

**Jochen Kuhn & Jumin Chen**

# **Einfaches Management ist besonderes Management**

**Wie wir durch Erkenntnisse der fernöstlichen inneren Künste  
sowie der Herz- und Gehirnforschung besser führen**

**Für mehr Menschlichkeit & Energie in unseren Unternehmen!**

Mit einem Vorwort von Boris Grundl

Neue überarbeitete Ausgabe  
Originalausgabe erschienen unter dem Titel  
*Führung: Vom Denken zum Fühlen*



**tredition®**

[www.tredition.de](http://www.tredition.de)

## Als besonderer Bonus:

HeartMath® Gehirn-Fitness Programm

Herz und Gehirn in Einklang bringen – für beste mentale Leistungen

Abdruck mit freundlicher Genehmigung von HeartMath® Deutschland

Das Vorwort von Boris Grundl bezieht sich auf die Erstausgabe 2013.

© 2018 Jochen Kuhn, Jumin Chen

Satz: Erik Kinting – [www.buchlektorat.net](http://www.buchlektorat.net)

Umschlag: Jeannine Grabolle konzept & design - [www.grabolle.ch](http://www.grabolle.ch)

978-3-7469-4163-9

(Paperback)

978-3-7469-4164-6

(Hardcover)

978-3-7469-4165-3 (e-Book)

Verlag und Druck:

tredition GmbH

Halenreihe 40-44

22359 Hamburg

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

# Inhalt

Vorwort von Boris Grundl .....	7
Über die Autoren.....	9
Einleitung.....	13
Prolog – Jochen’s Entdeckung der inneren Künste und die Buchidee.....	15
Ihr Nutzen aus diesem Buch.....	23
Unternehmerische Kohärenz und kohärente Führung .....	30
Aufbau des Buches.....	39
Warum wir im Management umdenken müssen .....	41
Kurze Geschichte des Yiquan .....	48
Innere Kampfkünste oder das Wesen des Yiquan .....	50
Yiquan und Management – im Kern so ähnlich .....	52
Ein guter Arzt, ein guter Kaiser – und ein guter Manager.....	57
Alles kommt aus Nichts.....	59
Ohne Ausdauer geht es nicht.....	61
Die fünf Hauptelemente des Yiquan und deren Bedeutung im Management.....	63
Die Bedeutung des Inneren und des Äußeren .....	74
Führung – Erst sich selbst und dann Andere führen und leiten .....	78
Strategie.....	109

<b>Strukturen und Prozesse gestalten .....</b>	<b>127</b>
<b>Der Umgang mit Kunden.....</b>	<b>135</b>
<b>Mitbewerber .....</b>	<b>142</b>
<b>Persönliche Entwicklung oder Produktentwicklung.....</b>	<b>147</b>
<b>Ihre Gefühle wirken auch auf Ihr Gegenüber.....</b>	<b>149</b>
<b>Unternehmerisches Ausbrennen und Ansätze zur Vermeidung.....</b>	<b>154</b>
<b>Strategien erfolgreich umsetzen – Anregungen aus dem Gelernten.....</b>	<b>157</b>
<b>Lernen Sie, richtig zu stehen – Eine Einführung in Yiquan durch Meister Jumin Chen</b>	<b>164</b>
<b>Erste Übungen des Yiquan .....</b>	<b>171</b>
Zhangzhuang – Stehen wie ein Baum.....	171
Chengbao Zhuang – die Grundposition.....	172
Ticha Zhuang .....	175
Pingtui Shili .....	176
Fu'an Shili.....	177
Mocabu .....	178

<b>HeartMath® Gehirn-Fitness Programm.....</b>	<b>180</b>
Über die Autoren .....	181
Die Grundlagen schaffen.....	182
Teil 1 – Herz-Hirn Kommunikation .....	187
<i>Herzkohärenz.....</i>	190
<i>Emotionen und Denkleistung.....</i>	191
<i>Definitionen von Kohärenz .....</i>	192
<i>Kohärenz ist nicht Entspannung.....</i>	193
<i>Die Amygdala und der Thalamus.....</i>	194
<i>Die Amygdala .....</i>	194
<i>Der Thalamus .....</i>	196
<i>Selbststeuerung und Führung.....</i>	197
<i>Konzentration und Aufmerksamkeit .....</i>	198
<i>Gehirnleistung steigern mit Herzenergie.....</i>	199
<i>Meditation .....</i>	199
Teil III – Ergebnisse von HeartMath-Trainingsprogrammen .....	208
<i>Herzgefühl.....</i>	201
<i>Der Carry-Over-Effekt.....</i>	206
<i>Zusammenfassung des Fünf- Schritte-Programms.....</i>	207
Teil III – Ergebnisse von HeartMath-Trainingsprogrammen .....	208



