

Bernhard Moestl

Der Weg des Tigers

*Erkenne und nutze
deine innere Kraft*



KNAUR 

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de



Vollständige Taschenbuchausgabe

© 2015 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: FinePic®, München

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-78655-0

5 4 3 2 1

*Für Heidi,
die mich gelehrt hat, mich niemals zu fürchten*



Inhalt

Einleitung

*Wie dieses Buch funktioniert und Sie
daraus den größten Nutzen ziehen* 11

1. Leere deinen Geist

*Lerne, dass du in jedem Augenblick
von neuem beginnen kannst* 21

2. Begegne dir achtsam

*Lerne, dich selbst als den
wunderbaren Menschen zu begreifen, der du bist* 43

3. Überwinde Verlustangst

*Lerne, dass dein wirklicher Reichtum
allein in dir selbst liegt* 65

4. Sei dir selbst König

*Lerne, dass andere Menschen dir genau
den Wert zugestehen, den du selbst dir gibst* 85

5. Schone deine Energie

*Lerne zu akzeptieren, dass die Natur
die Kraft und Energie ihrer Wesen beschränkt hat* 107

6. Begegne auf Augenhöhe

*Lerne, dass die anderen dich genau dort sehen,
wo du selbst dich hinstellst* 129

7. Ertrage Konfrontation

Lerne, dass die Angst vor Konfrontation

dich schwächt und deinen Gegner stark werden lässt 147

8. Weiche vor Druck

Lerne, Druck nicht mit Gegendruck,

sondern mit Nachgeben zu begegnen 165

9. Bewahre dir Demut

Lerne zu akzeptieren, dass es im Leben Dinge gibt,

die selbst die größte Kraft nicht zu ändern vermag 181

10. Gehe deinen Weg

Lerne, dass dein Leben genau das ist,

was du selbst daraus machst 197

Epilog

213

Dank

215

*Wer einen Tiger reitet,
kann nicht absteigen.
(aus China)*



Einleitung

*Wer einmal sich selbst gefunden hat, der kann nichts
auf dieser Welt mehr verlieren.*

(Stefan Zweig)

Wie dieses Buch funktioniert und Sie daraus den größten Nutzen ziehen

Herzlich willkommen. Schön, dass Sie da sind. Wenn ich mit Menschen rede, habe ich oft das Gefühl, dass nur den wenigsten bewusst ist, welche Kraft eigentlich wirklich in ihnen steckt. Viele hätten gerne so manches anders. Aber was, so meinen sie dann resignierend, kann denn ein Einzelner schon groß verändern? Erlauben Sie, dass ich Ihnen die Frage weitergebe? Was meinen Sie: Wie viele Menschen braucht es, um die Welt zu verändern? Hunderttausend? Eine Million? Eine Milliarde? Bitte überlegen Sie kurz Ihre Antwort, bevor Sie weiterlesen.

Wenn ich in die Geschichte zurückschaue, dann denke ich, dass die Kraft eines Einzelnen durchaus ausreicht. Auch wenn durchaus nicht alle von ihnen als Vorbild dienen können, waren es doch immer einzelne Menschen, die die Welt auf den Kopf gestellt haben. Wir müssen hier nicht nur an Adolf Hitler oder Josef Stalin denken, die ihre innere Kraft alleine dazu missbraucht haben, zu zerstören. Aber Jesus von Nazareth, Franz von Assisi, Henry Ford, Steve Jobs oder Michail Gorbatschow haben einiges bewegt. Ob wir gut finden, was sie bewirkt haben, steht hier nicht zur

Debatte. Entscheidend ist allein, dass sich die Welt ohne die Kraft dieser Menschen wohl durchaus anders weiterentwickelt hätte. Natürlich auch für jene, die als Mitstreiter ihr Können und ihr Wissen in den Dienst der »großen Sache« gestellt haben und ohne die fraglos das meiste nicht möglich gewesen wäre. Aber ihren Ursprung hatten alle großen Veränderungen in der inneren Kraft und Entschlossenheit eines einzelnen Menschen.

