

KRISTIAN IGNATOV

**FREE-LIFE
METHODE**

**KICK-OFF IN DEIN
WAHRES LEBEN
BESIEGE DEINE ANGST**

KICK-OFF IN DEIN WAHRES LEBEN

KICK-OFF IN DEIN WAHRES LEBEN

BESIEGE DEINE ANGST

KRISTIAN IGNATOV

© 2020 Kristian Ignatov

www.kristianignatov.com

Autor: Kristian Ignatov

Coverdesign & Buchsatz: Heike Fröhling

Fotografien Coverbild: Anna Kohl, Victoria Fotoart

Lektorat: Susanne Hülsenbeck

Korrektur: Ilka Bredemeier

ISBN: 978-3-347-14075-2

Verlag & Herstellung: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mithilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Urhebers untersagt.

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

1. Dein persönlicher Durchbruch
2. Das bekommst du von mir
3. Ein Leben in Angst bedeutet Verlust und Leid
4. Dein Ticket zum Leben
5. Das magische Dreieck — Der Cocktail für erfolgreiche Angstüberwindung
6. Akutlösungen für die ganz „volle Hose“
7. So wirst du emotional frei! Die Überwindung der größten Angst
8. Sag wirklich JA zu dir! Bedingungslose Selbstliebe
9. Die stärkste Meditation, die mir je begegnet ist
10. Was erlaubst du dir zu glauben?
11. So veränderst du negative Glaubenssätze
12. Spreng deinen geistigen Käfig und Finde Deine Werte

13. Stunde der Wahrheit
14. So findest du deine wahre Berufung und Bestimmung
15. Deine erfüllte Beziehung
16. Und was jetzt? Die Angstpyramide!
17. Der Trick mit der Frist — So trickst du deinen Verstand aus

18. Wann Kopf – wann Herz?
19. Lass dich nicht abbringen

20. Es ist egal, was du tust
21. Bereinige den Rucksack deiner Vergangenheit
22. Alles auf den Punkt gebracht
23. Schlusswort

Über den Autor

VORWORT

VON TANJA PETERS

Achtung, solltest du dein Leben nicht verändern wollen, dann klapp das Buch schnell wieder zu und leg es jetzt zurück ins Regal. Denn dieses Buch könnte dein Leben und dich nachhaltig verändern.

Falls du genau deshalb zu diesem Buch gegriffen hast, dann möchte ich dir gratulieren, denn du hast dir gerade selbst ein großes Geschenk gemacht.

Das Geschenk, deine Ängste zu überwinden und wirklich bei dir anzukommen. Das Geschenk, endlich frei zu sein von Sorgen, Zweifeln und einem schlechten Selbstwert. Das Geschenk, dein Leben wirklich und wahrhaftig nach deinen Wünschen, Träumen und Bedürfnissen zu gestalten.

Ich selbst beschäftige mich seit vielen Jahren damit, wie Menschen den MUT finden können, selbstbestimmt und frei zu leben. Auf diesem Weg durfte ich viel lernen und habe viele beeindruckende Persönlichkeiten kennengelernt – und Kristian Ignatov ist einer von ihnen.

Er berührt mit seiner eigenen Geschichte und damit, wie bereitwillig er diese mit den Menschen teilt. Er beeindruckt mit seiner großen Präsenz und Authentizität – auf und neben der Bühne.

Er teilt bereitwillig seine tiefe Erfahrung vom Leben und zeigt sich damit auch in seiner Verletzlichkeit.

Und seine reichhaltige Erfahrung hat er nun zwischen diese beiden Buchdeckel gepackt.

Darüber freue ich mich, denn die Welt braucht mehr MUT und mehr Menschen, die ihren Weg gehen, die an sich glauben und sich Großes zutrauen.

Deshalb wünsche ich dir nun die beste Reise deines Lebens – den besten Reisebegleiter hast du hiermit, da bin ich mir sicher.

Für diesen Weg wünsche ich dir stets ein mutiges Herz und ein kraftvolles JA! zu dir.