## Vorwort von Boris Grundl

Was für ein erfrischendes Buch! Yiquan setzt genau dort an, wo der größte Hebel ist. Bei einem selbst. Natürlich ist das keine neue Erkenntnis. In diesem Buch geht es aber nicht ums „*Kennen*“ sondern ums „*Können*“. Was für ein Unterschied! Und Jochen Kuhn begnügt sich nicht mit Erkenntnissen. Er verbindet Erkennen mit Erleben und führt damit zur einer tieferen Einsicht. Der Sicht des Einen. Das Verständnis von Zusammenhängen wird klarer. Yiquan bietet Antworten auf einen der zentralen Gedanken von Peter Drucker: „Nur wenige Menschen sehen ein, dass sie letztendlich nur eine einzige Person führen können und auch müssen. Diese Person sind sie selbst.“

Immer neue Management-Moden erklimmen den Laufsteg der Weiterbildung: Nach Läufen über glühende Kohlen folgten Outdoor Teambuildings, Feedbackfragebögen, Unternehmensleitbilder, Visionsworkshops und Pferdetrainings. Aktuell werden gerne Parallelen zwischen Management und Spitzensport gezogen. Obwohl seit einer Studie von Frau Prof. Dr. Pia-Maria Wippert (Universität Potsdam) bekannt ist, dass etwa 50.000 ehemalige Olympioniken heute unterhalb der Armutsgrenze leben. Warum? Weil sie Probleme mit der Selbstverantwortung bekommen, nachdem sie die geregelte Organisation des Spitzensports verlassen.

Yiquan fördert die Selbsterkenntnis und befähigt zur mehr Selbstverantwortung. Genau deswegen sticht dieses Buch aus der Flut von Management-Ratgebern heraus. Yiquan ist eine innere Kampfkunst, die auf Persönlichkeitsentwicklung abzielt. Es geht um das eigene Lernen und Experimentieren, das „An-sich-selbst-wachsen“. Es geht darum, sich selbst zum Lehrer zu werden. Da ich seit einem Unfall im Jahr 1990 wegen einer Querschnittlähmung im Rollstuhl sitze, sind mir die Inhalte dieses Buches sehr nah. Im Leben und am Leben jeden Tag lernen, um der Beste zu werden, der man sein kann, ist ein sehr kraftvoller Weg. Denn nur wer seine innere Stärke gefunden hat, kann andere zu deren innerer Stärke führen. Und nur wer sich selbst respektiert, kann andere respektieren und damit wertschätzen.

Die zahlreichen Krisen und Börsenblasen haben den Ruf nach mehr Nachhaltigkeit genährt. Der Wunsch nach tiefgreifender Transformation wird lauter. Mehr Substanz anstatt Wissensquickies. Mehr Umsetzung anstatt Ablenkung. Mehr Wirkung statt reines Wissen. Mehr Können statt Kennen.

Tatsache ist, so lange es im Unternehmen läuft, geht es den Verantwortlichen weniger um Entwicklung, sondern mehr um Stabilität. Halten des Status Quo. Permanente

Weiterentwicklung steht pro forma auf dem Programm, das Züchten von abhängigen Leibeigenen auf der Tagesordnung. Dass die Stärke eines jeden Einzelnen in Summe die Stärke der Organisation ausmacht, wird proklamiert, aber leider zu selten konsequent gelebt. Wenige Macher halten zu viel Macht in ihren Händen und werden so zum Flaschenhals.

Aber: Die Zeit der Macher ist vorbei. Die Menschen wollen heute nicht mehr blind einem Anführer folgen, sie fordern Klarheit, Transparenz, Substanz und vor allem Sinn – von ihrem Arbeitgeber, von ihrer Arbeit, von ihrem Leben. Also bedarf es einer Führungssystematik, die klar, einfach, nachvollziehbar, transparent und wirkungsstark ist. Innerhalb dieser Systematik müssen sich Führungskräfte ihrer Führungsverantwortung erst einmal bewusst werden. Sie müssen Möglichkeiten und Grenzen der Führung von Menschen erkennen. Dann sind sie befähigt, dieser Verantwortung gerecht zu werden.

Genau hier setzt Jochen Kuhn mit Hilfe von Yiquan an. Was er liefert, ist einfach, klar und auf den Punkt. Keine Nebelbomben oder mystische Verklärung. Sondern pragmatisch. Er bietet praktische Tipps und schildert anhand von realen Situationen, wie Yiquan den Weg zu wirkungsvollem, einfachem und menschenfreundlichem Management eröffnet. Die Schwierigkeit dabei? Jeder muss bei sich selbst anfangen und den Prozess anstoßen.

