

INHALTSVERZEICHNIS

<u>VORWORT</u>	11
<u>1 EINLEITUNG</u>	13
<u>2 WAS IST TAIJQUAN ?</u>	16
2.1 SCHREIBWEISE, BEDEUTUNG, YIN UND YANG	16
2.2 GESCHICHTE	17
2.3 PHILOSOPHIE	20
<u>3 VON DEN FORMEN ZU DEN PRINZIPIEN</u>	27
<u>4 DIE PRINZIPIEN UND WIE SIE WIRKEN</u>	32
4.1 SONG	34
4.2 STRUKTUR	36
4.3 YIN UND YANG	38
4.4 BEWEGUNG AUS DER MITTE	41
4.5 WU WEI	42
<u>5 ASPEKTE DES TAIJQUAN</u>	44
5.1 KAMPF UND KUNST - KAMPFKUNST	44
5.2 GESUNDHEITSWIRKUNG	45
5.3 MEDITATION IN BEWEGUNG	46
5.4 UMWELTBEBUSSTSEIN	47
5.5 WEITERE ASPEKTE	49

6	TAIJIQUAN IN UNTERNEHMEN	52
6.1	FINANZKRISE UND MANAGEMENTKRISE	53
6.2	GESUNDHEITSMANAGEMENT	55
6.2.1	SONG	57
6.2.2	STRUKTUR	59
6.2.3	YIN UND YANG	60
6.2.4	BEWEGUNG AUS DER MITTE	61
6.3	STRESSREDUKTION	62
6.4	ARBEITSUNFÄLLE	64
6.5	KOMMUNIKATION	66
6.5.1	AKTIVES ZUHÖREN	66
6.5.2	SICH AUF DEN PARTNER EINLASSEN	67
6.5.3	DIE EIGENE POSITION DEUTLICH MACHEN	67
6.5.4	RUHIG UND ENTSPANNT, ABER HELLWACH	68
6.5.5	FEEDBACK GEBEN	68
6.5.6	OFFENE FRAGEN STELLEN	68
6.6	KONFLIKTMANAGEMENT	70
6.6.1	SONG	72
6.6.2	STRUKTUR	74
6.6.3	YIN UND YANG	75
6.6.4	BEWEGUNG AUS DER MITTE	78
6.6.5	WU WEI	79
6.7	LEADERSHIP	81
6.8	ORGANISATION	82
6.9	VISION UND STRATEGIE	85
7	PRAKTISCHE UMSETZUNG	89
7.1	GESUNDHEITSQUOTE UND ARBEITSUNFÄLLE	90
7.1.1	GRUNDLAGENÜBUNGEN ZU DEN PRINZIPIEN	91
7.1.2	WEITERFÜHRENDE ÜBUNGEN	96
7.2	STRESS, KOMMUNIKATION, KONFLIKTE, LEADERSHIP	97
7.2.1	STRESSREDUKTION	98
7.2.2	KOMMUNIKATION	100
7.2.3	KONFLIKTMANAGEMENT	102
7.2.4	LEADERSHIP	103
7.3	ORGANISATION, VISION UND STRATEGIE	104
7.3.1	ORGANISATION	104
7.3.2	VISION UND STRATEGIE	105

8	<u>ZUSAMMENFASSUNG</u>	107
9	<u>BESCHREIBUNG DER ÜBUNGEN</u>	110
	1.000 \$ MOSKITO	110
	1. ÜBUNG DER „FIVE RELAXING MOVEMENTS“	110
	3. ÜBUNG DER „FIVE RELAXING MOVEMENTS“	111
	ANHAFTEN UND FOLGEN	111
	ANSCHMIEGEN	112
	ANWENDUNG „DEN AFFEN ABWEHREN“	112
	ARM AUSSENDEN UND ZURÜCKHOLEN	113
	ARM MIT ZEIGEFINGER ANHEBEN	113
	BEFREIUNG AUS HANDGELENKSUMKLAMMERUNG	114
	BLINDENFÜHRUNG	114
	CHANSIGONG (1. SEIDENÜBUNG)	114
	DEN AFFEN ABWEHREN (IM STAND)	115
	DREHTÜR-EFFEKT	116
	EINARMIGER PUSH MIT RELEASE UND CROSS-CONNECTION	117
	EINARMIGER PUSH OHNE RELEASE	118
	ENTSPANNTE ARME	118
	FIXIERTEN ARM DURCH BECKENDREHUNG ZURÜCKHOLEN	118
	FRONTALEN DRUCK DURCH DEN KÖRPER ABLEITEN	119
	GEWICHTSVERLAGERUNG IM GESCHLOSSENEN STAND	119
	HORIZONTALES BEIDARMIGES KREISEN	119
	SCHMELZEN	120
	SITZMEDITATION UND BODY-SCAN	121
	STABILES STEHEN GEGEN SEITLICHEN DRUCK	121
	STEHENDE SÄULE MIT/OHNE ELLBOGENUNTERSTÜTZUNG	122
	STEHEN IN SCHRÄGLAGE MIT ANGESpanNTEN MUSKELN	122
	STÖRUNG DES GLEICHGEWICHTS DURCH ARM BEWEGEN	123
	TAIQUAN GRUNDHALTUNG	123
	UNBEUGSAMER ARM	124
	VORBEREITUNGSÜBUNG „FIVE RELAXING MOVEMENTS“	124
	WOLKENHÄNDE (IM STAND)	125
	WU TSAN CH'UN (MISTY-BODY BOXING)	126
	ZEUGENBEWUSSTSEIN BEIM LAUFEN DER FORM	126
	ZHANGZHUANG GONG (STEHENDE SÄULE)	127

<u>10</u>	<u>ABBILDUNGEN</u>	<u>128</u>
<u>11</u>	<u>ANMERKUNGEN</u>	<u>129</u>
<u>12</u>	<u>NACHWORT</u>	<u>134</u>
<u>13</u>	<u>DANK</u>	<u>135</u>
<u>14</u>	<u>AUTOR</u>	<u>137</u>
<u>15</u>	<u>LITERATUR</u>	<u>139</u>
<u>16</u>	<u>REGISTER</u>	<u>148</u>