



In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

30 MINUTEN

Awai Cheung

Business Qigong

GABAL

Awai Cheung

30 Minuten

Business Qigong

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.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Diethild Bansleben, Eppstein/Offenbach
Textgestaltung: Eva Cheung
Fotos: Awai Cheung, Ulla Catarina Lichter
Grafiken: Eva Cheung
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2006 GABAL Verlag GmbH, Offenbach
5., überarbeitete Auflage 2012

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

978-3-86936-306-6

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.



Inhalt

Vorwort	6
1. Mit Business Qigong den Berufsalltag entspannt meistern	9
Raus aus der Stressfalle	10
Ihr persönliches Stressempfinden	13
Business Qigong	15
Ursprung des Qigong	17
Wirkung von Qigong	21
Die Lebensenergie Qi	23
Das Prinzip von Yin und Yang	24
Die fünf Elemente	26
Die Atmung	29
2. Tipps für den richtigen Einstieg	33
Raum der Stille	33
Entspannung auch unterwegs	34
Leeren Sie Ihren mentalen Arbeitsspeicher	36
Denken Sie positiv	37
In der Ruhe liegt die Kraft	39
Vermeiden Sie Stress	40
Zeitplan für Ihre Gesundheit	43
Motivation ist alles	44
Noch ein Wort zur Kleidung	47

3. Praxisteil I: Entspannung durch Bewegung	49
Energien zum Fließen bringen	51
Hals, Nacken, Schultern entspannen	58
Balance für Körper und Seele	63
Abschließende Übungen	67
4. Praxisteil II: Ruhe durch mentales Training	71
Die kleine Energiekreislauf	72
Finger Qigong	76
5. Praxisteil III: Auftanken statt ausbrennen	79
Burnout als schleichender Prozess	79
Burnout aus Sicht der TCM	84
Qi-Übungen zur Vorbeugung	85
6. Aktivieren Sie Ihr Qi!	89
Fast Reader	92
Literatur	94
Der Autor	96

Vorwort

Mehr Zeit für Business Qigong

Wer seinen Beruf mit vollem Engagement ausübt, glaubt allzu oft, seine gesamte Zeit und Energie in den Job investieren zu müssen. Entspannung und Fitness rücken dann meist in den Hintergrund. Dabei bieten sich auch im Büroalltag viele Gelegenheiten, seinen seelischen und körperlichen Stress schnell und wirkungsvoll abzubauen.

Qigong ist ein alternativer und bewährter chinesischer Weg, neue Lebensenergie strömen zu lassen, das Gleichgewicht wieder herzustellen und seinem Berufsalltag mit mehr innerer Ruhe und Gelassenheit zu begegnen. Die langsamen und fließenden Bewegungen beruhigen, mobilisieren die Selbstheilungskräfte und helfen, gestaute Energien wieder zum Fließen zu bringen.

Die Vorzüge liegen auf der Hand: Qigong lässt sich zu jeder Zeit und an jedem Ort anwenden und damit optimal in den Tagesablauf integrieren. Ideal also für alle Berufstätigen, die im Büro oder unterwegs einmal innehalten und für intensive Entspannungsmomente sorgen wollen. Lernen Sie mit Business Qigong, wie Sie Ihren Büroalltag stressfreier gestalten und Strategien entwickeln

können, um Burnout zu vermeiden. Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für *Business Qigong*. Denn wer relaxed und in Balance ist, kann fitter und motivierter in den Tag starten.

Prof. Dr. Lothar Seiwert

Keynote-Speaker, Bestsellerautor „Ausgetickt“

www.Lothar-Seiwert.de

Dank

Mein besonderer Dank gilt meiner Familie, Frau Dr. Charlotte Kammel, meinen Lehrmeistern und Seminarteilnehmern.



30 MINUTEN

**Sie wollen raus aus der
Stressfalle?**

Seite 10

Was ist Business Qigong?

Seite 15

**Welche Philosophie steckt
dahinter?**

Seite 17

1. Mit Business Qigong den Berufsalltag entspannt meistern

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.