„Werden Sie der Beste, der Sie sein können!“

Ihr Boris Grundl



## Über die Autoren

**Jochen Kuhn**, geboren 1968 in Landsberg, ist ein erfahrener Manager / Geschäftsführer und Managementberater. Er hat unter den verschiedensten wirtschaftlichen Rahmenbedingungen von allgemeinen Wachstumsphasen bis zu weltweiten Absatz- und Rohstoffkrisen, vom finanziell unabhängigen Familienunternehmen bis zum Venture Capital finanzierten krisengeschüttelten Konzern, vom eigenen Kleinunternehmen bis als angestellter Geschäftsführer über 20 Jahre Führungserfahrungen gesammelt und Unternehmen oder Bereiche mit bis zu 1300 Mitarbeitenden geführt. Er hat auf der ganzen Welt Unternehmen und/oder -sbereiche erfolgreich auf- und ausgebaut.



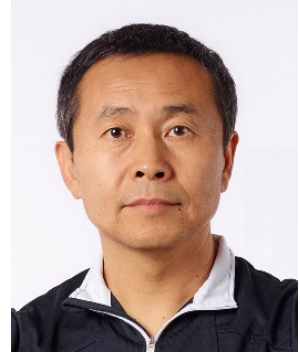
Seine *klassischen* Schwerpunkte sind Unternehmensführung/Leadership, Strategie, Organisationsentwicklung, Vertrieb und Marketing. Seinen besonderen Führungsstil nennt er „coherent leadership“ und begleitet u.a. andere Manager dabei, ebenfalls coherent leadership zu lernen und anzuwenden. Sein Ziel ist, organisationale Energie insbesondere über „soziale Kohärenz“ (auch *corporate coherence*) und über mehr Menschlichkeit sowie Einfachheit im Unternehmen zu entwickeln, um auf diesem Weg ausgehend vom Inhaber, Vorstand oder Geschäftsführer und deren physiologischer Kohärenz aus Führungsteams in kürzest möglicher Zeit Höchstleistungsteams zu machen und echte Kulturveränderung oder *Change* zu ermöglichen. So macht er erst die einzelne Führungskraft und parallel oder im Anschluß ganze Unternehmen erfolgreicher und gesünder.

Jochen studierte Betriebswirtschaftslehre mit Schwerpunkt Organisationspsychologie, und Marketing. Er hält einen MBA von zwei führenden Business Schulen in der Schweiz und den USA. Jochen absolvierte bei Jumin die 3-jährige Ausbildung zum Yi-Quan-Lehrer und ist lizenziertes HeartMath® Coach.

**Danke lieber Jumin, dass Du mir in diesem Buch geholfen hast und Dein Wissen und Deine Weisheit mit mir und allen Leserinnen und Lesern auch in diesem Buch teilst.**

**Jumin Chen**, geboren 1964 in Jilin/China, wurde bereits im Kindesalter von der Familie als auch von namhaften Lehrern in die Geheimnisse der verschiedenen Stile des Qigong und der inneren Kampfkünste eingeweiht.

Er unterrichtet seit 1985 an der Hochschule in China und später auch in Europa. Er ist Kursleiter und Vortragender an diversen Institutionen in Asien und Europa. Seit 1997 leitet er sein eigenes Institut in Salzburg und unterrichtet zudem in zahlreichen Seminaren und Ausbildungslehrgängen im gesamten deutschsprachigen Raum.



Meister Jumin Chen, Präsident der Europäischen Yiquan Akademie und Ehrenpräsident und Cheftrainer des Zhangyi Instituts in Beijing, ist einer der weltweit führenden Vertreter der inneren Kampfkunst Yiquan sowie Meister des Taiji, Qigong und Bagua Zhang.

**Vom Denken zum Fühlen**

**Vom Steuern zum Führen**

*„Das Gewöhnlichste ist das Ungewöhnlichste“*

Meister Wang Xiangzhai (1885–1963)

*„Das wahre Zeichen von Intelligenz ist nicht das Wissen,  
sondern die Vorstellungskraft.“*

*„Vorstellungskraft ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist auf das begrenzt, was wir kennen und verstehen, während Vorstellungskraft die gesamte Welt und alles, was jemals zu wissen und zu verstehen ist, umarmt.“*

Albert Einstein

\* 14. März 1879 in Ulm, Württemberg

† 18. April 1955 in Princeton, New Jersey



## Einleitung

Wenn Unternehmen nicht performen, liegt es meistens an vier unterschiedlichen Ursachen. Oder an einer Kombination daraus:

**Erstens:** Den Führenden fehlt es an Energie, und auch die Mitarbeitenden sind von deren Energielosigkeit "infiziert". Müdigkeit ist ansteckend. Das unternehmerische "Kortisol-Niveau" ist zu hoch. Leistung kann nicht mehr entstehen. Jeder ist im Kampf- oder Fluchtmodus, genannt Stress. Regeneration ist in diesem Zustand bekanntlich schlicht genauso unmöglich wie klares Denken, gute Entscheidungen treffen, Zuhören, Kreativität oder gar Intuition (Sie müssen ja kämpfen oder flüchten. Da ist keine Zeit für Regeneration. Resignation und Frust machen sich breit. Lustlosigkeit, Dienst nach Vorschrift und fehlender Glaube an sich und die Führung dominieren die Kultur. Herausforderung #1.

**Zweitens:** Das oberste Führungsteam ist vielleicht jeder für sich – vor allem nach außen gerichtet – voller Energie, aber untereinander nicht verbunden. Jeder für sich ist Experte auf seinem Gebiet, individuell, talentiert und engagiert. Aber eben nicht im Höchstleistungs-Team integriert. Man arbeitet nicht wirklich an denselben Zielen. Das Team ist sozusagen nicht kohärent. Und dann ist auch die restliche Organisation nur selten kohärent (in diesem Zusammenhang: An gemeinsamen Zielen arbeitend und sich gemeinsam verantwortlich fühlend). Herausforderung #2.

**Drittens:** Kaum jemand im Unternehmen weiß, warum man eigentlich tut, was man tut. Fehlt dieses Sinn stiftende "Warum", tun sich die Menschen schwer, sich jeden Tag aufs Neue zu motivieren. Ist das "Warum" aber klar, deutlich und wertvoll, entsteht Motivation und Inspiration – für den täglichen Einsatz mit Freude. Da gehen bei Bedarf auch vorübergehend 110 % Leistung. Herausforderung #3.

Und **viertens:** Wir leben in einer extrem schnellen, unsicheren Welt, die Experten VUCA getauft haben. Disruptive Geschäftsmodelle verdrängen etablierte, konservative (traditionelle ...) Konzerne und Strukturen (z.B. Taxiunternehmen) in unterschiedlichsten Branchen. Die verdrängten Unternehmen haben einfach nicht erkannt, dass sich die Welt um sie herum extrem schnell verändert hat. Manche haben zumindest noch versucht, einen Online-Shop zu entwickeln. Aber das reicht nicht. Ein Online-Shop macht noch kein disruptives Geschäftsmodell, das eine ganze Unternehmenskultur mitreißen könnte.

Wir müssen auch bei uns schneller und *disruptiv* werden. Das erfordert aber Kreativität auf allen Ebenen im Unternehmen. Dazu sind Los- und Zulassen durch die Unter-

nehmensspitze notwendig. Um diese Voraussetzungen umsetzen zu können, erfordert es mehr, als darüber zu reden und Kreativität etc. von anderen zu fordern. Es bedarf zwangsläufig einer entsprechenden eigenen mentalen Verfassung und Zugang zu den eigenen Emotionen – sowie „Empfangsbereitschaft“ für die Emotionen der Menschen um einen herum. Herausforderung #4.

Sie wollen echte Disruption? Werden Sie kreativ!

(In diesem Buch werden Sie nicht erfahren, wie Sie disruptive Geschäftsmodelle entwickeln. Dies würde ein ganzes Buch füllen. Außerdem gibt es dazu bereits aktuelle und sehr gute Literatur. In diesem Buch lernen Sie, wie Sie zuerst die persönlichen Voraussetzungen schaffen, um überhaupt eine wirklich gute Entwicklung solcher Modelle zu ermöglichen; wie Sie die Energie und Vitalität aufbauen, um sich an deren Umsetzung zu wagen und diese durchzuhalten; und wie Sie die Rahmenbedingungen in Ihrer Organisation dafür schaffen können.)