Herzlichst, Deine Tanja



Tanja Peters – Die Mutberaterin

Speakerin, Autorin und Coach

DEIN PERSÖNLICHER DURCHBRUCH

Wie ist es möglich, dass manche Menschen erfüllter und freier durchs Leben gehen als andere? Sind sie einfach gesegnet und haben Glück? Oder verfügen sie über ein anderes Bewusstsein und einen funktionaleren Umgang mit dem Leben?

Wünschst du dir, zu diesen Menschen zu gehören?

Willst du wahrhaftig leben und erfahren, wer du wirklich bist? Um ein Leben in deiner wahren Kraft und Größe, nach DEINEN Träumen und Regeln zu führen? Um zu erleben, wie sich wahre emotionale Freiheit und damit echtes Leben anfühlt?

Oder möchtest du erst auf dem Sterbebett, am Ende deiner Reise, aus dem Dornröschenschlaf erwachen und erfahren, dass du hättest dein eigenes Leben nach Wahrheit und Liebe ordnen können?

Das wäre eine etwas verspätete Erkenntnis, nicht wahr?

HERZLICH WILLKOMMEN AUF DEINER ABENTEUERREISE – deinem Leben.

Ich freue mich, dass du dich für diesen spannenden und höchst mutigen Weg entschieden hast, dein Glück selbst in die Hand zu nehmen! Dafür erst mal ein großes Dankeschön und Respekt von mir, denn allein mit dieser Entscheidung hebst du dich bereits von der Masse ab. Die meisten Menschen verharren nämlich zu gern in der passiven Opferrolle.

Ich verspreche dir, es wird spannend und nicht immer leicht. Aber du wirst erfahren, was es bedeutet, ein wahrhaftiges Leben zu leben, anstatt nur im komfortablen Mittelmaß konserviert zu überleben.

Sprudelnde Energie, Lebendigkeit, Freude, Freiheit und Erfüllung warten am Ende deiner Reise auf dich. Vorausgesetzt natürlich, du setzt die durch dieses Buch gewonnenen Erkenntnisse in die Tat um. Denn Wissen allein reicht nicht. Ohne die Umsetzung verliert selbst das goldwerteste Wissen jeglichen Wert und bleibt lediglich intellektuelles Entertainment.

Ganz tief im Herzen spüren wir alle, dass das Leben weitaus mehr zu bieten hat, dass wir nicht in einem Gefühl von Kleinheit, im vertrauten Elend und gefangen in konditionierten Fesseln dahinvegetieren müssen.

Doch was hindert uns wirklich daran, eine echte und nachhaltige Veränderung zu vollziehen? Um was geht es wirklich in unserem Leben? Was blockiert uns auf tiefster Ebene und hält uns davon ab, ins Handeln zu kommen?

Es ist die ANGST.

Genauer gesagt ist es die fehlende Bereitschaft, mitten durch die eigenen Ängste zu gehen. Gleichwohl wartet genau hinter diesen Ängsten das wahre Leben.

Die Angst ist in unserem Leben der Hauptmotor, der uns an real gelebter Erfüllung hindert, abseits von Theorie und Intellektualität. Zugleich ist sie unser einziger Pfad hin zu unserem Glück. Du allein hast die Wahl und die Macht, zu entscheiden, ob du deine Angst als schlechten Ratgeber oder goldenen Wegweiser nützt.

Viele Menschen sehnen sich nach echter Veränderung, sowohl auf der Gefühlsebene als auch im Außen. Sie wollen nicht mehr gefallen und weiter nach den Erwartungen anderer leben. Wollen sich von Schuld,

gesellschaftlichen Moralvorstellungen, Dogmen und beengenden Glaubensmustern befreien.

Sie möchten ein weites Leben erschaffen, ganz nach eigenen Regeln und Vorstellungen, in dem sie ihre wahre Natur authentisch zum Ausdruck bringen, frei von jeglichen Masken und strategischen Rollen. Um dadurch ihr wirkliches Potenzial an die Oberfläche zu bringen, das in ihnen schlummert. Den inneren Funken zu entdecken, der nur darauf wartet, endlich wieder entzündet zu werden. Um sich selbst wirklich zu entdecken und die eigene Kraft und Größe, die in jedem von uns steckt, wieder in Besitz zu nehmen.