Gehen Sie achtsam mit dem um, was in Ihnen steckt. Und denken Sie daran: Auch Sie können den Lauf der Welt verändern.

Bereits den alten Asiaten galten Drache und Tiger als die Beherrscher des Universums. Über die Lüfte herrschte nach Vorstellung der alten Meister der wendige Drache, über die Erde der kraftvolle, anmutige Tiger. Auch bei den legendären Kampfmönchen des chinesischen Klosters Shaolin waren die beiden Tiere angesehen. Hatte nach jahrelangem Training ein Mönch die berühmte Abschlussprüfung erfolgreich hinter sich gebracht, die für den Kandidaten durchaus tödlich verlaufen konnte, wurden ihm die Symbole des Klosters in die Unterarme eingebrannt: das Abbild von Drache und Tiger. Bis heute ist der einzelgängerische Tiger ein Symbol für Wachsamkeit, Eleganz und zielgerichtete Kraft. Tiger sind leise, schnell und aufgrund ihrer schier unglaublichen Kräfte so gut wie unbesiegbar. Wie alle Katzen leben Tiger im Augenblick, sie sind sich ständig dessen bewusst, was in ihnen steckt. Sie sind in jeder Sekunde bereit, zu hundert Prozent fokussiert einzusetzen, was die Natur ihnen gegeben hat. Tiger sind keine Herdentiere. Sie schulden niemandem Rechenschaft, hän-

gen von niemandem ab und wissen, dass alles, was sie jemals erreichen werden, bereits in ihnen angelegt ist.

Wenn Sie es wirklich möchten, können Sie all das auch.

Selbst wenn Sie es sich im Moment vielleicht noch nicht vorstellen können, stecken die Kraft und die Möglichkeiten des Tigers auch in Ihnen.

Lassen Sie mich Ihnen das an einem Beispiel demonstrieren. Versetzen Sie sich dazu bitte in eine Situation zurück, in der Sie so richtig zornig waren. Es ist völlig gleichgültig warum, wichtig ist, dass Sie in Ihrem Zorn am liebsten alles kurz und klein geschlagen hätten. Sie waren so wütend, dass Ihnen kein Gegner zu groß oder zu stark gewesen wäre, um es mit ihm aufzunehmen. Auch wenn Sie an sich ein friedlicher Mensch sind, versuchen Sie bitte, einen solchen Augenblick zu finden, und kehren Sie in Gedanken dorthin zurück. Fühlen Sie die Kraft, die Ihnen dieser Wutausbruch plötzlich gegeben hat? Versetzen Sie sich mit aller Konzentration in Ihre damalige Lage zurück. Sind Sie dort? Dann stellen Sie sich vor, Sie hätten all diese Energie auf Abruf verfügbar. Natürlich nicht, um erneut zornig zu werden, das wäre ziemliche Verschwendung. Aber wie wäre es mit der Möglichkeit, dank dieser Energie ohne Anstrengung Veränderungen zu erreichen? Auch das ist nämlich möglich. Sie müssen Ihre Kraft nur aufspüren, sie sich bewusst machen, und dann – und das ist das Geheimnis des Tigers – gebündelt nutzen. Selbst Millionen Pferde, die ihre Stärke verteilen, laufen nicht schneller als ein einzelnes Tier. Die auf ein Triebwerk fokussierte Kraft von tausend Pferden aber lässt sogar ein Tonnen schweres Flugzeug abheben.

*Zähmen Sie Ihren Tiger, und machen Sie ihn sich zum Gefährten.
Sie werden erstaunt sein, wie viel in Ihnen steckt.*

