten Menschen den Kampfsport mit Aggressivität bzw. Härte und Brutalität. Ich denke, das ist auf deren Unwissenheit zurückzuführen. Denn bei allen asiatischen Kampfsportarten wird das Gegenteil gelehrt. Dass sich auch unter Kampfsportlern das ein oder andere schwarze Schaf befindet, ist nicht abzustreiten.

Die meisten Kampfsportschulen leben einen Ehrenkodex, der sich an dem Ehrenkodex der Samurai orientiert. Dazu gehört beispielsweise andere insbesondere Trainier zu achten, die Kampfkunsth Fertigkeiten nie zu Unrechtem zu benutzen, sich für Freiheit und Gerechtigkeit einzusetzen und bei der Schaffung einer friedlichen Welt mitzuhelfen.



Kurz gesagt: Kampfsportler sind Beschützer. Aber sie werden nur tätig, wenn sie oder andere angegriffen werden. Das ist ein ehernes Gesetz und das ist auch gut so, weil man nie hundertprozentig sicher ist, ob man etwas richtig interpretiert. Schon George W. Bush, der ehemalige amerikanische Präsident, hat die zweite Golfkrieg-Krise falsch eingeschätzt und durch seinen Präventivschlag meines Erachtens einen großen Fehler begangen.

Sicher werden Sie sich nun fragen: »Was soll dieses Thema im Business?«

Unsere Welt ist keine heile Welt. Besonders nicht im Management. Es gibt viele Aggressoren, wie die Geschichte zeigt. Und es gibt viele Menschen, die diesen Aggressoren nicht widerstehen können. Da ist es gut, wenn es auch Menschen gibt, die sich für andere erfolgreich einsetzen können, besonders im alltäglichen Leben.

Die Gefahr lauert überall. Da muss ich mich nicht in einem offenen Krieg befinden.

Denn kaum zu glauben, es gibt auch »Offene Wirtschaftskrieg-Förderung« in Europa.

Kämpfen lernen und erfolgreich Kriege führen können, sichert meist – aufgrund der Abschreckung – Freiheit und Frieden. Das sollte stets das Ziel von Kampfkunstschulen und Militärakademien sein. In der Re-

Geben Sie Ihre Energie nur Menschen,
die sie verdienen. Achten Sie darauf,
dass auch Sie Energie bekommen.

gel ist dies auch die Zielsetzung von fortschrittlichen Ländern und von Menschen, die Persönlichkeitsrechte respektieren.

Erstaunlich jedoch, dass es aber auch Schulen gibt, die offen auf Zerstörung setzen und so auch ausbilden. Gemeint sind Schulen für Wirtschaftskrieg.

Da werden Techniken und Taktiken gelehrt und trainiert, wie anderen Unternehmen Schaden zuzufügen ist. Und das nach dem Motto: Des anderen Schaden ist mein Vorteil.

Moralisch wird diese Taktik aufgrund der derzeit globalen Wirtschaftssituation gerechtfertigt. Da ein Wachstum schwierig ist, setzen machtgierige Unternehmen auf Verdrängung. Sie wollen Marktanteile einsammeln, die andere verlieren. Und da ist jedes Mittel recht.

So berichtete auch vor einiger Zeit die Saarbrücker Zeitung: »Großbritanniens größte Hypothekenbank HBOS am Rand einer Krise – Gezielte Falschinformationen reichen, um der größten britischen Hypothekenbank HBOS einen Milliarden Schaden zuzufügen«

Was sind das für Menschen, die aus Profitgier zerstören? Was sind das für Menschen, die skrupellose Manager in Wirtschaftskriegsführung unterrichten?



Wo bleibt die globale Verantwortung, wo die Verantwortung gegenüber anderen Menschen?

Ein bisschen dürfen wir uns da alle angesprochen fühlen. Denn jeder will für sein Kapital die höchstmögliche Rendite. Das beeinflusst natürlich die Wirtschaftsbosse und Politiker in ihren Entscheidungen.

Fazit: Jeder kann auch heutzutage Angriffen ausgesetzt sein. Aber wenn ich angegriffen werde, dann sollte ich mich auch verteidigen können. Und das mit allen Mitteln. Dann kann ich auch angreifen. Wenn das jemand weiß, dann schreckt er vielleicht von seinem Vorhaben zurück.

Nachfolgend will ich deshalb einige Taktiken aus der Kampfkunst ansprechen, die Ihnen persönlich oder Ihrem Unternehmen bei Angriffen nützlich sein können. Dies ist auch Vertrauenssache: Und ich bitte Sie, diese Taktiken nie im Erstschatz anzuwenden.

Taktieren, wenn Sie angegriffen werden

Kampftaktik

- **Überraschung** – Ihr Gegner soll sich in Sicherheit wiegen. Dann wird er nachlässig.
- **Ausweichen** – Provozieren Sie eine Chance für Ihren Gegner und lassen Sie seinen Schlag ins



Leere laufen. Die Täuschung darf aber nicht aufgesetzt wirken. Nach dem Ausweichen kontern Sie blitzschnell.

- **Heimvorteil** – In bekanntem Terrain kämpft es sich besser.
- **Allzeit bereit** – Seien Sie stets wachsam und kampfbereit. Drehen Sie Ihrem Gegner nie den Rücken zu.
- **Schnell entscheiden** – Ist die Entscheidung zum Kampf getroffen, zögern Sie nicht, sondern ziehen Sie Ihren Angriff mit voller Kraft durch.
- **Tangieren Sie die schwache, empfindliche Stelle des Gegners immer wieder**
- **Alles auf eine Karte setzen** – Konzentrieren Sie sich auf einen alles entscheidenden Schlag.
- **Zermürben** – Bearbeiten Sie stets die gleiche Stelle.
- **Einschüchtern** – Bluffen Sie durch Dominanz.
- **Nicht in die Enge treiben** – Lassen Sie Ihrem Gegner einen Ausweg offen – zumindest soll

Ohne Bewegung ist das Leben nicht lebenswert!

Der Mensch muss, um zu überleben,
Nahrung zu sich nehmen.

Er muss sich aber auch bewegen.
Ohne die Aufnahme von Nahrung
stirbt der Mensch.