## Prolog – Jochen's Entdeckung der inneren Künste und die Buchidee

Ich war gerade 19 Jahre, als ich eine Vorführung eines alten chinesischen Herrn in Tàijíquán besucht habe. Tàijíquán bezeichnet eine innere Kampfkunst, bei uns im Westen gerne auch Schattenboxen genannt. Ich war begeistert von den Demonstrationen des chinesischen Großmeisters. Seine unglaubliche Kraft, seine Dynamik, seine Körperbeherrschung und seine Gelassenheit haben mich fasziniert. Der Wunsch, diese Kunst zu lernen, hat mich sehr lange begleitet. Allerdings blieb es vorläufig bei einem Wunsch. Mehr in den Vordergrund gerückt sind meine Ausbildung und der Beruf. In der Schule noch reichlich desinteressiert am gebotenen Tagesprogramm hat sich dies später erheblich geändert. Ich habe oft daran gedacht, genau jetzt wäre die Zeit gekommen, Tàijíquán zu lernen. Nur einen Lehrer habe ich, auch mangels echter Suche, nie wirklich gefunden und die Zeit hatte ich ohnehin nicht. Das bedeutet, ich *dachte* die Zeit nicht zu haben, was ein großer Unterschied ist. 2007 hat mich mein Beruf nach Salzburg gebracht. Hier habe ich relativ bald von Jumin Chen gehört. Es hat aber eine Weile gedauert, bis ich ihn angerufen habe. Es zeichnete sich damals bei mir eine berufliche Wende ab. „*Diese Chance lasse ich mir diesmal nicht entgehen*“ dachte ich. Jumin ist eine Koryphäe in den verschiedensten inneren Kampfkünsten.

Er bietet auch einen Intensivkurs in Yiquan (gesprochen i'tschüan) an, eine innere Kampfkunst, die die Essenzen unter anderem von Taiji und Qigong in sich vereint. Wenn man jemanden dabei beobachtet, wie er Yiquan übt, sieht das reichlich unspektakulär aus. Gute achtzig Prozent der Übungszeit steht man äußerlich regungslos in der Gegend rum. Die Regungslosigkeit bezieht sich allerdings nur auf das äußere Erscheinungsbild. Im Inneren, der Vorstellung des Übenden, findet sehr wohl Bewegung sowie gleichzeitig Anspannung und Entspannung statt. Der Übende arbeitet in seiner Vorstellung mit vielen verschiedenen Bildern, wobei er sich auf das Spüren der jeweiligen Vorstellung konzentriert. So stellt er sich zum Beispiel vor, er stünde im Wasser und eine Welle bewegt ihn gegen den Wasserwiderstand vor und zurück. Gleichzeitig hält er einen Ball in den Armen vor der Brust, den er zusammen drückt und auseinander zieht. Der Übende spürt die Vorstellungen am ganzen Körper. Am Anfang ist das nicht ganz leicht, aber mit etwas Übung kann jeder davon profitieren. Mit der Zeit kommen auch immer mehr Vorstellungen hinzu, die man dann über einige Minuten bis zu einer Stunde oder länger, allerdings in verschiedenen Variationen, beibehält. Den Effekt auf Ihre Konzentrationsfähigkeit können Sie sich sicherlich schon vorstellen.

Ich wollte direkt mit dem Intensivkurs beginnen. Jumin Chen meinte am Telefon, der Kurs ginge auch für Anfänger in Ordnung. Er ist der Meister, er muss es wissen. Also ging ich am ersten Kurstag voller Verspannungen wie die meisten Manager in der Welt nun mal rumlaufen und voller Vorfreude los, um Yiquan zu beginnen. Es waren gut zwanzig Leute im Raum, ein paar davon wie ich Anfänger. Wir haben uns im Raum verteilt und dann sollten wir einfach nur stehen, die Arme vor der Brust, als ob wir einen Ball halten würden. Ich kann Ihnen gar nicht sagen, was das für Schmerzen waren. Nach ein paar Minuten schon. Der Kurs zog sich unendlich in die Länge, aber es waren gerade die ersten zehn Minuten geschafft. Jumin Chen fragte nach der ersten Übung mit einem Lächeln, ob es ginge und ob es schmerzen würde. Hallo?! Und wie es schmerzt! Seine Antwort ist sehr knapp ausgefallen: „*So ist das Leben*“. Man könnte es mit den bekannten Worten sagen: „Das war der Beginn einer wunderbaren Freundschaft“. Im Laufe des Kurses haben wir zahlreiche Steh- und Bewegungsübungen in Verbindung mit Vorstellungen im Geist erlernt. Und mit jeder geschafften Stunde ging es mir besser. Die sechs Tage sind dann doch noch sehr schnell vorbei gewesen. Die Übungen sehen alle ganz harmlos aus. Ich kann Ihnen aber versichern, dass man sich wie so oft von Äußerlichkeiten nicht täuschen lassen sollte.

