

VORTRAG

DIE EMOTIONALE MOTIVATION ZUM KONTINUIERLICHEN ÜBEN

SITZORDNUNG

KÖNNEN-WUNSCH

AUFSCHREIBEN

ÜBERSICHT

1. ALLTAGSBEZUG
2. BEGRIFFSKLÄRUNG
3. BLICK AUS SICHT DER CM
4. HILFREICHE MODELLE
5. PRAXISTEIL

I. ALLTAGSBEZUG

INSPIRATIONEN

chin. Parks, Vorbilder, Lehrer, Begegnungen

EIGENES WARUM?

- Kung Fu seit über 30 Jahren
(chin. gong fu = kontinuierliches Arbeiten/Verbessern der eigenen Fähigkeiten)
- persönliche Weiterentwicklung nur so möglich
- Beruf als Lehrer/Dozent/Coach
- Vorbildfunktion für eigenes Kind

PROBLEM?!

An Erkenntnisse von anderen zu kommen ist nicht schwierig.
Was aber fehlt ist der eigene Weg dorthin.

“Es ist nicht genug zu Wissen, man muss auch anwenden.
Es ist nicht genug zu wollen, man muss auch tun.” (Goethe)

2. BEGRIFFSKLÄRUNG

EMOTIONEN

MOTIVATION

ÜBUNG

EMOTIONEN

- Ausdruck von (Justierungs-)Bedürfnissen nach
Verbindung und Abgrenzung
- Alle Emotionen bedingen einander und wandeln sich



DIE 5 GRUND-EMOTIONEN IN DER CHINESISCHEN MEDIZIN



ANGST

DURCH ANGST (VOR UNBEKANNTM) ZEIGT SICH UNSERE GRENZLINIE (TRENNUNG) NACH AUSSEN.

ICH ERKENNE, WO MEIN KÖRPER ENDET UND MEINE UMGEBUNG ANFÄNGT.

ANGST VERHILFT ZU STABILITÄT (ICH WEISS, WAS ICH MÖCHTE UND WAS NICHT).



UNZUFRIEDENHEIT

TUN BZW. HANDLUNG ERMÖGLICHT VERÄNDERUNG.

ERKENNTNIS, DASS ICH MICH DURCH TUN IN MEINER STABILITÄT ÖFFNE.

ÜBERGANG VON ANGST ZU FREUDE.



FREUDE

AUSDRUCK VON VERBUNDENHEIT.

MEIN SYSTEM IST WEIT NACH AUSSEN GEÖFFNET.

MOMENT DER GRÖSSTEN RELATIVIERUNG UNSERER STABILITÄT (ALLES ERSCHEINT MACHBAR UND LEICHT).

ERMÖGLICHT NEUE VERBINDUNGEN UND MÖGLICHKEITEN.



SORGE

AUSWAHL BESTIMMTER VERBINDUNGEN, WELCHE MICH UND MEIN SYSTEM NÄHREN SOLLEN.

KÜMMERN UND UMSORGEN DIESER EINGEGANGENEN BEZIEHUNGEN.

AUSDRUCK, WIE ES MIR MIT DIESEN BEZIEHUNGEN GEHT.



TRAUER

AUSDRUCK, DASS WIR UNS DURCH DIE WAHL KONKRETER BEZIEHUNGEN AUCH GLEICHZEITIG GEGEN VIELE ANDERE VERBINDUNGSMÖGLICHKEITEN ENTSCIEDEN HABEN.

LOSLASSEN ERMÖGLICHT DAS ENTSTEHEN VON NEUEM.

KONTROLLPOSTEN, WAS MEIN SYSTEM NÄHRT (ALLES GEHT NICHT AUF EINMAL).

MOTIVATION

- Beweggründe (Motiv) für ein bestimmtes Verhalten
- extrinsisch - intrinsisch
- abhängig von Werten und Bedürfnissen

“Motivation ist die Richtung, Intensität und Ausdauer einer Verhaltensbereitschaft hin zu oder weg von Zielen.”

