

Nicolas Chauvat

Genki

Die zehn goldenen
Glücksregeln aus Japan



SCORPIO

Nicolas Chauvat

Genki



Die zehn goldenen
Glücksregeln aus Japan

Aus dem Französischen
von Tina Lüscher-Richter

SCORPIO

Die Originalausgabe ist erstmals 2018 bei Éditions Jouvence erschienen.

Titel der französischen Originalausgabe:

Genki, les dix règles d'or des Japonais

© Éditions Jouvence, S.A., Chemin du Guillon 20 CH-1 233 Bernex

www.editions-jouvence.com

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

1. eBook-Ausgabe 2020

© der deutschen Ausgabe: 2020 Scorpio Verlag
in Europa Verlage GmbH

Lektorat: Angela Hermann-Heene

Umschlaggestaltung, Layout und Satz: Danai Afrati

Konvertierung: Bookwire

ePub-ISBN: 978-3-95803-266-8

Alle Rechte vorbehalten.

www.scorpio-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG

GOLDENE REGEL NR. 1: GENKI (IN FORM SEIN / LEBENSKRAFT)

Die Kunst, unsere Energie zu erhalten

Lernen, dem, was man tut, einen Sinn zu geben

Stress nicht als Feind sehen

Mit sich selbst nicht so streng sein

GOLDENE REGEL NR. 2: ARIGATOU (DANKE)

Lernen, dankbar zu sein

Kleinigkeiten wertschätzen

Nicht davon ausgehen, dass uns alles zusteht

GOLDENE REGEL NR. 3: JIYŪ (FREIHEIT / DIE WAHRE ESSENZ)

Verstehen, was wahre Freiheit ist

Das Motiv hinter den Wünschen erkennen

Durch Meditation sein jiyū finden

GOLDENE REGEL NR. 4: MITATE (EINE VISION AUFBAUEN)

Visualisierungshilfen schaffen

Ein Symbol wählen, um den Geist wandern zu lassen

GOLDENE REGEL NR. 5: SHINKEN (ERNSTHAFT / MIT ECHTEM SCHWERT)

Immer sein Bestes geben

Beständigkeit der Schnelligkeit vorziehen

So handeln, als sei das unsere letzte Chance

Lernen, sich vom Resultat zu lösen

GOLDENE REGEL NR. 6: GAMBARU (BEHARRLICHKEIT BEWEISEN)

Lernen, sich nicht zu verzetteln

Nicht zu viel Neues ausprobieren, nur um dem Alltag zu entfliehen

Die Methode erst wechseln, wenn man sie voll ausgetestet hat

GOLDENE REGEL NR. 7: KAWAKIRI (BEGINN)

Trotz aller Zweifel fortfahren

Schmerz aufgrund von Veränderung vergeht wieder

Schmerz ist die Folge von psychischem Widerstand

Jede Etappe auf dem Weg zu unserem Ziel schätzen

Opfer können ein Weg zur Erfüllung sein

GOLDENE REGEL NR. 8: MUDA (UNNÜTZ)

Zum Wesentlichen vordringen

*Unnötiges Tun beschränken, damit der Verstand zur
Ruhe kommt*

Energie schwächende Gedanken beherrschen

*Zwischenziele festlegen, um die Wirksamkeit
unserer Methoden zu überprüfen*

*Das Wechselspiel des Rhythmus von voll und leer
verstehen*

*Keine Zeit mit etwas verlieren, was die Mühe nicht
wert ist*

GOLDENE REGEL NR. 9: BAKA (DUMM)

Die eigenen Urteile stärken

Erkennen, dass wir beeinflussbar sind

Lernen zu wählen, was uns beeinflusst

*Uns nicht von unseren Emotionen zum Narren
halten lassen*

*Uns nicht von unserem analytischen Verstand zum
Narren halten lassen*

Keine Angst haben, als dumm zu gelten

Nicht alle unsere Wahrheiten teilen

GOLDENE REGEL NR. 10: OMOTENASHI (GASTFREUNDSCHAFT)

Ehrlichkeit geht über alles

Das Nötige einbringen

Gefallen finden am Empfangen Ihres Gastes

Überraschung statt Perfektion

In Kürze
Schlusswort

Einleitung

Mit den Hindernissen ist es so eine Sache: Die einen hadern damit und sind der Überzeugung, dass ihnen dadurch der Weg zum Erfolg unnötig erschwert wird, ja, sie lassen sich dadurch sogar zeitweise ihre Lebensfreude rauben, andere wiederum nutzen Schwierigkeiten einfach als Sprungbrett für ihre Entwicklung. Es heißt, man könne nur Erfolg haben, wenn man seine Komfortzone verlässt. Leider sind die Phasen der Veränderung oft so schwierig und mit so viel Frustration verbunden, dass man am Ende nicht nur mit den anderen, sondern auch mit sich selbst in Konflikt gerät. Es gibt jedoch Menschen, die trotz Bewährungsproben und widriger Umstände ihre gute Laune behalten und sowohl in wirtschaftlicher wie auch persönlicher Hinsicht dazugewinnen. Wie lässt sich dieser Unterschied erklären? Die Fähigkeit, mit der Außenwelt und unserer Innenwelt in Harmonie zu bleiben, ist entscheidend, um ein erfülltes Leben führen zu können. Dabei geht es nicht darum, sich zum Optimismus zu zwingen, sondern vielmehr die Ordnung hinter dem Chaos, die Chancen hinter den Herausforderungen wahrzunehmen.

Glück hängt tatsächlich weniger von dem ab, was uns passiert, als von der Art, wie wir auf die Geschehnisse

reagieren. Unsere Haltung im Alltag bestimmt unser Schicksal. Der französische Psychoanalytiker Lacan meinte, das Unbewusste sei wie eine Sprache strukturiert. Eine Fremdsprache zu erlernen erlaubt uns, uns anders in der Welt zu bewegen. Manchmal genügen wenige Worte, um uns Dinge bewusst zu machen und unsere Sicht auf die Welt zu verändern. Dieses Buch stellt Ihnen zehn Begriffe der modernen japanischen Sprache vor, die einen großen Teil der Weisheit einer viele Jahrtausende alten Kultur enthalten. Diese Kultur war und ist eine Quelle der Inspiration für zahlreiche Zen-Mönche, renommierte Künstler, erfolgreiche multinationale Unternehmer sowie für all jene, die erkannt haben, dass die Voraussetzung, um »Erfolg zu haben«, darin liegt, dass man mit sich selbst im Reinen ist und Erfüllung in seinem Tun findet.

Mithilfe der zehn japanischen Begriffe, die sich leicht einprägen lassen und Sie ebenso zur Kontemplation wie zu konkretem Handeln einladen, können Sie rasch Ihre Fähigkeit steigern, auch angesichts von Veränderungen in Harmonie mit sich selbst und anderen zu bleiben.

GOLDENE REGEL

NR.1:

Genki

(in Form sein / Lebenskraft)