Auf diesem Weg der Suche nach Lösungen haben sich viele Menschen satt gehört und satt probiert an Tipps, Methoden, Coachings, die nicht das gewünschte effektive und nachhaltige Resultat bewirken, all diese Videos, Meditationen, Affirmationen, das Rezitieren von Mantras vor dem Spiegel, das Aufsuchen diverser Therapeuten ...

All diese erfolglosen Erfahrungen führen verständlicherweise zu Frustrationen, Zweifel und relativ oft zur Selbstaufgabe.

Weißt du, warum das passiert?

Weil das lediglich verzweifelte Versuche sind, die Angst zu umgehen, sie zu ignorieren.

Jeder Versuch, eine gefühlte Angst wegzuschieben, ist mit der Idee vergleichbar, ein unerwünschtes Unkrautgewächs im Garten oberflächlich zu beschneiden, anstatt es an der Wurzel herauszuziehen. So, als ob du täglich Parfüm auf die schmutzige Haut gibst, anstatt in die Dusche zu steigen. Du ahnst es: Der Gestank wird immer stärker, bis du dich selbst – und folglich auch andere – nicht mehr riechen kannst.

Aber nein - wir kratzen lieber an der Oberfläche, werfen die eigene kostbare Lebenszeit respektlos aus dem Fenster, versumpfen in Selbstmitleid und Ausreden und zeigen mit dem Finger auf andere. Warten auf den Wochenendratsch mit der besten Freundin oder dem besten Freund, um uns gegenseitig auszuweinen, zu bemitleiden, wie böse doch die Welt da draußen ist.

Danach fühlt es sich kurzfristig leichter an. Wir verbleiben im gewohnten Mittelmaß, das wir Leben nennen. Während wir uns um andere Menschen kümmern und Gott und die Welt retten wollen, behandeln wir uns selbst wie Dreck.

Das soll ein Leben sein? Beantworte dir diese Frage bitte selbst!

Echte Veränderung, Wundheilung und persönliches Wachstum können niemals komplett angstfrei und höchst komfortabel stattfinden. Sie sind weder sexy noch in einem euphorischen Seminar mit bunten Luftballons möglich.

Aber der Preis und das Ergebnis, die sind sexy! Nein, viel mehr als nur sexy. Es ist ein Gefühlszustand, der mit Worten kaum zu beschreiben ist.

Schule Leben

Du fragst dich vielleicht, wieso ich mir anmaße zu behaupten, garantiert wirksame Lösungen und Betrachtungsweisen für dich parat zu haben?

Ganz einfach, ich kann es dir sagen: Weil sie FUNKTIONIEREN. Das war, ist und wird für mich immer das einzige Maß der Dinge und das Ziel sein.

Ja, ich bin Real-Life-Coach. Aber ich bin auch Fighter und Kampfkünstler. Es liegt im Wesen meiner Natur und in der Mentalität eines Kampfkünstlers, die Qualität einer Sache an deren Funktionalität zu

messen. Nicht am Wort, an Gedanken, an der Philosophie oder was auch immer. Das Resultat zählt und setzt jegliche Theorie außer Gefecht.

Die ausschlaggebende Frage lautet: Ist dir das, was du umzusetzen versuchst, hinsichtlich deines Bestrebens funktional und dienlich – oder nicht? Bringt es dich deinem Ziel näher oder stößt es dich davon ab? Simpel. Wie alles im Leben, was wahr ist.

Schule Kampfkunst

Als Meister der Kampfkünste machte ich die Erfahrung, dass Kampfkunst wie ein Mikrokosmos des Lebens ist. Die Prinzipien, Philosophien und Herausforderungen unterscheiden sich kaum von denen im echten Leben. Und durch die Kampfkunst verstand ich die Relevanz von Funktionalität.

Unsere Kampfkunst, in der ich viele Jahre auch Mitglieder von Spezialeinheiten unterrichtet habe, ist eigentlich keine Kampfkunst, sondern reines »Surviving«. Es geht ums Überleben, ein rasches Ausschalten stärkerer oder mehrerer Kontrahenten unter schwierigsten Bedingungen. Die Konzepte sind so ausgeklügelt, dass sie so wenig Raum wie nur möglich für Risiko und Spekulation lassen. Dieses Combat-System setzen nicht umsonst die besten Spezialeinheiten der Welt ein, wie die Navy Seals, das SWAT oder das FBI.