Der Mensch stirbt aber auch,
wenn er sich nicht bewegt
beziehungsweise ohne Bewegung
verkümmern Körper und Geist.



Ihr Gegner das glauben. Denn in die Enge ge-
triebene Menschen können besondere Energi-
en entwickeln.

- **Waffe immer auf den Kopf richten** – Das be-
eindruckt mehr, als wenn Sie die Waffe auf das
Knie richten.
- **Keine Scheinangriffe auf Stellen, die Sie an-
greifen möchten.**

»Kampfkunst-Sport-Training« und der Bezug zum Business

In der heutigen hochtechnisierten Welt wird den geis-
tigen Trainings meist mehr Zeit beigemessen als dem
körperlichen Training. Für viele Schullehrpläne sind 2-
4 Stunden Schulsport die Woche ausreichend.

Wenig Sport aber rächt sich im Alter, denn Bewegung
in Verbindung mit gesunder Ernährung, das ist das A
und O einer gesunden Lebensweise. Da braucht man
kein wissenschaftliches Studium. Das sagen jahrhun-
derte alte Lebenserfahrungen.

Sport und geistiges Training ergänzen sich hervor-
ragend. Denn wer körperlich viel trainiert, findet sein
geistiges Gleichgewicht.

Über Essen und Trinken müssen wir uns nicht großartig auslassen. Viele Menschen der Industrieländer kennen sich da gut aus. Sie haben eher das Problem, sich hier zurückzuhalten.

Anders sieht es bei der Bewegung aus. Nur wenige machen sich Gedanken über körperliche Bewegung, über geistige Bewegung (denken) oder über innere Bewegung (atmen).

Werden diese Erfordernisse nicht oder nicht angemessen erfüllt, gibt es Probleme. So verweichlichen viele Menschen, die sich zu wenig bewegen.

Die Parallel-Beziehung zwischen Körper und Geist lehrt man besonders bei den asiatischen Kampfsportarten. Die Erkenntnisse des Sports lassen sich hier hervorragend auf das Berufsleben übertragen.

Viele Manager, insbesondere asiatische Manager, machen sich dies zunutze.

Die nachfolgenden Punkte sollen das verdeutlichen. Die Kampfsport-Tipps wurden mit Unterstützung von Hannelore Purzer, 4. Dan Classic Taekwon-Do zusammengestellt.

► **Haltung**

(Kampfkunst-) Sport

Beim Üben von Kampftechniken sollte man stets auf einen aufrechten Oberkörper achten. Eine aufrechte Wirbelsäule ermöglicht, die Muskulatur im entscheidenden Moment schnell anzuspannen bzw. zu entspannen. Ein schnelles Reagieren wird dadurch begünstigt.

Beruf/Geschäftswelt

Wer aufrecht geht, strahlt Selbstsicherheit aus. Er wird beachtet, seine Meinung ist gefragt. Das Gegenteil erfahren Menschen, die sich mit gesenktem Blick bewegen. Ihnen unterstellt man Unsicherheit bzw. Unterwürfigkeit.



► Ruhe

(Kampfkunst-) Sport

Leben ist nur durch Gegensätze möglich. Mann : Frau,
Tag : Nacht, Ruhe : Aktivität.

Ein Trainingsplan bringt nur Erfolg, wenn auch Ruhepausen für den Körper vorgesehen sind. Erst durch eine erholte Muskulatur ist der Körper in der Trainingsphase zur Höchstleistung fähig. Das optimale Verhältnis von Ruhen und Aktivität ist für alle Menschen unterschiedlich. Jeder Einzelne muss dies für sich selbst herausfinden.

Beruf/Geschäftswelt

In der Ruhe liegt die Kraft. Gerade bei Führungskräften hat die Ruhe eine besondere Bedeutung. Denn wenn Führungskräfte Ruhe ausstrahlen, verwirren sie ihre Mitarbeiter nicht. Diese können sich dann voll und ganz ihren Aufgaben zuwenden. Sie bringen dann ihre gesamte Kraft mit ein, wovon auch die Führungskraft profitiert.

► Blickkontakt

(Kampfkunst-) Sport

Während einer Partnerübung sollte man dem Trainings-Partner stets in die Augen bzw. ins Gesicht schauen. Denn die Augen des Partners reagieren, bevor eine Technik mit Armen oder Beinen folgt. Der Partner bzw. »Gegner« wird berechenbar.

Bewegen stärkt den Körper und kräftigt die inneren Organe. Von dieser Erkenntnis ausgehend, entwickelten unter anderem die asiatischen Kampfkünste, insbesondere das Classic Taekwon-Do, Techniken, sich richtig zu bewegen und richtig zu atmen.

Classic Taekwon-Do kann jeder Mensch jederzeit erlernen. Und dies unabhängig von Alter, Kondition und Gesundheitszustand. Classic Taekwon-Do verbessert das eigene Wohlbefinden und schafft Lebensfreude.

Beruf/Geschäftswelt

Wer anderen in die Augen schaut, der strahlt Selbstsicherheit aus. Er zeigt seinem Gegenüber, dass er ihn beachtet und schätzt. Insbesondere beim Händedruck muss ich mein Gegenüber anschauen. Wer das nicht tut, signalisiert, dass die Person für ihn unwichtig ist.

► Konzentration

(Kampfkunst-) Sport

In der Trainingsstunde sollten die vom Trainer vorgegebenen Übungselemente bewusst durchgeführt werden. Der Übende ist mit seinen Gedanken nur bei sich, bei seinem »Gegner«, bei seiner Technik. Nur durch die intensive Wahrnehmung eines Bewegungsablaufes ist es dem Körper möglich, eine exakte Kampftechnik zu erlernen.

Beruf/Geschäftswelt

Nur wer sich voll und ganz auf eine Person oder Sache konzentriert, kann Höchstleistung bringen. Je mehr Störfaktoren vorhanden sind, je geringer ist in der Regel die Konzentration. Deshalb konzentrieren Sie sich möglichst stets auf eine Sache, auf einen Menschen. Der Mensch Ihnen gegenüber ist in diesem Moment der wichtigste Mensch in Ihrem Leben. Ein Boxer, der dies nicht beachtet, bekommt das im Wettkampf mit Sicherheit zu spüren.