ÜBUNG

- methodisch wiederholtes Handeln/Trainieren
- Ziel: Fähigkeiten bewahren, erwerben oder steigern

3. BLICK AUS SICHT DER CM

EMOTIONEN



KONSTITUTION

LEBENSWEISE



UMGEBUNGSEINFLÜSSE

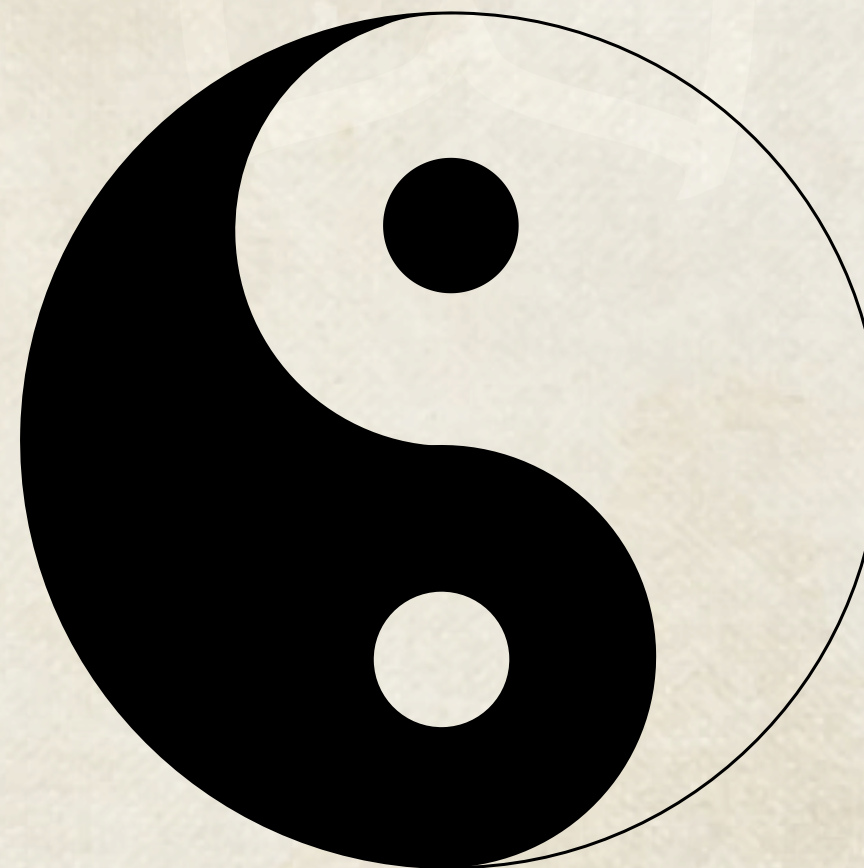


WAS SOLLTEN WIR UNS MERKEN?!

- **Grundidee der Chinesischen Medizin:**
 - Wir sind getrennt von der Umgebung
 - Wir sind verbunden mit der Umgebung
- **Wir haben entsprechende Bedürfnisse:**
 - Bedürfnisse nach Verbindung
 - Bedürfnisse nach Abgrenzung