In einer Situation, in der es um Leben oder Tod geht, muss sich der Kämpfer auf etwas verlassen, was tausendfach erprobt ist und funktioniert. Spätestens in einer derartigen Situation lernst du, deinen Fokus auf Sachen zu richten, die einwandfrei und sofort klappen.

Wenn du es schaffst, mit deinen Ängsten in einer Life-or-Death-Situation umzugehen, ist alles andere im Leben leicht.

Bruce Lee, der als Legende die gesamte Welt der Kampfkunst revolutionierte und mit seiner Philosophie einen entscheidenden Beitrag

zum globalen Bewusstsein beitrug, sagte einmal:

»Absorb what is useful and reject what is useless«. Das bedeutet sinngemäß übersetzt: »Nimm auf, was nützlich ist, und schmeiß weg, was nicht nützlich ist.«

Und meine Kriterien von »Nützlichkeit« in der Kampfkunst waren immer Techniken, Taktiken und Prinzipien, die in einem echten Gefecht funktionieren.

Dieses Mindset habe ich auf das gesamte Leben und ins Life-Coaching übertragen und damit Erfolge in scheinbar aussichtslosen Situationen bei mir und unzähligen Menschen erzielt.

Was in der Überwindung der Angst und im Life-Coaching für mich wahr und richtig ist, ist das, was dich zu einem wahren, freien, selbstbestimmten und erfüllten Leben bringt. Und es funktioniert garantiert – es ist tausendfach erprobt.

Mein größter Lehrer, der mich Nützlichkeit und Nicht-Nützlichkeit lehrte, war und ist das Leben selbst. Ich habe jahrelang schwerwiegende, frustrierende Erfahrungen mit dysfunktionalen Methoden, Tipps und Coachings gemacht. Es waren Erfahrungen von rein oberflächlicher Wirkung.

Meine gesamte Vergangenheit war von Angst, Selbstzweifeln, Minderwert, Abschieden und Verlusten geprägt. Ich weiß sehr gut, wovon ich spreche. Es gab im Grunde keine Angst, mit welcher ich nicht Bekanntschaft gemacht habe und die mein Leben nicht dominant kontrollierte. Und damit meine ich nicht Tage, Wochen oder Monate – ich spreche von Jahrzehnten.

Über drei Jahrzehnte lang dachte ich, das Leben sei ein Kampf. Genau deshalb war mein Leben auch so, wie es war – voller Leid und Qual. Es gab

Momente, in denen ich ernsthaft darüber nachdachte, mein Leben zu beenden.

Im Grunde genommen war das auch kein Leben. Das war ein Überleben, ein Existieren, ein Dahinvegetieren in der Hoffnung, dass ich irgendwie durchkomme und es bald vorbei ist. Ich habe mich klein gemacht, die Erwartungen der anderen erfüllt und meine eigene Herzenswahrheit tagtäglich verraten. Ich fragte mich: »Ist das der Sinn des Lebens, dass ich leide wie ein Schwein?!«

Aus diesem Grund kann ich Menschen und ihre Frustration, ihren Schmerz und ihre Hoffnungslosigkeit sehr gut verstehen und nachempfinden.

In diesem jahrelangen Leidensweg mit diszipliniertem Probieren und Erforschen von Methoden aus aller Welt bin ich oft gefallen und lag zimal zerschmettert am Boden. Dadurch durfte ich schmerzhaft herausfinden, was alles nicht funktioniert. Schließlich haben sich dadurch aber auch praktikable Betrachtungsweisen, Methoden und Werkzeuge herauskristallisiert, die in einer Gesamtkombination zuverlässig funktionieren. Diese habe ich in mein Leben implementiert und daraus ein ganzheitliches Konzept entwickelt.

Ich durfte unzähligen Menschen zeigen, wie sie direkt in ein wunderbares Leben finden und ihren emotionalen Durchbruch erlangen. Ein lebenswertes, schönes Leben in der richtigen Identität.

Ich konnte ihnen vermitteln, wie sie aufhören können, ihr geschenktes Leben sinnlos zu vergeuden, es ihren Ängsten unterzuordnen und sich künstlich klein zu halten.