► **Ausdauer**

(Kampfkunst-) Sport

Nur sehr regelmäßiges Training über einen langen Zeitraum bringt körperliche und geistige Kampfkraft. Das Durchleben extrem vieler Trainingssituationen macht es möglich, dass der Geist und durch ihn der Körper entsprechend schnell in Kampfsituationen reagiert. Erfolg kommt nicht schnell.

Beruf/Geschäftswelt

Wer stetig seinen Weg geht, der kommt ans Ziel. Im Berufsleben heißt das, das Ziel fest im Auge behalten und sich durch andere nicht beirren lassen; auch wenn man vielleicht nicht so schnell vorankommt wie eventuell andere. Da aber stets Menschen aufgeben, ist man am Ende bei den Siegern. Ausdauer sollte sich über den gesamten Lebensweg erstrecken.

► **Distanz**

(Kampfkunst-) Sport

Es ist wichtig, bei Übungen mit Trainings-Partnern die Distanz zum Partner laufend zu verändern. Dadurch wird es für den Partner schwerer, uns zu kontrollieren. Außerdem benötigen wir für unseren Konterangriff die genau richtige Distanz. Diese ist für jede Kampftechnik anders bzw. sehr individuell.

Körperliche Bewegungen haben Einfluss auf unsere Organe. Es ist wichtig, hier auch Zusammenhänge zu kennen.

So hat das Spreizen der Beine oder der Spagat positiven Einfluss auf den Verdauungstrakt des Menschen, wie zum Beispiel auf Magen und Darm.

Beruf/Geschäftswelt

Die Distanz zu Geschäftspartnern fördert die Kommunikation oder schränkt sie ein. Bei falscher Distanz erfährt man schnell Ablehnung (zum Beispiel zu nahe) bzw. Desinteresse (zum Beispiel zu weit entfernt). Empfohlene Distanz: bis 60 cm Intimzone, 60-120 cm Privatzone, 120 –150 cm Gesellschaftszone.

▶ **Gelassenheit**

(Kampfkunst-) Sport

Übungskämpfe im Training sollte man stets mit dem Ziel beginnen, körperlich das Beste zu geben. Man darf sich jedoch nie auf einen bestimmten Weg festlegen, um den Sieg zu erringen. Der Weg muss sich durch gelassene, druck- und angstfreie Beobachtung der gegnerischen Aktionen ergeben.

Beruf/Geschäftswelt

Wer im Berufsleben um jeden Preis punkten will, der wird verkrampft werden. Somit kann er nicht seine Höchstleistung bringen. Als Führungskraft sollte man über der Sache stehen. Gelassen allen Aufgaben entgegenreten. Nur dann hat man die größtmögliche Chance zu punkten.

▶ **Handeln**

(Kampfkunst-) Sport

Übende sollten während der Trainingsstunde überlegt handeln. Dadurch wird insbesondere sichergestellt,



dass durch die eigenen Aktivitäten andere Trainingspartner keinerlei Schaden erleiden.

Beruf/Geschäftswelt

Nicht warten oder zögern, handeln ist bei Führungskräften angesagt. Nicht morgen, sondern heute muss es getan werden. Ansonsten läuft man Gefahr, dass nichts getan wird. Handeln Sie heute!

► Schnelligkeit

(Kampfkunst-) Sport

Jeder Kampfkunstübende sollte die Geschwindigkeit seiner Techniken stetig steigern. Denn eine schnell ausgeführte Technik nimmt dem Partner (Gegner) viele Möglichkeiten zum Kontern.

Beruf/Geschäftswelt

Der Schnelle ist eher am Ziel. Er spart Zeit. Schnelligkeit zahlt sich aus, in vielen Situationen. Schnelligkeit kann man auch erlernen. Zum Beispiel durch Training. Auch geistiges Training. Überprüfen Sie deshalb stets Ihre Leistung auf dem Weg zum Ziel.

► Ziele

(Kampfkunst-) Sport

Nicht die Begabten erreichen einen hohen Leistungsstand im Kampfsport, sondern die Menschen, die sich bewusst Ziele setzen. Wer sich beim Training Ziele setzt, der verhilft sich selbst zu mehr Durchhaltever-



Fest geschlossene Fäuste bei Dehnungsbewegungen geben der Wirbelsäule zusätzlichen Halt.

mögen, Mut und Willenskraft. Somit wird jede Trainingsstunde effizienter.

Beruf/Geschäftswelt

Ziele sind notwendig um voranzukommen. Die gesteckten Ziele müssen aber erreichbar sein. Darum ist es wichtig, sich Teilziele zu setzen. Das Langzeit-Ziel sichert eine geradlinige Entwicklung. Es sollte deshalb nie »aus dem Auge verloren« werden.



Knochen stabilisieren sich,
wenn sie Widerstand spüren.

5. Manager und Gesellschafts- politisches zum Nachdenken

Jeder von uns hat sein Leben weitgehend selbst in der Hand. Wir können bestimmen, was wir aus unserem Leben machen. Ich kann entscheiden, wie ich mit meinem Körper oder wie ich mit meinem Geist umgehe. Ich kann entscheiden, wie ich leben will und wie ich mich ausbilden lasse.

Trotzdem müssen viele Menschen auch Dinge tun, die sie eigentlich gar nicht wollen. Es sind die gesellschaftlichen Zwänge, denen sie unterworfen sind.

Der Mensch handelt grundsätzlich egoistisch. Er tut das, was er möchte. Bei manchen Menschen ist das Ego so stark ausgeprägt, dass sie andere Menschen beherrschen wollen. Nur das, was sie wollen, zählt. Und viele empfinden dabei noch nicht einmal Unrecht.

Meine Erkenntnis daraus ist, dass ich da nicht tatenlos zusehen darf. Wenn die Gesellschaft versucht, mir Dinge, die ich nicht möchte, aufzuzwingen, dann muss ich versuchen diejenigen, die das tun wollen, ebenfalls zu beeinflussen. Das heißt, dass ich nicht zu allem »ja« sage.