Ein Erlebnis aus dem Kurs hat mich nicht mehr losgelassen. Direkt vor mir stand während der ganzen sechs Tage ein älterer Herr aus Österreich, ein ehemaliger Chirurg. Er kam in Begleitung seiner Frau, die ihn beim Gehen stützen musste, denn er leidet an Parkinson. Ich war extrem überrascht, wie schnell er Fortschritte machte. Bereits am zweiten Tag stand er im Vergleich zum ersten Tag beinahe vollkommen aufrecht. Die Überraschung auf meiner Seite war perfekt, als er am dritten Tag in der Mittagspause ohne Hilfe seiner Frau vom zweiten Stock, wo sich der Übungsraum befand, die Treppen hinunter und in das Geschäft um die Ecke ging, um sich etwas zu Essen zu besorgen. Seit diesem ersten Kurs übe ich beinahe täglich mindestens eine Stunde, gerne auch länger. Dazu habe ich mittlerweile bei Meister Jumin Chen die Ausbildung zum Yiquan-Lehrer absolvieren dürfen. Dies fasse ich wirklich als eine Ehre auf.

Jumin ist für mich mittlerweile ein sehr guter, wertvoller Freund. Der Grund ist sicher nicht, dass ich auf Schmerzen stehe. Denn die Schmerzen sind teilweise extrem gewesen. Jumin hat viel mehr eine ganz besondere Art, mit der er auch mit viel Humor seine Schüler entwickelt. Eine seiner häufigen Antworten auf vor Anstrengung stöhnende Schüler lautet: „*Das Leben ist hart*“. Dabei hat er nicht nur Einfluss darauf, wie sehr jemand von Yiquan für seine Gesundheit profitiert. Jumin besitzt die Fähigkeit, sehr



subtil die Persönlichkeitsentwicklung seiner Schüler zu unterstützen. Dabei gibt er keineswegs die Richtung vor, sondern stößt „nur“ den Prozess der Persönlichkeitsentwicklung bei jedem einzelnen an.

Jumin ist ein sehr bescheidener Mensch, der seine Fähigkeiten der Kampfkunst nur selten zeigt. Wenn man dann doch in den Genuss kommt geht es einem schnell so wie mir als 19-Jährigen. Jumin ist ein gutes Stück kleiner als ich. Durch meine unzähligen Stunden in Krafträumen, auch wenn diese schon eine Weile zurück liegen, glaubte ich, nicht ganz untrainiert und durchaus ein kräftiges Kerlchen zu sein. Als ich die ersten Male mit Jumin *Pushing Hands* (der Kampfkunst-Anwendung des Yiquan, auch Tuis-hou genannt) üben durfte, wurde mir sehr schnell deutlich, wie wenig Kraft ich tatsächlich habe. Und vor allem, wie sinnlos ich das bisschen Kraft, das ich noch habe, einsetze und verschwende. Jumin spielt mit mir als ob ich ein Dreijähriger wäre. Danke Jumin, dass Du mich so rücksichtsvoll in die Schranken gewiesen hast. Mir ist hier übrigens hierbei schnell der Gedanke gekommen, dass wir im Job oft ebenso ungeschickt mit unserer Kraft, unserer Energie, unseren Ressourcen und unseren Mitarbeitenden umgehen. Wenn wir es schafften, die gesamte Organisation in dieselbe Richtung zu vereinen, was wäre das für ein unglaublicher Effekt auf die Leistung, die man im Markt erbringen könnte. Jumin hat irgendwann vor den Teilnehmern der Lehrer- Ausbildung erzählt, dass er anfangs nicht daran geglaubt hat, dass ich den Intensivkurs durchstehe – im wahrsten Sinne des Wortes – und Yiquan treu bleiben würde. Ich war einfach derart verkrampft, meine Schultern waren sehr weit oben, dass er mich offensichtlich anfangs als hoffnungslos eingestuft hat. Schön, dass er sich getäuscht hat! Noch schöner für mich, denn ich profitiere von Yiquan seit der ersten Minute (gut, nachdem die ersten 10 Minuten vorbei waren ...) in wirklich allen Bereichen meines Lebens.

Yiquan ist für die Gesundheit jedes Menschen ein wirkliches Geschenk. Jumin hat bereits sehr vielen Menschen damit zu Gesundheit verholfen, bei denen die Schulmedizin schon lange aufgegeben hat. Ich habe in der täglichen Praxis des Yiquan schnell festgestellt, dass sich nicht nur meine mentale und körperliche Leistungsfähigkeit extrem verbessert haben.