Der Weg ist eigentlich einfach – aber nicht immer leicht. Doch du kommst damit zuverlässig an das Ziel. Und es zahlt sich aus.

Das ist mein Beitrag für eine schönere und lebendigere Welt. Denn mich macht es traurig, wenn ich zusehen muss, dass so viele Menschen sterben, ohne jemals wirklich gelebt zu haben.

DAS BEKOMMST DU VON MIR

Eines vorweg: Ich bin ein Mensch, der Klarheit und Ehrlichkeit liebt und lebt und deshalb die Karten von Anfang an offen auf den Tisch legt.

Solltest du ein schnelles Kochrezept suchen, um auf die einhundertvierundvierzigste Art und Weise die Angst und somit die einzige Chance auf ein echtes Leben zu UMGEHEN – dann klappe bitte jetzt das Buch zu. Schließe es und lebe dein Leben weiter wie bisher.

Das werde ich dir nicht geben – aus einem ganz bestimmten Grund. Denn es ist genau das, was ich stark kritisiere, weil ich aus tiefster Überzeugung weiß, **DAS FUNKTIONIERT NIEMALS, NIEMALS, NIEMALS.**

Ich respektiere dich. Ich respektiere deine kostbare Zeit und möchte sie deshalb nicht mit weiteren unnötigen Instant-Tricks und Tipps verschwenden, die dich nicht weiterbringen. Davon gibt es ja reichlich am Markt.

Mir wurde sogar angeraten, ich solle das Buch umschreiben. Es sei zwar alles wirklich effektiv, wahr und super, aber damit würde ich zu wenig unterhalten und somit einige Leser ausschließen.

Ich solle es lieber unterhaltsamer und leichter verdaulicher schreiben, auch wenn ich damit inhaltlich Bullshit produziere.

Ganz sicher nicht! Geht's noch? Ich respektiere doch meine Leser!

Das sind Menschen, die mir ihr Vertrauen schenken und hoffen, endlich zu erfahren, wie sie wirklich etwas verändern können. Mit einem Buch, das Instantgerichte für das schnelle Glück offeriert, würde der gesamte Sinn meiner Lebensmission auseinanderfallen.

Du kannst dich darauf verlassen, dass ich dir alles schonungslos ehrlich vermitteln werde. Weil ich weiß, dass wahre Veränderung Wahrheit braucht. Weil ich dein Freund bin und nicht dein Feind.

Ich kratze nicht an der Oberfläche herum, sondern gehe an den Kern der Dinge. Das ist eine meiner Eigenschaften, die Klienten, Leser und Seminarteilnehmer an mir schätzen.

Glaube mir, ich bin äußerst empathisch und mitfühlend. Aber ich weiß, dass ich niemanden weiterbringe, indem ich ihm Honig ums Maul schmiere und ihn damit nur weiter in seinem Opferbewusstsein gefangen und klein halte.

Du darfst mir gerne widersprechen und deine Zweifel äußern. Du musst mir auch NICHTS glauben. Prüfe es mit deinem eigenen Herzen und glaube nur dir. Aber prüfe das bitte mit deinem HERZEN – und nicht mit deinem größten Angstwerkzeug – deinem Verstand. Der Verstand hat dich dahin gebracht, wo du jetzt bist – und ich nehme an, du hast etwas zu verändern, wenn du dir mein Buch angeschafft hast! Vergiss nicht – ich diene dir nur als Spiegel. Nutze diese einzigartige Chance, um dich besser kennenzulernen, anstatt den Spiegel für das, was er dir zeigt, verantwortlich zu machen.

Was ist nun der konkrete Plan?

Ich habe das Buch in zwei große Bereiche unterteilt:

Der erste Teil gibt dir das komplette Wissen und Werkzeug für die Angstüberwindung und deine Transformation in die Hand. Durch die zuverlässige Formel »*Das magische Dreieck*« erfährst du, wie du zu

felsenfestem Selbstvertrauen, innerer Kraft, echtem Selbstwert und vor allem real gelebter Selbstliebe kommst. Zusätzlich zeige ich dir, wie du deine schädlichen Glaubenssätze löschst und dadurch deine Ziele und Wünsche hundertmal schneller erreichst – indem du das mächtigste universelle Gesetz als Spielregel des Lebens für dich nutzt anstatt gegen dich.