2-3 Mal die Woche sollte der Körper an seine Leistungsgrenze geführt werden. Und wenn es nur 5-10 Minuten sind. Das stabilisiert den Kreislauf, Herz und Lunge.

Viele resignieren da, weil sie meinen, man könne ja eh nichts verändern. Das ist für mich aber ein Zeichen von Schwäche oder von wenig Energie. Wer es erst gar nicht versucht, der hat schon verloren.

Gerade Manager haben aufgrund ihrer Persönlichkeit, aufgrund ihrer gesellschaftlichen Stellung, meist besondere Möglichkeiten, etwas positiv zu bewegen.

Am Besten aber kann ich mich gesellschaftlich einbringen, wenn ich den Kopf frei habe. Und das ist der Fall, wenn sowohl bei mir, als auch in meinem unmittelbaren Umfeld alles in Ordnung ist.

Sie stehen in der Mitte Ihres gesellschaftlichen Umfeldes. Und auch hier gilt, was im Kampfsport gelehrt wird: Die Kraft kommt aus der Mitte. Wirken Sie also sowohl auf Ihr unmittelbares als auch auf Ihr weiteres Umfeld ein.

Wer sich nur im weiteren gesellschaftlichen Umfeld engagiert, der wird über kurz oder lang Energie verlieren und somit geschwächt werden.

Sicher könnte man über das, was gesellschaftlich zu verändern ist, ein eigenes Buch bzw. Bücher und Bände schreiben. Ich möchte hier mit einigen kleinen Beiträgen zum Nachdenken anregen.



Fazit: Sprechen Sie die gesellschaftspolitischen Themen offen an. Lassen Sie sich von keinem den Mund verbieten. Standfestigkeit ist hier besonders gefragt. Denn Manager sind Vorbilder. Wenn sie nicht agieren, wer soll es dann tun?

Manager und ihre Macht im Staate

In einem demokratischen Staat herrscht das Volk. Dieses beauftragt in bestimmten Zeitabständen eine Gruppe von Politikern, das Land zu regieren. Bestimmen diese Politiker aber wirklich das Geschehen in einem Land?

Na selbstverständlich – denken viele. Tatsache ist, die Politiker beschließen Gesetze. Sie wollen gute Gesetze machen. Sie wollen richtig entscheiden.

Politiker sind also wichtig. Sie steuern und lenken eine Gesellschaft.

Da gibt es aber eine weitere wichtige Gruppe, die lenkt und steuert. Es sind die Manager, die ihre Macht in den Betrieben und mit ihren Betrieben ausüben. Manager stehen meist nicht so intensiv im Blickpunkt der Öffentlichkeit. Ihr Einfluss ist jedoch nicht zur verachten.

Ziehen Politiker und Manager an einem Strang, dann lässt sich viel bewegen. Bleiben Manager tatenlos oder

Viele neue und unbekannte
Bewegungstechniken sorgen
für eine gute Motorik.

beeinträchtigen sie sogar mit ihren Entscheidungen die Politik, dann wird das Ergebnis der Politiker-Arbeit in Frage gestellt.

Das wissen viele Politiker. Sie pflegen deshalb oft gute Kontakte zu Managern. Diese wiederum bekommen somit die Möglichkeit, die Entscheidungen von Politikern zu beeinflussen.

Je nach Größe der Einflussnahme drängt sich die Frage auf: Wer beherrscht ein Land?

Eine Gesellschaft sollte deshalb das Rampenlicht sowohl auf Politiker als auch auf Manager richten.

Vorsicht bei »Softie-Jung-Manager«.

Wer kennt sie nicht? Top ausgebildet. Voller Optimismus. Stets gut gelaunt. Softie-Lächeln in allen Situationen.

Jedoch ist Vorsicht geboten, denn bei vielen hat eigenes, persönliches Wohlergehen Vorrang.

Freizeit wird optimiert. Die Kontakte zu bodenständigen Leistungsträgern zurückgestellt.

Gedacht und gehandelt wird in der eigenen Unternehmens-Verweildauer. So lange müssen alle Aktivitäten



positiv dargestellt werden. Permanent wird nach besser dotierten Jobs Ausschau gehalten.

Und was tun die anderen?

Von vielen Mitarbeitern wird der Bluff erkannt. Die Folge ist, es wird nur das geleistet, was zwingend notwendig ist.

Überdurchschnittliches Engagement unterbleibt. Addieren sich so für eine Volkswirtschaft Schäden in Milliardenhöhe?

Deshalb sind alle Manager mit sozialer Kompetenz gefragt.

Lassen Sie sich nicht von »Softie-Jung-Managern« bluffen! Sprechen Sie die Defizite offen an. Denn wer Defizite verursacht, muss sie verantworten. Zeigen Sie den Menschen in den Unternehmen, dass es auch uneigennütziges Engagement gibt.

Brauchen wir Eliteschulen?

Menschen, die besondere Fähigkeiten haben, die Außergewöhnliches leisten, sind sicher sehr wichtig. Wir finden diese Menschen in allen Jahrhunderten. Wir finden sie in allen Gesellschaftsschichten. Wir brauchen diese Menschen. Benötigen wir deshalb Eliteschulen?

Organe schonen.

Der Mensch kann leicht hundert Jahre alt werden. Meist versagen aber die Organe früher.

Es sind die Bakterien, die den Organen zu schaffen machen. Die Bakterien gelangen über den Mund in unseren Verdauungstrakt.

Dem kann man aber abhelfen.

So nehme ich schon seit Jahren morgens direkt nach dem Aufstehen einen Schluck Speiseöl in den Mund. Nach cirka 15 Minuten spucke ich dies wieder aus (in den Mülleimer, nicht in den Abfluss).

Durch das Speiseöl werden auch Bakterien, die sich nachts im Mund gebildet haben, ausgeschieden. Sie gelangen nicht mehr in den Magen.

Wissenschaftlich ist das nicht bewiesen. Sollte das aber Unsinn sein, dann bleiben zumindest meine Zähne länger von Zahnstein verschont. Das weiß ich mit Bestimmtheit.

Wer den festen Willen hat, Besonderes zu leisten, der wird sich durch nichts aufhalten lassen. Das haben die großen Macher der Erde bewiesen.