### **Yiquan hat mehr zu bieten**

Ich habe viel mehr noch festgestellt, dass die 2500 Jahre Erfahrung und die Weisheit, die in den Yiquan-Essenzen stecken, unser Verständnis von Management allgemein, die Art und Weise, wie wir Menschen und Unternehmen führen und wie wir Geschäfte machen

ganz erheblich positiv verändern können. Ich beschäftige mich seit Jahren mit dem Thema Managementinnovation. Was bedeutet Innovation im Management überhaupt, wenn schon immer mehr Menschen dies zunehmend fordern. Und brauchen wir überhaupt Innovation im Management? Innovation steht für etwas Neues oder für Erneuerung. Kann Erneuerung vielleicht auch Rückbesinnung bedeuten? Ich habe während meiner Ausbildung sehr viel über Management, Managementmodelle, Strategien, Theorien und so weiter gehört. Allerdings habe ich dabei gar nicht so viel Unterschiedliches gehört. Es war mir aber schnell klar, dass das alles nicht reichen kann. Was heißt eigentlich „management“? Was macht man so als Manager tagsüber in seinem Büro? Ich weiß, was ich mache und stelle mir oft die Frage, ob das, was ich so mache, typisch für einen Manager ist oder ob andere vielleicht vollkommen andere Dinge tun. Wie sich in vielen Gesprächen herausgestellt hat, geht es offensichtlich den meisten meiner Artgenossen ähnlich. Nur manch einer nimmt sich dabei wichtiger als andere und erzeugt so in seinem Umfeld eine entsprechende Wahrnehmung seiner Persönlichkeit. Ich stelle mir auch die Fragen, ob es die richtige Ausbildung zum Manager gibt oder ob man viel mehr bestimmte Charaktereigenschaften und Fähigkeiten benötigt, die man nicht in den Hörsälen sondern nur im echten Leben erfährt? Man lernt in den Schulen und Universitäten dieser Welt alles Mögliche über Produkt-, Prozess- und Strategieinnovation. Jeder Absolvent der Wirtschaftsuniversitäten lernt mehr oder weniger dieselben Theorien und Modelle. Wen wundert es da, dass sich die Unternehmen und ihre Produkte immer mehr angleichen. Aber wo lernt man, die Managementmethoden und –prinzipien als solche zu hinterfragen, den sich laufend verändernden Rahmenbedingungen anzupassen und zu erneuern? Die heute gängigen Modelle und Prinzipien wurden überwiegend zu Beginn des Industriezeitalters zum Glück und zu unser aller Wohl entwickelt. Und sie werden noch heute beinahe unverändert unter mittlerweile vollkommen anderen Rahmenbedingungen verwendet. Zeit für Erneuerung im Management!

Jede Frage, die wir uns stellen, gibt uns die Möglichkeit, etwas zu lernen. Manager müssen sich laufend weiter entwickeln und lernen täglich Neues dazu. Mit Yiquan lerne ich ebenfalls jeden Tag etwas Neues. Das schier unerschöpfliche Wissen dieser inneren Kampfkunst gibt ebenso viele Hinweise, Anregungen, Erfahrungen, greifbares Wissen und Methodik sowie klar formulierte Aussagen, die sich relativ einfach und wirksam auf unser heutiges Management übertragen lassen und so die teilweise gefährlichen Entwicklungen im Management mit all ihren zunehmenden Nebenwirkungen wie dem Verfall der Werte bis hin zu Entlassungen und Insolvenzen durch Unfähigkeit in der Führung bremsen und

in vielen Fällen sogar verhindern können. Die Methoden des Yiquan besitzen gerade wegen der gut 2500 Jahre fortwährenden Entwicklung die notwendige Erfahrung und das Wissen, um tatsächlich Managementerneuerung in Gang zu setzen.

Der theoretische Hintergrund des Yiquan stammt aus der chinesischen Kultur, die unbestreitbar viele Weisheiten hervorgebracht hat, die wir entsprechend nutzen können. Nicht nur im Management können wir von Yiquan profitieren, sondern in unzähligen Aspekten und Herausforderungen des Lebens wie z.B. auch in der Kunst, der Musik, im Sport, beim Tanzen, in der Therapie, im Golf. Jumin hat unzähligen Schülern aus allen Bereichen geholfen, Gesundheit zu erlangen. Aber auch das Beispiel eines Schülers, der im Golf kurz vor der Verzweiflung war, finde ich besonders spannend. Und das nicht nur, weil ich selber im Golf mangels gewünschtem Fortschritt nach dem tieferen Sinn des Spiels suche. Jumin hat einen Schüler, der seit Jahren etwa bei 90 Schlägen stagnierte. 90 Schläge bedeutet ein Handicap von 18, also darf er 18 Schläge mehr ausführen, als auf dem Platz mit 72 Schlägen vorgegeben ist. 72 Schläge würde ein Handicap von 0 bedeuten. Dieser Schüler hat bei Jumin mit Yiquan begonnen und nach Jahren der Stagnation sein Handicap in weniger als 2 Monaten auf 2 reduziert. Er benötigt also statt der 90 Schläge nur noch 74 Schläge. Dank Yiquan schöpfe ich also durchaus noch Hoffnung. (Eine kleine Anmerkung zu dem „Golfer-Phänomen“ in dieser neuen Auflage: Natürlich ist das genannte Beispiel ein Extrembeispiel, allerdings ein tatsächlich genauso vorgekommenes. Mittlerweile haben wir aber weitere Schüler, die ihr Handicap im Golf nach längerer Stagnationsphase ebenfalls erheblich und innerhalb relativ kurzer Zeit verbessert haben. Es funktioniert.)