DIE EMOTIONALE MOTIVATION ZUM KONTINUIERLICHEN ÜBEN

DAS UNIVERSELLE KONZEPT

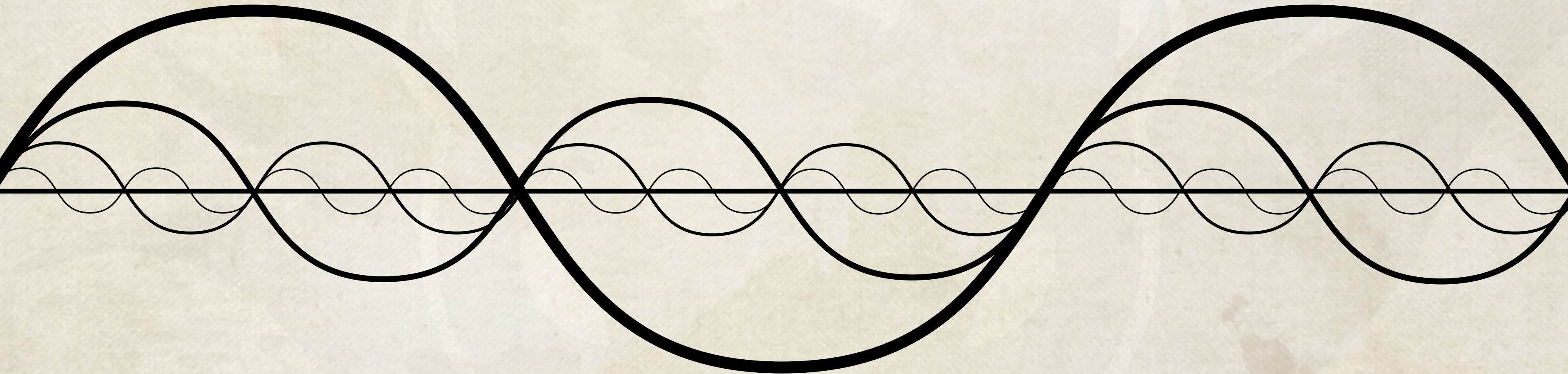


YIN UND YANG

FACHKONFERENZ CHINESISCHE MEDIZIN 2024

DIE EMOTIONALE MOTIVATION ZUM KONTINUIERLICHEN ÜBEN

ZYKLISCHE DARSTELLUNG



WAS SOLLTEN WIR UNS MERKEN?!

- Unsere Bedürfnisse zeigen sich permanent auf verschiedenen Ebenen (schnell - langsam, instabil - stabil ...)
- CM: Qi - Xue - Jing

4. HILFREICHES MODELLE

MOTIVATION

- Beweggründe (Motiv) für ein bestimmtes Verhalten
- extrinsisch - intrinsisch
- abhängig von Werten und Bedürfnissen

“Motivation ist die Richtung, Intensität und Ausdauer einer Verhaltensbereitschaft hin zu oder weg von Zielen.”

ES GIBT VIELE TOLLE ANSÄTZE, BÜCHER, TED-TALKS ETC.

- Gamification
- 1% - Methode
- 5a.m. Club
- etc.



**OHNE WELCHE FÄHIGKEIT WERDEN
WIR UNS NIE LANGFRISTIG ZU NEUEN
ÜBUNGEN UND VERHALTENSWEISEN
DURCHRINGEN KÖNNEN?**

ES GEHT NIE OHNE...

EMOTIONALES COMMITMENT

(Engagement, Einsatz, Verpflichtung, Bindung, Versprechen,
Hingabe, Festlegung, Auftrag, Bekenntnis, etc.)

ZUR ERINNERUNG:

Emotionen sind die Sprache von Bedürfnissen
Je besser wir unsere Bedürfnisse erkennen und mit unseren
langfristigen Zielen in Einklang bringen....





Wie “echt” ist mein Bedürfnis,
regelmäßig zu trainieren?



Welche Bedürfnisse “kämpfen”
auf welcher Ebene miteinander?

WAS SOLLTEN WIR GENAUER
BETRACHTEN?



**UNSERE BEDÜRFNISSE/EMOTIONEN KENNEN,
WAHRNEHMEN UND AUSRICHTEN**

6 HARMONIEN

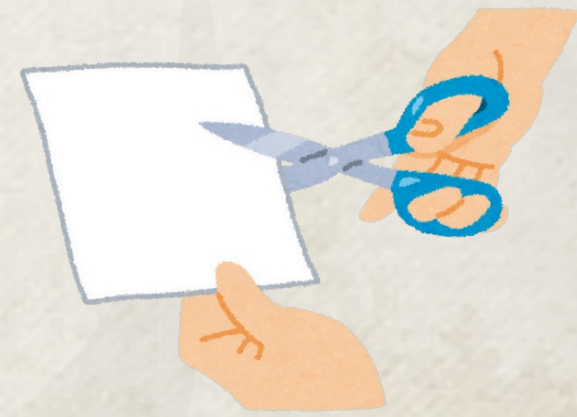
- **3 Äußere Harmonien**
- **3 Innere Harmonien**
 - Harmonie von Herz (xin) zu Wille (yi)
 - Harmonie von Wille (yi) und Energie (qi)
 - Harmonie von Energie (qi) und Kraft (li)