In unserer heutigen Zeit ist es sicher hilfreich, wenn viele Schulen und Universitäten als Plattform für die Weiterentwicklung vorhanden sind. Ein Wohlstandsland sollte hier auch kräftig investieren. Das fängt bei den Grundschulen an. Klassen mit möglichst wenigen Schülern schaffen eine gute Wissens- und Verständnisgrundlage für das weitere Studium.

Jede »Wohlstands-Familie« hat das kapiert. An der Ausbildung des Nachwuchses wird nicht gespart.

Brauchen wir aber Eliteschulen? Bisher war das nicht nötig. Auch Albert Einstein wurde ohne Eliteschule eine Größe.

Hinzu kommt, dass wir oft erleben, wie sich Eliten von anderen Menschen abkapseln. Laufen wir nicht Gefahr, mit Eliteschulen Egoisten zu schaffen? Gibt es davon nicht schon genügend?

Wer glaubt, Eliteschulen müssten sein, der sollte diese auch errichten. Aber bitte nicht mit dem Geld der Allgemeinheit. Eliteschulen müssen privat finanziert werden.



Macht und Kunst – eine Hassliebe?

Macht! Sie lebt von Materiellem. Sie benötigt stets Anerkennung. Die Quelle ihres Aufstrebens ist die Gier.

Kunst! Kreativ und schöpferisch wirken, das ist ihr Streben. Lebenswert, ausgeglichen, froh und heiter, das sind die Freuden der Kunst.

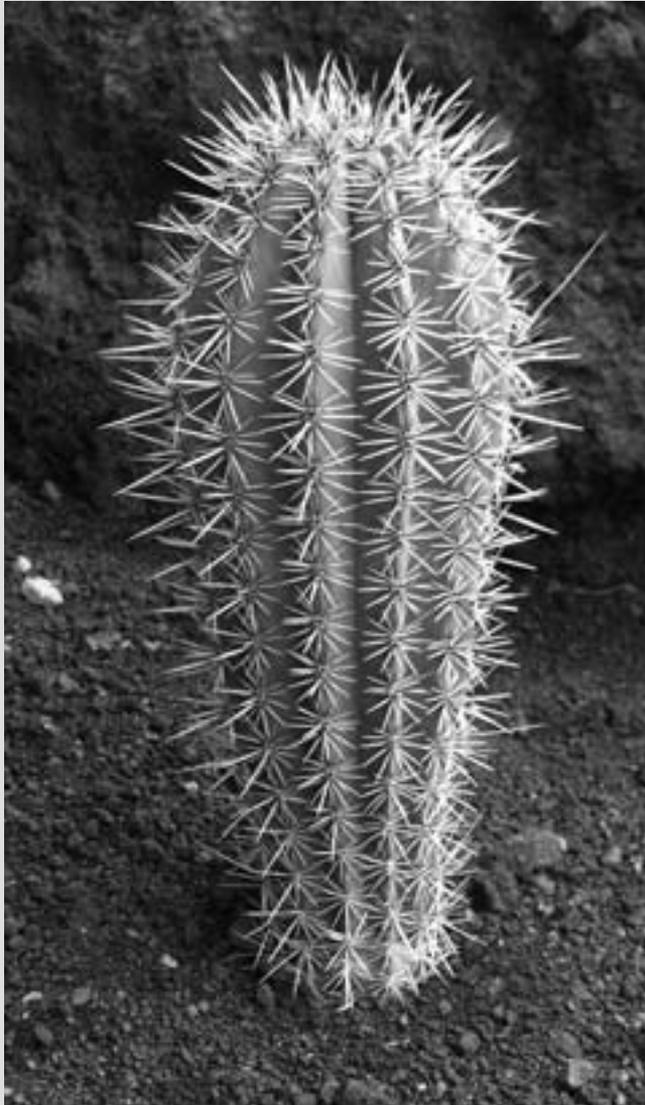
Macht befriedigt. Kunst schafft Freude. Beide allein – sind meist allein. Der Macht fehlt die Freude, der Kunst die materielle Grundlage.

Die Folge ist: Macht und Kunst brauchen sich. Die Macht bedient sich der Kunst, um sich zu profilieren. Die Kunst bekommt durch die Macht eine bessere Lebensgrundlage.

Durch ihre Verbindung erhalten Macht und Kunst Lob und Anerkennung. Zufrieden gehen sie nach gemeinsamer Darstellung auseinander. Eine dauerhafte Verbindung entsteht meist nicht. Zu groß sind die Gegensätze der materialistischen und der ideellen Denkweise.

Was ist erstrebenswerter? Macht? Oder Kunst?

Viele Menschen glauben: Materielles beruhigt. Je mehr Materielles ein Mensch besitzt, je mehr Materielles kommt leicht hinzu.



Kunst ist immateriell. Und Immaterielles ist mit dem Menschen eng verbunden. Wenn Menschen sterben, leben die immateriellen Werte – meist zeitlich unbegrenzt – weiter. Und zwar in den Köpfen der anderen.

Fazit: Die Macht interessiert sich meist aus egoistischen Gründen für Kunst. Kunst benötigt die Macht, um zu überleben. Macht und Kunst brauchen sich. Wer besser lebt – das muss jeder für sich selbst herausfinden.

Was Macht-Zentren bewirken

Dort, wo alle Fäden zusammenlaufen, finden wir das Zentrum der Macht. Und wer dort herrscht, kann bestimmen. Deshalb wetteifern viele, um ins Zentrum der Macht zu kommen.

Angenommen es gäbe auf unserem Planeten nur ein Macht-Zentrum. Der Weg ins Macht-Zentrum wäre sehr beschwerlich, denn man müsste sich gegenüber vielen qualifizierten Mitbewerbern durchsetzen. Viele Führungskräfte würden auf der Verliererseite stehen.

Alle Menschen verfügen tagaus, tagein über die gleiche Zeit. Es sind 24 Stunden. Die Zeit, die zum Beispiel einem Förster zur Verfügung steht, genügt, um ein bestimmtes Gebiet zu erkunden. Je kleiner sein Revier, je besser wird er dieses kennen.