Yiquan ist wie ein Rahmen, den jeder selber füllen kann. Wir suchen immer nach dem „Neuen“, dem letzten Schrei im Management. Erlauben Sie uns die Frage: Was im Management der letzten knapp 100 Jahre war wirklich neu? Unsere Welt hat sich unglaublich entwickelt, die Technologien von heute erlauben uns ein Leben, wie es vor 100 Jahren nicht denkbar oder zumindest vorstellbar gewesen wäre. Warum können es sich die wenigsten Manager vorstellen, ihre eigene Position und ihre Arbeitsweisen, ihre Überzeugungen und Vorstellungen zu hinterfragen? Ich gebe zu, diese Frage ist doch relativ leicht zu beantworten, da es auf den ersten Blick um das teilweise Aufgeben von Macht geht. Und vielen Managern geht es leider primär um ihre eigene Macht denn um Entwicklung der Menschen in ihrer Organisation oder um gesundes Wachstum der Organisation selber. Die wenigsten Manager geben Macht auf, ohne im Gegenzug etwas anderes dafür zu bekommen. Dies ist nachvollziehbar. Und ohne diese Eigenschaft wä-

ren die wenigsten auf Managementpositionen gekommen. Ich erlaube mir hierüber kein Urteil. Dies muss jeder für sich fällen. Ich weiß nur, dass ich früher nicht anders war. Heute bin ich überzeugt und glaube seit ein paar Jahren verstanden zu haben, dass ich mit einer anderen Einstellung und Arbeitsweise meinem Umfeld besser dienen kann.

Wir machen mit diesem Buch gerade deshalb den Versuch, durch jahrtausendalte Erfahrungen der fernöstlichen Künste und Philosophien, von denen zahlreiche Essenzen in Yiquan wiederzufinden sind, zum Umdenken anzuregen. Lassen Sie sich ein wenig darauf ein. Wenn Sie nur eine einzige Anregung oder Vorschlag später umsetzen, hat sich dieses Buch schon gelohnt. So wie Jumin bei seinen Schülern den Prozess der Persönlichkeitsbildung „nur“ anstößt, so wollen wir hier insbesondere bei Führungskräften und Managern, aber auch bei allen „normalen“ Menschen, die andere auf egal welche Weise führen, einen weiteren Versuch starten, den Prozess zum Um- und Nachdenken wieder in Gang zu bringen.

Das einzige Problem mit Yiquan selber ist, dass man dessen Wirkung für sein eigenes Befinden und Gesundheit nur bedingt erklären kann. Man muss es erleben, man muss es spüren. Fragt man Jumin, warum Yiquan wie funktioniert, antwortet er *„versuch es selber mal, danach reden wir“*. Wie Recht er damit hat. Es gibt keine Abkürzungen. Praktiziert man Yiquan, erlangt man als Lohn echte Gesundheit, Kraft und Gelassenheit, um nur ein paar der Konsequenzen zu nennen. So sollte auch im Management gelten, dass es keine funktionierenden Abkürzungen gibt. Man sollte nicht glauben, dass man eine erfolgreiche Führungskraft oder Manager werden oder gleich ein Unternehmen leiten kann, indem man etwas studiert und ein paar Bücher liest. Zu einem Manager entwickelt man sich über die Jahre durch eigene Erfahrungen, durch eigene Fehler, durch Beobachtung und eigenes Tun, durch Selbsterkenntnis und Selbstkritik. So werden Sie auch nicht sofort erfolgreicher, wenn Sie dieses Buch nur gelesen haben. Dieses Buch gibt Ihnen wertvolle Anregungen und direkte Vorschläge, die Sie sofort in Ihrem Alltag umsetzen können. Es geht um das aktive bewusste Tun, nicht darum, mal wieder etwas gelesen zu haben. Es geht nicht darum zu glauben, man wüsste wie es gehen würde wenn man denn nur wollte und die anderen nicht wären.

Um Ihnen den Einstieg ins aktive Tun zu erleichtern, bekommen Sie noch einen besonderen Bonus: Das Büchlein „HeartMath® Gehirn-Fitness Programm – Herz und Gehirn in Einklang bringen – für beste mentale Leistungen“ dürfen wir hier mit Genehmigung von HeartMath® Deutschland abdrucken. Ich selber praktiziere die wissenschaftlich fun-