

März 2016



 designer of life
DER NEWSLETTER

Mit der Philosophie und den Weisheiten von Karate den (Berufs-)Alltag besser meistern

Haben Sie auch das Gefühl, dass Ihr Leben immer schnelllebiger wird und Sie durch Ihren Alltag hetzen? Sie finden immer weniger Zeit für sich und Ihre Freunde? Sie fühlen sich erschöpft, ausgelaugt oder zweifeln gar am Sinn Ihres Lebens? Doch wie erreichen Sie wieder ein Leben voller Energie und Lebensfreude, voller Glück und Zufriedenheit? Wie bringen Sie mehr Leichtigkeit und Selbstbewusstsein in Ihr Leben? Karate liefert überraschende Antworten, die ich Ihnen in Workshops und in Form eines kostenlosen E-Books weitergeben möchte.



Ich trainiere seit über 40 Jahren Karate und habe intensiv die Grundsätze und Philosophie von Gichin Funakoshi (1868 – 1957) studiert, dem Begründer des modernen Karate.

Er förderte vor allem die spirituelle und mentale Entwicklung seiner Schüler. „Das wichtigste Ziel des Karate-do ist nicht der Sieg oder die Niederlage, sondern die Perfektion des menschlichen Charakters“, war eines seiner Zitate. Damit unterstrich er seinen Anspruch, sich nicht zu sehr auf die technischen Aspekte der Kampfkunst zu konzentrieren und dabei die spirituelle Ebene des Karate zu vernachlässigen. Seine Grundsätze, die er in 20 Regeln niederschrieb, bilden u.a. die Basis des Karateprinzips.

Möchten Sie sich wieder einmal entspannt, ausgeglichen und selbstbewusst fühlen und Sie interessieren sich zudem für eine aktive Lebensgestaltung und Persönlichkeitsentwicklung, dann sind die Inhalte vom Karateprinzip sicher für Sie von Interesse.

Hier ein kleines Beispiel: Sicher haben Sie schon einmal einen Karateka kniend und mit geschlossenen Augen gesehen. Man nennt dieses Ritual „Motzu“. Es steht für das Loslassen des Alten, das Ankommen im Hier und Jetzt und bedeutet sich für etwas Neues zu öffnen. Es wird am Anfang und am Ende jedes Trainings durchgeführt.

Im Alltag, wie auch im Beruf hetzen wir oft von einer Sache zur anderen und haben teilweise mehrere Dinge gleichzeitig im Kopf. Wir sind nicht fokussiert auf das Hier und Jetzt sondern in Gedanken schon beim nächsten Ereignis.

Gönnen Sie sich das Ankommen. Machen Sie erst den Kopf frei, bevor Sie mit einer neuen Sache beginnen. Vielleicht belohnen Sie sich erst z.B. mit einer Tasse Kaffee, bevor Sie mit etwas Neuem beginnen.

Auf der Startseite von www.designer-of-life.de können Sie die Gratis-Anleitung „Mit der Philosophie und den Weisheiten von Karate den (Berufs-)Alltag besser meistern“ anfordern.

designer of life möchte auf verschiedene Weisen den Menschen Wege aufzeigen, wie Sie ihr Leben mit Leichtigkeit und Freude gestalten können. Leichtigkeit bedeutet Kreativität, heißt Energie zu haben, um Neues zu schaffen. Gerne führen wir für Ihre Mitarbeiter den Workshop „Das Karateprinzip“ durch, um ihre Leistungsfähigkeit und Motivation zu steigern. Nähere Informationen zum Workshop: www.das-karateprinzip.jimdo.com