Nun gibt es auf unserem Planeten nicht ein einziges Macht-Zentrum, sondern viele Macht-Zentren. Zum Beispiel die Macht-Zentren von Unternehmen oder die Macht-Zentren der Regierungen.

Die oben dargelegten Gedanken können auf diese Bereiche übertragen werden. Je größer ein Macht-Zentrum, je weiter ist die Führungskraft des Zentrums von der Basis entfernt. Dies wirkt sich negativ auf Entscheidungen aus. Zudem stehen viele kompetente Persönlichkeiten und Führungskräfte in der »zweiten, dritten, vierten, fünften, ... Führungs-Reihe«. Das geht zu Lasten der Motivation. Diese Führungskräfte würden bei vielen kleinen Machtzentren in der ersten Reihe stehen und somit wesentlich mehr leisten.

Verantwortungsbewusste Entscheider sollten sich deshalb stets die Frage beantworten:

Wie ist die optimale Unternehmens-, Verwaltungs- oder Betriebsgröße?

Toleranz gegenüber jeglicher Herkunft

Das friedliche Zusammenleben der Menschen ist Grundbedingung für eine gute Lebensqualität. Funktioniert dieses Zusammenleben nicht, gibt es stets Gewinner und Verlierer, Sieger und Besiegte, Herrscher und Unterdrückte.



Der Mensch benötigt andere, um lebenswert existieren zu können. Jeder von uns ist in einer Familie herangewachsen. In dieser Familie haben wir auch Konflikte erlebt und Konflikte gelöst. Konnten wir unsere Konflikte selbst nicht lösen, so hat uns ein Familienmitglied geholfen. Diese Hilfe haben wir meist schnell akzeptiert. Denn der Helfende war einer von uns. Nicht so schnell wird Hilfe von außen angefordert.

Die Familie ist die kleinste Zelle eines Volkes. So wie sich das Leben innerhalb einer Familie abspielt, so sind die Lebensverhältnisse in Betriebsgemeinschaften und innerhalb eines Volkes. Auch hier werden Konflikt-Löser aus den eigenen Reihen eher akzeptiert.

Damit das Zusammenspiel aller Menschen reibungslos funktioniert, ist es wichtig, Familien, Volksgruppen und Völker zu akzeptieren. Werden Familien eines Volkes von fremden Familien bevormundet, ist die Harmonie des Zusammenlebens schnell dahin.

Alle Machtbesessenen sollten deshalb wissen: Ein friedliches Zusammenleben ist nur möglich, wenn die Herkunft eines jeden Menschen und die Eigenständigkeit eines jeden Volkes toleriert und akzeptiert wird.

Das gilt auch für Familien und Volksgruppen.



Achten Sie auf Ihre Kinder, denn Drogen sind auf dem Vormarsch

Sie sind mitten unter uns. Oft sind es coole Typen. Aber – wenn sie sich outen, bekommen sie Probleme. Keiner will etwas von ihnen wissen. Und alle, die mit ihnen leben, meinen: Das habe ich nicht gesehen. Der war doch stets gut drauf. Gemeint sind unsere Drogensüchtigen.

Das trifft nicht für mein Kind zu, meinen viele Eltern. Sie haben Jahre mit ihren Kindern gemeinsam verbracht und nicht gemerkt, dass ihr Kind gekiffte, Cannabis oder Ecstasy genommen hat.

Die Hartgesottenen glauben: So ein bisschen kiffen. Das macht doch nichts. Das war einmal. Vor 20 Jahren. Heute sind die »banalen« Drogen wesentlich stärker. 20-mal so stark, meinen Experten. Ältere Menschen stecken das vielleicht gut weg. Kinder und Jugendliche, die sich in der Entwicklung befinden, müssen mit wesentlichen Veränderungen ihrer Persönlichkeit rechnen.

Der eine oder andere sagt an dieser Stelle vielleicht: Bei uns in Deutschland, einem zivilisierten Land, kommen Drogen bei Jugendlichen kaum vor. Darauf achten schon die in der Persönlichkeitsentwicklung tätigen Personen, wie zum Beispiel die Lehrer unserer Kinder.



Da sollten Sie aber kritisch hinschauen. Einige Lehrer in Schulen erkennen vielleicht das Problem. Andere schauen aber weg oder ignorieren die Problematik. Was sollen die verantwortlichen Lehrer auch tun? Sagen sie: »Wir gehen das Problem an«, wird die Schule sofort gemieden. Ein Thema also, mit dem man keinen Blumentopf gewinnen kann. Auch Politiker nicht. Also wird das Thema Drogen totgeschwiegen. Und so werden Drogen-Dealer langsam reich. Gesellschaftspolitisch hängt hier eine Lawine, die, wenn sie losbricht, großen Flurschaden anrichtet.

Andere meinen: »Was soll's! Wir haben ja ein starkes soziales Netz!« Richtig ist, dass Geld zur Bekämpfung von Drogenabhängigen vorhanden ist. Jedoch Materielles alleine hilft nicht. Wer einmal in die Sozialhilfe-Maschinerie gelangt, kommt nur schwer wieder in die Gesellschaft zurück. Aufgrund mangelnder persönlicher Hilfsbereitschaft werden Menschen mit Medikamenten ruhig gestellt. Wer nicht die nötige gesellschaftliche Hilfe erfährt, ist schnell verloren. Erlaubt sei hier die Frage: Wie viele Selbstmorde gibt es jährlich bei Menschen, die in psychiatrischer Behandlung sind?

Deshalb gilt es mit zu helfen, unseren Kindern und Jugendlichen Halt zu geben! Reden Sie mit ihnen. Lassen Sie sie nicht allein, zum Beispiel vor der Klotze oder dem Computer.



Schauen Sie Ihre Kinder an. Dann sehen Sie auch, wenn sich die Augenpupillen verändern. Lassen Sie ggf. einen Urintest machen.

Wichtig ist auch, vorzubeugen. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind einen körperlichen Ausgleich bekommt. Fördern Sie den Sport Ihres Kindes.

Warum wächst die globale Gewaltbereitschaft?