Damit schaffen wir ein Fundament, und du bist erst dann wirklich in der Lage, die Erkenntnisse aus den darauffolgenden Kapiteln umzusetzen. Außerdem teile ich mit dir die stärkste, wirkungsvollste Meditation für innere Kraft und Selbstliebe, die mir je begegnet ist.

Der zweite große Teil des Buches geht ans Eingemachte, wird persönlicher und ist dem Schwerpunkt der Selbstfindung sowie der Bewusstseinsweiterung gewidmet. Hier geht es darum, deine ganz eigene Wahrheit und Bestimmung, deine Werte und somit DEINEN Weg zu finden oder zu überprüfen. Vor allem aber beschäftigen wir uns mit deinen geistigen Fesseln, Abhängigkeiten und Gewichten der Vergangenheit, um dich nachhaltig davon zu befreien. Ich zeige dir die Angstpyramide, mit der du leichter alle gewonnen Erkenntnisse umsetzt, und eine höchst effektive Vergebungsmeditation, die deine Vergangenheit berührt.

Dafür habe ich das ganzheitliche **FREE-YOUR-LIFE-Konzept** entwickelt, das den roten Faden dieses Buches darstellt.

Warum ganzheitlich? Nur ein ganzheitliches Leben kann wirklich frei und erfüllt sein. Aber was bedeutet »ganzheitlich«?

Ganzheitlich, das ist eine Lebensausrichtung, auf der mein Konzept basiert. Die Kombination von äußerer (etwas gegen etwas tun) und innerer Problemlösung (lieben, sein lassen und sich hingeben). Es lehnt sich an das Yin-Yang-Prinzip von weiblich und männlich an. Denn alles im

menschlichen Leben beruht darauf. Yin-Yang ist nicht nur ein nettes Symbol, um es sich im Auto aufzuhängen oder es tollen Zitaten beizufügen.

Das weibliche Yin ist das Empfangende, Fühlende, das Sich-Hingebende, das einfach Seinlassende. Ohne Weiblichkeit – keine Männlichkeit.

In Hinsicht auf Angst- und Problembewältigung steht das männliche Yang für das Umsetzende, Machende, Durchdringende und Pflanzende. Ohne Männlichkeit – keine Weiblichkeit.

Nur in der richtigen Kombination von beidem kannst du Probleme ganzheitlich lösen und bist wirklich in deiner Mitte eines ganzheitlich glücklichen und gesunden Lebens.

Leider sehe ich ganz wenige, die es schaffen, diese beiden Seiten harmonisch zu vereinen und es dann auch noch verständlich an andere weiterzugeben.

Meist wird dir entweder ausschließlich die äußere Seite (Yang) der Problemlösung aufs Auge gedrückt: Dir wird gesagt, dass du ackern, schuften, analysieren, zerdenken und dich allem stellen sollst. Oder dir wird die andere Extreme als Lösung angeboten: ein Verweilen in Passivität und Pseudo-Liebe, alles wird schon irgendwie gut werden.

Doch beides allein funktioniert nicht.

Du brauchst das Beste aus beiden Welten.

Darauf beruht auch Bruce Lees Kampfkunst. Er hat das Beste aus allen Kampfkünsten in einer harmonisch aufeinander abgestimmten Art vereint und es zu einem ganzheitlichen Kampfprinzip gemacht. Im Kampf brauchst du das Weiche und Sensitivität, um im Nahbereich, in dem sich die Hände berühren, die Energie des Gegenübers zu lesen und seinen eigenen Druck gegen ihn umzulenken. In der langen Distanz hingegen, in der du mit

deinem Kontrahenten keinen Kontakt hast, ist es absolut hirnrissig, zu fühlen und Energie zu lesen. Denn es gibt dort nichts zu lesen. Hier werden Schläge und Tritte ausgetauscht. Diese müssen voller Entschlusskraft und Härte durchgezogen werden. Doch wenn du nur hart bist, verlierst du den Kampf gegen einen Gegner, der das Prinzip der Ganzheit von Weichheit und Härte beherrscht. Der genau weiß, wann und wie das Yin bzw. Yang zu nutzen ist.