Da dieses Buch Sie auf Ihrem Weg unterstützen soll, gibt es noch etwas, das Sie wissen sollten: Es geht darin ausschließlich um Sie. Und da ich Ihnen recht wenig über Sie selbst erzählen kann, habe ich es als Arbeitsbuch gestaltet. Anders gesagt, brauche ich zeitweise Ihre Mithilfe in Form von Antworten auf Fragen, Selbsteinschätzungen oder Überlegungen. Da Sie genau wie ich wahrscheinlich nicht gerne in Bücher schreiben, benötigen Sie, bevor Sie mit der eigentlichen Arbeit beginnen, noch ein kleines leeres Buch oder Schreibheft. In dieses notieren Sie bitte alles, zu dem ich Sie auffordere. Auch wenn es Ihnen selbstverständlich frei steht, anders damit zu verfahren, ist das, was in Ihrem Heft steht, eigentlich ausschließlich für Sie gedacht. Ich betone das hier, weil es einerseits wichtig ist, dass Sie mit Ihren Antworten absolut ehrlich sind. Was aber nicht immer ganz einfach ist, wenn man das Gefühl hat, dass die eigenen Gedanken von Mitlesern kontrolliert werden. In so einem Fall neige ich nämlich auch dazu, nicht das zu schreiben, was Tatsache ist, sondern vielmehr das, was ich gerne hätte, das andere lesen. Vor anderen stark zu sein, dazu wird noch genug Zeit sein. Wenn Sie dieses Buch erst einmal durchgearbeitet haben, werden Sie mit Erstaunen erkennen, wie sich Ihre Ausstrahlung verändern wird und damit auch die Reaktion Ihrer Mitmenschen auf Sie. Aber um dahin zu kommen, braucht es zuerst einmal Ehrlichkeit. Gleichzeitig ist es wichtig, dass Sie sich mit diesem Heft einen Raum schaffen, in dem Sie träumen können, phantasieren, probieren. »Herumspinnen« würden die anderen wohl sa-

gen. Genau deshalb soll es allein Ihr Heft sein. Besorgen Sie sich also bitte ein schönes kleines Büchlein, zeichnen Sie unter Ihren Namen einen Tiger, und markieren Sie es als privat. Dieses Buch wird später nicht nur sehr viel von Ihnen wissen. Es wird vor allem Ihre persönliche Schatzkiste sein. Nehmen Sie es also ernst, und geben Sie gut darauf acht.

Möglicherweise fragen Sie sich jetzt, ob Sie die Fragen nicht genauso gut im Kopf beantworten und auf das Heft verzichten könnten. Sie sollten es nicht. Weil unser Gedächtnis nämlich, so kann ich Ihnen aus eigener Erfahrung sagen, lange nicht so gut ist, wie wir es gerne annehmen. Ich selbst habe mir bereits vor Jahren angewöhnt, jede Idee, und sei sie noch so offensichtlich, sofort in ein kleines Notizbuch zu notieren, das ich immer bei mir trage. Nicht nur einmal habe ich bei der späteren Durchsicht dieser Notizen mit großem Erstaunen festgestellt, von wie vielen dieser so offensichtlichen Einfälle ich im Nachhinein rein gar nichts mehr gewusst hätte. Tun Sie sich also selbst den Gefallen und schreiben Sie Ihre Antworten auf. Wenn wir schon beim Thema sind: Auch wenn es das eine oder andere Mal den Lesefluss stört, beantworten Sie meine Fragen bitte immer dann, wenn ich Sie stelle. Lesen Sie also bitte nicht weiter, bevor Sie eine Antwort gefunden haben. Manchmal möchte ich Ihnen nämlich zeigen, dass Sie oft ganz anders denken oder handeln, als Sie glauben, dass Sie es tun. In diesen Fällen bräuchte Sie sofortiges Weiterlesen um den Überraschungseffekt.

Das Buch ist in zehn eigenständige Kapitel unterteilt, die aufeinander aufbauen. Das bedeutet, dass Sie immer wieder die Ergebnisse aus vorigen Kapiteln benötigen werden. Daher ist es sinnvoll, das Buch zuerst einmal in der vor-