3 ENERGIE-ZENTREN (DAN TIAN)



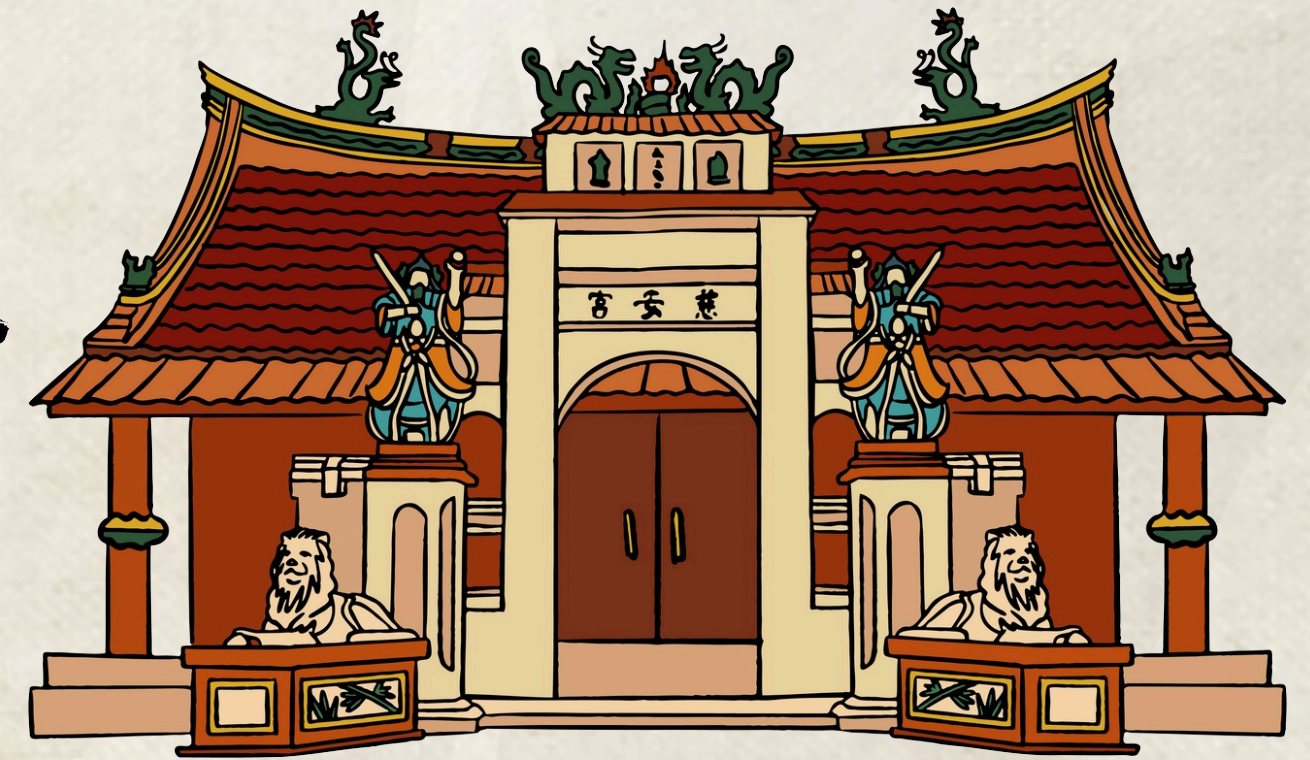
5. PRAXISTEIL

**“WER EIN WARUM ZUM LEBEN HAT,
ERTRÄGT FAST JEDES WIE.”
- F. NIETSCHE**



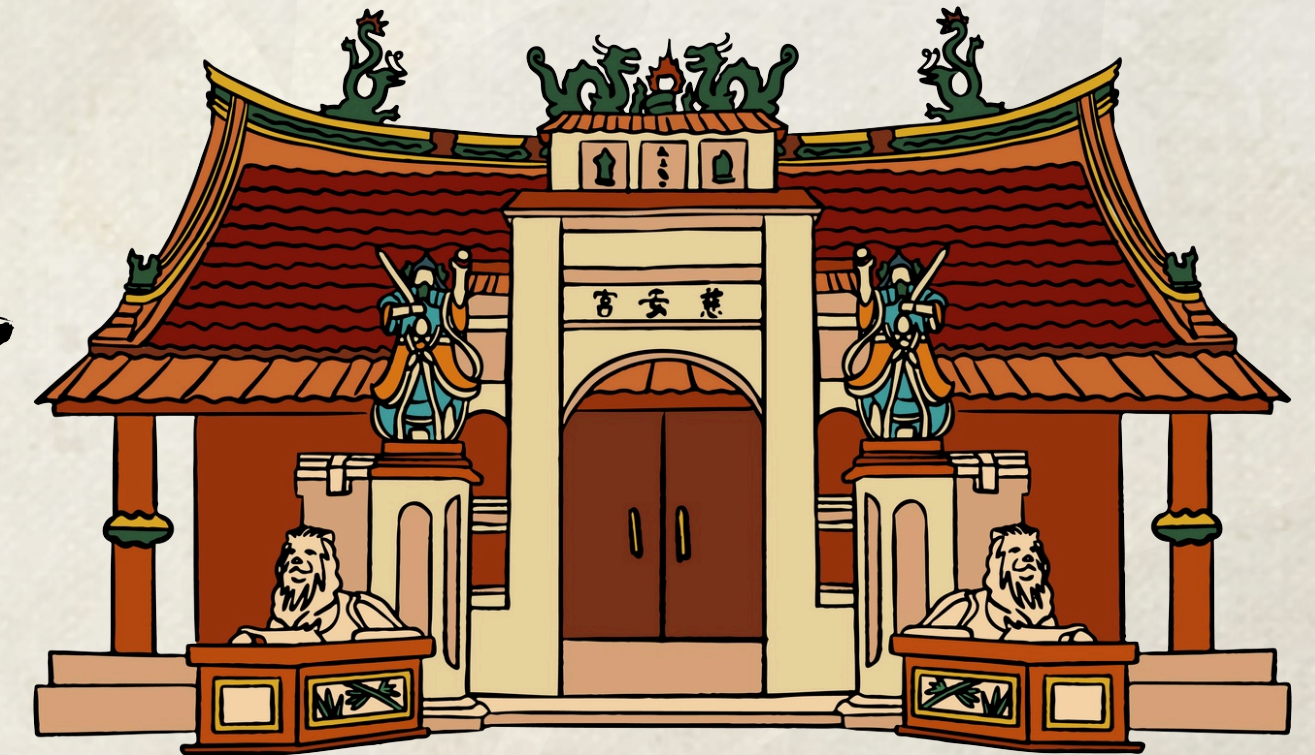


← **EINFLUSS
NEHMEN** →





← **EINFLUSS
NEHMEN** →

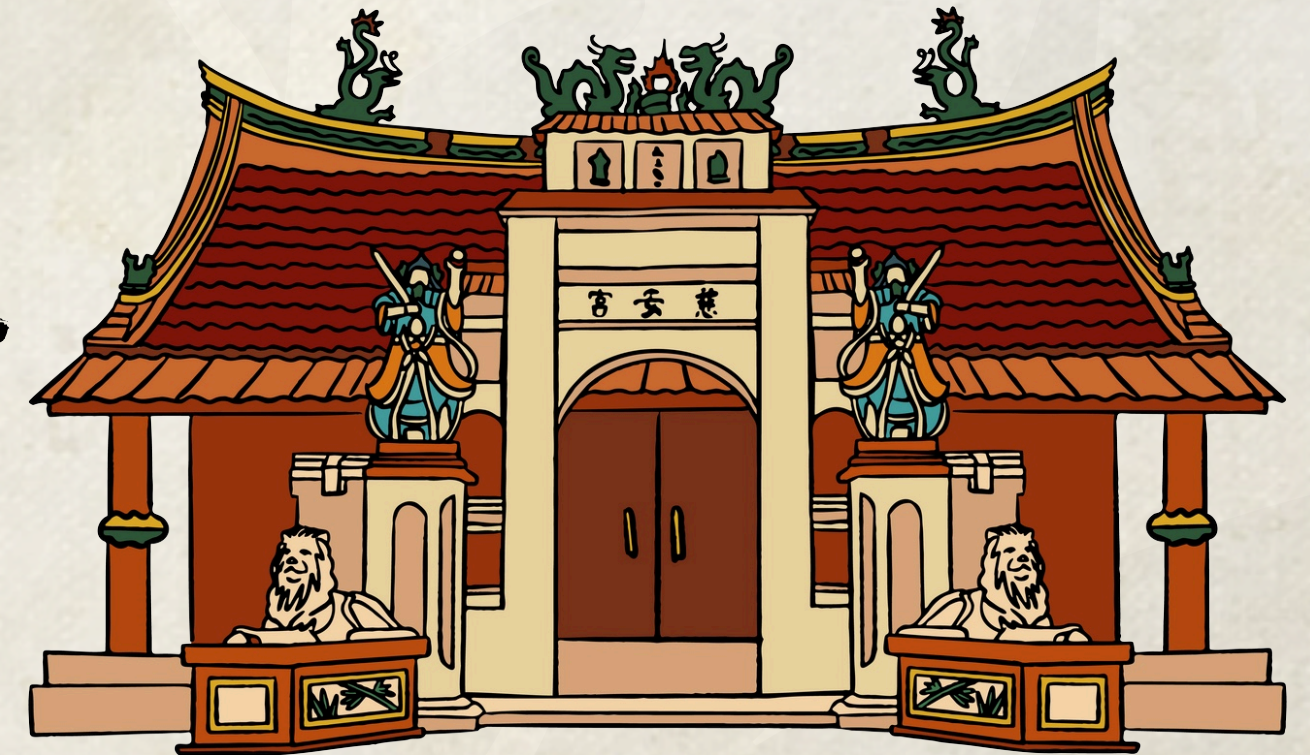


1. Umgebung suchen, wo Praxis leicht möglich ist
2. Trainingsbereich schaffen (Platz, Deko etc.)
3. Niedrigschwelliger Zugang (Kleidung, Material etc.)
4. Ablenkungen minimieren
5. Positive und unterstützende Beziehungen
6. Gleichgesinnte und Inspirationen

Unterstützung, Ermutigung & Inspiration



← **EINFLUSS
NEHMEN** →



1. Lernen, sich gut zu fühlen beim Üben.
2. Selbstwirksamkeit trainieren (Resilienz).
3. Körperliche Voraussetzung schaffen
(Grundbedürfnisse abdecken (trinken etc.))
