

Awai Cheung

30 Minuten für

Business Qigong

Inhalt

Vorwort	6
1. Mit Business Qigong den Berufsalltag entspannt meistern	8
Raus aus der Stressfalle	9
Ihr persönliches Stressempfinden	12
Business Qigong	14
Ursprung des Qigong	15
Wirkung von Qigong	19
Die Lebensenergie Qi	20
Das Prinzip von Yin und Yang	22
Die fünf Elemente	24
Die Atmung	26
2. Tipps für den richtigen Einstieg	30
Raum der Stille	31
Entspannung auch unterwegs	32
Leeren Sie Ihren mentalen Arbeitsspeicher	33
Denken Sie positiv	34
In der Ruhe liegt die Kraft	36
Vermeiden Sie Stress	37
Zeitplan für Ihre Gesundheit	40
Motivation ist alles	40
Noch ein Wort zur Kleidung	43

3. Praxisteil I: Entspannung durch Bewegung	46
Energien zum Fließen bringen	48
Hals, Nacken, Schultern entspannen	54
Balance für Körper und Seele	59
Abschließende Übungen	64
4. Praxisteil II: Ruhe durch mentales Training	66
Meditation	
Konzentrationsübung	
5. Aktivieren Sie Ihr Qi!	72
Literatur	76
Internetadressen	77
Register	78
Autor	79

1. Mit Business Qigong den Berufsalltag entspannt meistern

**Sie wollen raus aus der
Stressfalle?**

Seite 9

Was ist Business Qigong?

Seite 14

**Welche Philosophie steckt
dahinter?**

Seite 15

Wer den Großteil seines Berufes am Schreibtisch verbringt, weiß um die Auswirkungen eines anstrengenden Arbeitstages: Nacken und Schultern sind verspannt, man fühlt sich müde und abgekämpft. Dauerstress und permanenter Leistungsdruck sorgen für zusätzliche Belastungen im Alltag. Doch wer häufig gestresst ist, leidet nicht nur unter mentaler Erschöpfung: Auch Körper und Seele geraten aus dem Gleichgewicht. Die innere Harmonie ist gestört. Umso wichtiger ist es, die verloren gegangene Balance wieder zu finden und positive Energien zu stärken.

1.1 Raus aus der Stressfalle

Im Berufsalltag erleben wir häufig Anforderungen, die wir bewusst oder unbewusst als Stresssituationen erfahren: der morgendliche Berufsverkehr, dringende Termine, Ad-hoc-Präsentationen, endlose Verhandlungen mit schwierigen Kunden oder das ständig klingelnde Telefon. Nach einer Forsa-Studie der Deutschen Angestellten Krankenkasse beurteilten 23 % der Befragten ihren Arbeitsplatz als stressig und hektisch. Eine Nervenprobe auf Zeit, der fast jeder vierte Arbeitnehmer Tag für Tag ausgesetzt ist. Auch die Weltgesundheitsorganisation machte auf die Problematik aufmerksam: Die WHO erklärte Stress zu einem der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts.

Wie wir auf Stress reagieren

Unabhängig davon, ob wir uns ärgern oder schwierige Situationen überwinden müssen – unser Körper reagiert stets in gleicher Weise: Unser Puls schlägt schneller, wir fangen an zu schwitzen, der Adrenalinpegel steigt rapide nach oben.

1. Mit Business Qigong den Berufsalltag entspannt meistern

Unsere Wahrnehmung ist geschärft, die Reaktionsfähigkeit erhöht. Stressbedingte Symptome erfüllen damit eine lebenswichtige Funktion: als körpereigener Schutz schaffen sie die notwendigen Voraussetzungen, um auf starke Beanspruchung schnellstmöglich reagieren zu können.

Wie wir auf unterschiedliche Stresssituationen reagieren, hängt von unseren Erfahrungen und unserem persönlichen Stressempfinden ab. Ein geübter Redner dürfte weniger Stress empfinden als ein Berufsneuling, der zum ersten Mal den Erwartungen eines Fachpublikums gerecht werden will. Was also für den einen zur vertrauten Gewohnheit geworden ist, bereitet dem anderen quälende Bauchschmerzen und ein Höchstmaß an nervlicher Anspannung.

Testen Sie sich:

- Denken Sie immer nur an die Arbeit?
- Hetzen Sie von einem Termin zum nächsten?
- Können Sie am Abend richtig abschalten?
- Wollen Sie immer alles perfekt machen?
- Spüren Sie innere Unruhe und Anspannung?
- Fühlen Sie sich energielos und ausgepowert?
- Leiden Sie ab und zu an Verspannungen?
- Bewegen Sie sich zu wenig?
- Gönnen Sie sich Zeit für sich selbst?
- Wünschen Sie sich mehr Ruhe und Ausgeglichenheit?