gegebenen Reihenfolge durcharbeiten. Am Ende jedes Kapitels finden Sie als Übungen gekennzeichnete Fragen. Diese sollen Ihnen zeigen, wo Sie gerade stehen. Wenn Sie die Antworten in Ihr Heft notieren und sich diese ab und an wieder vornehmen, werden Sie beobachten, dass sich Ihre Selbstwahrnehmung auf eine erstaunliche Art und Weise verändert und dass Ihnen Ansichten, die heute noch unvorstellbar scheinen, bald selbstverständlich sein werden. In diesem Buch geht es allein um Sie, um Ihr Selbstbewusstsein und Ihr Vertrauen in das, was Sie sind und was Sie können. Natürlich werden auch »die anderen« hin und wieder vorkommen und die Frage, wie man seine Ziele auch dann kampflos erreichen kann, wenn andere das unbedingt verhindern möchten. Doch im Grunde geht es hier um viel mehr: Sie sollen lernen, sich ernst zu nehmen und den eigenen Fähigkeiten, Vorstellungen und Wünschen jenes Gewicht zu geben, das Kampf verzichtbar macht. Mit Sicherheit ist Ihnen bekannt, wo ein dreihundert Kilogramm schwerer Gorilla schläft. Richtig. Wo er will. Wie ein Tiger übrigens auch.

Alle Kraft aber, so hat es die Natur bestimmt, kommt von innen.

Das bedeutet, wir können unsere Mitwesen zwar unterstützen, aber die Kraft für Selbstvertrauen und Veränderung müssen Sie am Ende alleine aufbringen. Da mache ich keine Ausnahme.

Stellen Sie sich einmal vor, Sie sehen in einer einsamen Gegend, weit entfernt von jedweder Zivilisation, am Straßenrand einen Menschen sitzen, der bitterlich weint. Als Sie auf ihn zugehen und ihn fragen, was sein Problem ist

und wie Sie ihm helfen können, stellen Sie fest, dass Sie seine Sprache nicht verstehen, sich also nicht mit ihm verständigen können. Es bleibt Ihnen nur, Ihrem Gegenüber mit Gesten Halt zu geben, ihm Essen und Trinken zu bringen und ihm auf alle möglichen Arten zu signalisieren, dass Sie für ihn da sind. Vielleicht können Sie auch noch versuchen, ihm auf die Beine zu helfen. Ist er aber zu schwach, um alleine zu stehen, und sind Sie nicht stark genug, um ihn zu tragen, was können Sie dann tun?

Für uns bedeutet das, dass ich Ihnen einen Weg zeigen und Sie ein Stück weit begleiten kann. Gehen müssen Sie den Weg aber selbst. Und zwar auch dort, wo es schwierig wird. Dort, wo Sie beginnen, wieder an sich und Ihren Fähigkeiten zu zweifeln. Dort, wo Sie lieber umkehren oder einfach nur sitzen bleiben möchten. Wenn Sie an diesen Punkten vorbeikommen, dann öffnen Sie Ihr Heft und holen Sie sich Kraft aus dem Wunderbaren, das Sie darin über sich selbst finden. Der Weg geht nämlich weiter.

Mir bleibt zum Schluss noch ein sehr wesentlicher Punkt: Wenn Sie wirklich etwas an sich selbst und Ihrer Einstellung zu sich ändern möchten, dann ist die wichtigste Voraussetzung, dass Sie für sich auch wirklich offen sind. Ich meine damit, dass wir unsere gemeinsame Arbeit erst an dem Punkt beginnen sollten, an dem Sie selbst bereit sind zu akzeptieren, dass allein Sie entscheiden, wie weit Ihnen die Welt offensteht. Die meisten Veränderungen werden nämlich nicht, wie oft angenommen, von allen anderen verhindert, sondern ausschließlich von den Betroffenen selbst. Der britische Staatsmann Benjamin Disraeli hat einmal gesagt: »Das Größte und Beste, das du für jemanden tun kannst, ist nicht, deinen Reichtum mit ihm zu teilen, son-

dern ihm vielmehr den Reichtum, der bereits in ihm liegt, zu offenbaren.« Und so möchte ich Sie jetzt auf eine Reise begleiten, die Sie auf einen Weg voller Stärke, Entschlossenheit und innerer Kraft führen wird. Auf den Weg des Tigers. Sind Sie bereit? Dann lassen Sie uns gehen.