4. Attraktive Ausrichtung der eigenen
Lebensqualität finden.
5. Ehrlichkeit
6. Verantwortung übernehmen.
7. Lebensweise langsam als Ganzes anpassen.

DIE EMOTIONALE MOTIVATION ZUM KONTINUIERLICHEN ÜBEN

BEWEISE SAMMELN FÜR DAS NEUE ICH



FACHKONFERENZ CHINESISCHE MEDIZIN 2024

ALLGEMEINE TIPPS:

- **Sofort anfangen (1min)**
- **Mindset: “Besser als bisher”**
(lieber kleine Schritte, dafür regelmäßig)
- **gesunde Gewohnheiten sind der Schlüssel!**
- **Übe nicht nur deine Übung, sondern übe dich darin, ein neuer Mensch zu sein.**
- **Kenne das wahre Bedürfnis dahinter! Wie echt ist dein Wunsch?**
- **Passe deine Umgebung an**

DIE EMOTIONALE MOTIVATION ZUM KONTINUIERLICHEN ÜBEN

<p>OMA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spaß an Bewegung • Musik • allg. Einstellung zur Bewegung • man muss merken, dass es gesundheitlich gut tut • bewusster Tagesablauf • das finden, was gut für einen ist und dann dran bleiben
<p>OPA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • noch im Bett erste Gymnasitikübungen starten • Treppen steigen
<p>MAMA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wissen um Effekte • Gefühl von Zufriedenheit
<p>PAPA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wohlbefinden • Gelenkigkeit erhalten • Vorbeugen/Prävention • Natur genießen
<p>MERIDA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sich verteidigen können • es macht Spaß, was neues zu lernen • “weil es frisch hält” • stolz sein, wenn man etwas kann

DIE EMOTIONALE MOTIVATION ZUM KONTINUIERLICHEN ÜBEN

FACHKONFERENZ CHINESISCHE MEDIZIN 2024

ANREGUNGEN:

“Die Summe aller Probleme ist immer gleich.”