Menschen prozessieren bis zum letzten Euro. Manager und Politiker erhalten Morddrohungen. Idealisten kämpfen bis zum letzten Atemzug. Selbstmörder sprengen sich inmitten von Menschenmengen in die Luft. Da drängt sich die Frage auf: Warum tun diese Menschen das? Tun sie das vielleicht, weil ihnen durch brutale Ausbeutung, ignorierende Bürokratie, überhebliches Management, machtgierige Politik, ... jegliche Lebensperspektiven, Hab und Gut oder sogar das Leben ihrer Lieben genommen wird?

Generell ist folgendes festzuhalten: Gewalt ist nicht das richtige und rechte Mittel, eigene Interessen durchzusetzen. Aber es gibt Situationen, die Gewalt rechtfertigen können. Zum Beispiel bei Notwehr.

Was versteht jedoch der einzelne unter Notwehr? Wenn Sie jemand angreift und Sie verteidigen Ihr Leben, dann ist dies sicher Notwehr. Gibt es aber Situa-



tionen, die ebenfalls als eine Art Notwehr angesehen werden können? Zum Beispiel: Jemand vernichtet Ihre Existenzgrundlage? Jemand tötet einen Menschen, der Ihnen sehr nahe steht? Jemand zerstört Ihren Lebensraum? Jemand beschränkt Ihren rechtlichen Handlungsspielraum erheblich?

Sicher ist bei diesen Situationen der Rechtsweg der richtige Weg. Aber was ist, wenn Ihnen dieser Weg von vorn herein verbaut ist. Weil: Sie zum Beispiel keine Lobby haben. Sie kein Geld zur Durchsetzung Ihrer Rechte haben. Sie einfach nicht gehört werden!

Es entsteht eine Ohnmacht gegenüber dem Stärkeren oder denjenigen, die die Macht haben. Der Weg, der dann Menschen verbleibt, ist entweder die Resignation oder die Gewalt.

Wir Menschen sind keine Maschinen, keine Roboter. Wir sind Gefühlswesen. Werden wir bekämpft, dann erleben wir Schmerzen. Schmerzen können eine besondere Energie entwickeln. Einige Menschen benutzen diese Energie, um sich zu revanchieren bzw. zu rächen. Dann wird dem Motto: »Auge um Auge, Zahn um Zahn«, Rechnung getragen. Und jetzt fragt sich so manch verantwortlicher Manager oder Politiker: Wie konnte das geschehen? Haben einige aber nicht selbst den Anstoß zu menschenverachtenden Aktionen gegeben? Aus Gier oder Machtsucht?



Gewalt erzeugt Gewalt! Lasst jedem seine Lebensgrundlage. Reiche, die glauben, zu Lasten anderer noch reicher zu werden, entziehen sich selbst auf Dauer ihre angenehme Lebensgrundlage. Denn wer stets um seinen Reichtum fürchten muss, kann nicht gut schlafen. Und diejenigen, die an der Macht sind, sind gut beraten, wenn sie die Stimme des Volkes beachten. Gesetze sollen für die Bürger und nicht gegen die Bürger beschlossen werden. Es ist wenig sinnvoll, den Willen des Volkes zu missachten, um die eigene Macht zu erhalten.

Die Schere zwischen Arm und Reich sowie zwischen Volksvertretung und Volk darf nicht weiter auseinander klaffen.

**Millionen Euro im Jahr! –
Und das mit dem Produktionsfaktor Arbeit?!**

Jeder Mensch hat am Tag 24 Stunden zur Verfügung – und 365 Tage im Jahr. In dieser Zeit kann ein Einzelner sicher viel bewirken. Einige Menschen erreichen sogar, dass ihre Arbeit jährlich mit mehreren Millionen Euro honoriert wird. Und das oft ohne großes eigenes Risiko. Da stellt sich natürlich die Frage: Ist das noch in Ordnung, wenn gleichzeitig viele andere in Armut verfallen?

Welche Fähigkeiten muss ein Mensch haben, wenn er mit seiner Arbeitskraft im Jahr mehrere Millionen Euro verdient?



Betrachtet man die körperliche Leistung, dann müsste dieser Mensch zum Beispiel die Kraft eines Lastenkranes besitzen. Locker einige hundert Tonnen Gewicht heben. Da könnte man schon etwas Geld verdienen.

Und auf die geistige Tätigkeit bezogen, müsste ein solcher Mensch – natürlich ohne die Hilfe anderer – in einem Unternehmen viele, viele Millionen Euro Umsatz machen, um sein Honorar zu rechtfertigen.

Sind Millionenverdienste zum Beispiel bei angestellten Managern, die in der Regel kein großes eigenes Risiko tragen, überhaupt akzeptabel?

Wer mehrere Millionen Euro jährlich verdient, der kann in wenigen Jahren ausgesorgt haben. Zumindest, wenn er angemessen lebt. Denn mit entsprechenden finanziellen Rücklagen, lässt es sich locker einige Jahrzehnte gutbürgerlich leben.

Damit wir uns an dieser Stelle nicht missverstehen: es ist nichts einzuwenden, wenn Menschen viele Millionen Euro verdienen. Wenn dies allein mit der eigenen persönlichen Arbeitskraft ohne persönliches Risiko möglich ist, dann stimmt etwas in der Gesellschaft nicht. Denn wie dargelegt, hat jeder Mensch zum Arbeiten nur 24 Stunden am Tag.

Etwas anderes ist, wenn bei der Leistung Risiko mit eingebracht wird, zum Beispiel durch den Einsatz der



Gesundheit oder von Kapital. Da können Millionenverdienste durchaus angebracht sein.

Wer aber als Manager durch seine körperliche und geistige Leistung – ohne Risiko – Millionen Euro abschöpft, der hat den Bezug zur Realität, zu den Menschen dieser Erde verloren.

Da drängen sich natürlich weitere Fragen auf: Wie sieht es mit der Moral dieser Manager aus? Ist es nicht verständlich, wenn andere Menschen, die tagtäglich um ihr Überleben kämpfen, sich gegen solche Manager auflehnen? Verdienen diese Manager ihr Geld nicht »auf dem Rücken anderer«? Beeinflussen angestellte Manager ihre Gehälter nicht durch die Vergrößerung »ihrer« Unternehmen bewusst eigennützig?

Fragen über Fragen kommen einem hier in den Sinn. Erstaunlich, dass solche Manager Akzeptanz in einer Gesellschaft finden.