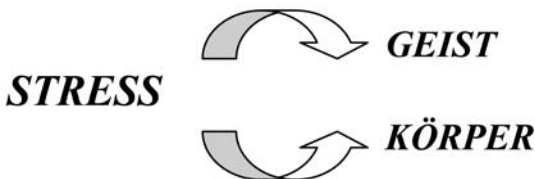
Stress ist nicht gleich Stress

Nicht jeder Stress muss unserer Gesundheit schaden. Gelegentlicher Stress (Eustress), der in geringen Maßen auftritt, stellt einen positiven Reiz dar, der für den Organismus förderlich ist. Menschen, die beherzt lachen müssen oder frisch verliebt sind, erfahren in diesen Situationen ein emotionales Feuerwerk an positiven Stressreizen.

Starker Dauerstress (Distress) hingegen kann Beschwerden verursachen, die den Körper belasten und die Gesundheit langfristig beeinträchtigen.

Zu viel Stress macht krank

Zu den häufigsten Erkrankungen durch Dauerstress zählen Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Konzentrationsmangel, Rückenschmerzen oder Verspannungen. Des Weiteren können auch Hautirritationen, ein geschwächtes Immunsystem oder Herz-Kreislaufbeschwerden auftreten. Langzeitstress führt im äußersten Fall zum Burn-Out oder sogar zum Herzinfarkt. Doch wer rechtzeitig handelt und Stress reduziert, kann Risiken mindern und gesundheitlichen Beschwerden gezielt vorbeugen.



Für viele Menschen zählen Job und Karriere zu den wichtigsten Bausteinen des Lebens. Im Berufsleben erfahren wir persönliche Anerkennung, Raum zur Selbstverwirklichung und die Erfüllung selbst gesetzter Ziele. Doch berufliches Engagement mag nur dann erfolgversprechend sein, solange wir unsere persönlichen Grenzen erkennen und danach handeln. Erfolg ist immer eine Frage der Definition. Definieren Sie Ihr Leben nach Ihren eigenen Bedürfnissen und Wünschen. Und wer wünscht sich nicht ein Leben in Balance?



1. Mit Business Qigong den Berufsalltag entspannt meistern

Wer viel gestresst ist, kommt schnell aus dem Gleichgewicht und neigt eher dazu, krank zu werden. Doch wer Stressfaktoren erkennt und nachhaltig reduziert, bringt Körper und Geist schnell wieder ins Gleichgewicht.

1.2 Ihr persönliches Stressempfinden

Sind Sie beim Autofahren schnell gereizt? Artet das Wochenende regelmäßig in Freizeitstress aus? Beurteilen Sie Ihr persönliches Stressempfinden und testen Sie Ihr Balance-Potenzial.

Überlegen Sie, welche Ereignisse, Begebenheiten oder Personen Sie in den Zustand von Anspannung bringen. Denken Sie dabei nicht nur an Situationen aus Ihrem beruflichen Umfeld. Listen Sie Ihre Stressverursacher in Stichworten auf und ordnen Sie jedem Stichwort einen Stressfaktor zu, der Ihrem persönlichen Empfinden entspricht.



Stressfaktor 1 = großes Stressempfinden

Stressfaktor 2 = mittleres Stressempfinden

Stressfaktor 3 = geringes Stressempfinden

Tragen Sie anschließend Ihre Stressquellen in die Stress-Pyramide ein.

Überlegen Sie, in welchen Situationen Sie sich besonders wohl und ausgeglichen fühlen. Entspannen Sie gut bei klassischer Musik? Lieben Sie Museumsbesuche, lange Spaziergänge, ein exquisites Essen oder vielleicht einen Besuch bei guten Freunden? Listen Sie Ihre Wohlfühlfaktoren nach den folgenden drei Kategorien auf.

Register

- A**nti-Stress-Pyramide 13
Atmung 14, 15, 20, 26,
27, 36, 47
- D**an Tien 21, 50, 60, 64, 69
Disstress 11
- E**nergiekreislauf 25, 67,
69, 76
Eustress 10
- F**ünf Elemente 24, 26
- L**ao-Gong-Punkt 48, 53
Laotse 17, 20, 31, 34, 36
Lebensenergie 7, 15, 17,
20, 21, 25, 27
- M**eridiansystem 21, 53
Motivation 40, 41, 43
- Q**i 15, 20, 21, 25, 27, 47,
48, 51, 52, 58, 60, 64,
67 ff., 73, 75
- S**tress 7, 9 ff., 19, 37, 39,
40, 43
Stressempfinden 10, 12, 13
Stress-Pyramide 13, 18,
19, 21, 25, 27
- T**raditionelle chinesische
Medizin 16
Trainingsplan 40, 73, 75
- U**rsprung des Qigong
15, 17
- W**irkung von Qigong
19, 41
Wohlfühlfaktor 13
- Y**in und Yang 22, 23, 25,
27
Yong-Chuan-Punkt 48, 53