Spricht das nicht Bände über das Niveau einer bestimmten Gesellschaftsschicht?

Denken Sie nicht nur darüber nach, sondern ziehen Sie Konsequenzen daraus!



**Viele Gesundheitsinitiativen erwecken den Eindruck:
»Da wird eine Menge Geld unnötig ausgegeben!«**

Das Thema Gesundheit betrifft uns alle. Jeder von uns sorgt für den Krankheitsfall vor. Mit ihren Beitragszahlungen an die Krankenkassen helfen sich die Menschen gegenseitig. Das ist gut so, denn krank kann jeder werden. Der Staat und die Krankenkassen haben mittlerweile erkannt, dass es sinnvoll ist, Gesundheitsvorsorge zu treffen. Doch wird im Vorsorgebereich genügend getan? Wird das Richtige getan?

Ein Sprichwort sagt: »Wenn das Kind in den Brunnen gefallen ist, dann ist es zu spät!« Also deckt den Brunnen rechtzeitig ab.

Wenn ein Mensch krank ist, dann muss genügend Geld für die Behandlung vorhanden sein.

Es ist aber auch wichtig, dem Krankheitsfall vorzubeugen. Das ist sicher nicht immer möglich. Aber in vielen Fällen ist das machbar. Die eigene Gesundheit zu erhalten, das muss die tägliche Herausforderung eines jeden Menschen sein.

Und wie hilft die Gemeinschaft bei der Gesundheitsvorsorge? Was tun die Krankenkassen, und was tut der Staat? Da sollen beispielsweise Menschen, die besondere körperliche Leistungen erbringen, »Bonuspunkte« bei den Krankenkassen erhalten.



Da tut jemand etwas für sein körperliches Wohl und wird dafür von anderen belohnt.

Ist das nicht selbstverständlich, dass ich für meine Gesundheit eigenverantwortlich bin? Sollte das nicht in der Natur des Menschen liegen, für sein Wohlbefinden zu sorgen?

Wenn Politiker und Gesundheitsverantwortliche in unserem Land Menschen, die etwas für ihre Gesundheit tun, materiell belohnen wollen, drängen sich da nicht Fragen auf wie: »Ist unsere Gesellschaft nicht bereits selbst krank?«, »Kennen wir nicht mehr die Grundwerte unseres Lebens?«

Gesundheitsvorsorge ist absolut wichtig. Es sollte in diesem Bereich viel unternommen werden. Unterstützen Sie deshalb Menschen, Vereine, Firmen und Institutionen, die die körperliche Fitness von Menschen auf breiter Ebene fördern.

Dann werden wir mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Zufriedenheit finden.



6. Meine ganz persönliche Empfehlung – Trainieren Sie asiatische Kampfkunst!

Jeder von uns hat Wünsche und Ziele. Und wer etwas erreichen möchte, muss dafür auch etwas tun. Unabhängig davon, ob die Wünsche und Ziele materieller oder immaterieller Art sind, die Realisierung erfordert Kraft und Energie und vor allem aber einen starken Willen.

Wenn Sie ein Ziel haben, handeln Sie und warten Sie nicht, bis andere sagen: »Tue es.« Denn wer stets »auf grünes Licht« wartet, läuft Gefahr, dass die Aufforderung nicht kommt und sein Leben plötzlich vorbei ist.

Ihr eigener Wille ist entscheidend! Nachfolgend will ich ein Beispiel geben, wie ein Mensch seinen Willen stärken kann. Die Anregungen beziehen sich auf immaterielle Werte.

Auf materielle Werte will ich nicht eingehen, da dies niedrige Werte sind und der menschliche Instinkt hier oft übermäßig stark ausgeprägt ist.



Wohlbefinden ist für alle erstrebenswert. Langfristig gutes Wohlbefinden erfahren Sie aber nicht, weil Sie viele materielle Werte besitzen. Nein – dieses Wohlbefinden erfahren Sie, wenn Ihr Geist nicht getrübt ist und Sie Ihren Körper wohlfühlend spüren.

Wohlbefinden erlangen Sie am Besten beim Sport. Besonders gut gelingt das mit Classic Taekwon-Do. Denn hier wird nicht nur der Körper und der Geist, sondern auch der Wille gefördert.

Beim Training gelangt der Körper oft an seine Leistungsgrenze. Hunderte von Einzeltechniken werden ausgeführt. Und wenn ich am Rande meiner Leistungskraft die Techniken noch sauber und sicher ausführen möchte, ist ein Höchstmaß an Willen erforderlich. Wer einige Trainings durchsteht, der wird – weil er sich wohlfühlt – auch weitere Trainings besuchen.

Dabei bleibt es aber nicht. Denn viele wollen und können den Sport langfristig ausüben. Und alle, die das beabsichtigen, werden sich ein besonderes Ziel setzen. Sie wollen Meister im Taekwon-Do werden. Und damit übernehmen sie Verantwortung. Verantwortung für die Idee des Classic Taekwon-Do und Verantwortung gegenüber anderen Menschen. Sie werden den Willen bekommen, anderen Menschen Stütze zu sein, ihnen Wohlbefinden zu verschaffen sowie den Gedanken des Classic Taekwon-Do weiterzugeben.



Die Energie, die Sie entwickeln, wird Ihnen viel Selbstbewusstsein geben. Dies formt und führt zu einer starken Persönlichkeit. Und sollte Ihre Energie einmal vorübergehend abnehmen, dann können Sie Energie in der Classic Taekwon-Do-Organisation bekommen, insbesondere bei Großmeister Son Jong-Ho.

Aber – denken Sie daran: Ihr Wille ist Grund-Voraussetzung Ihres Erfolges und damit Ihres Wohlbefindens und Ihrer Zufriedenheit. Und Zufriedenheit erleben Sie dann nicht nur beim Sport – nein, – auch im Berufsleben und im privaten Alltag.

Das was ich hier mit Classic Taekwon-Do beschrieben habe, können Sie sicher auch bei anderen asiatischen Kampfsportarten, wie beispielsweise Karate, erleben. Oder aber auch generell beim Sport. Finden Sie es selbst heraus.

