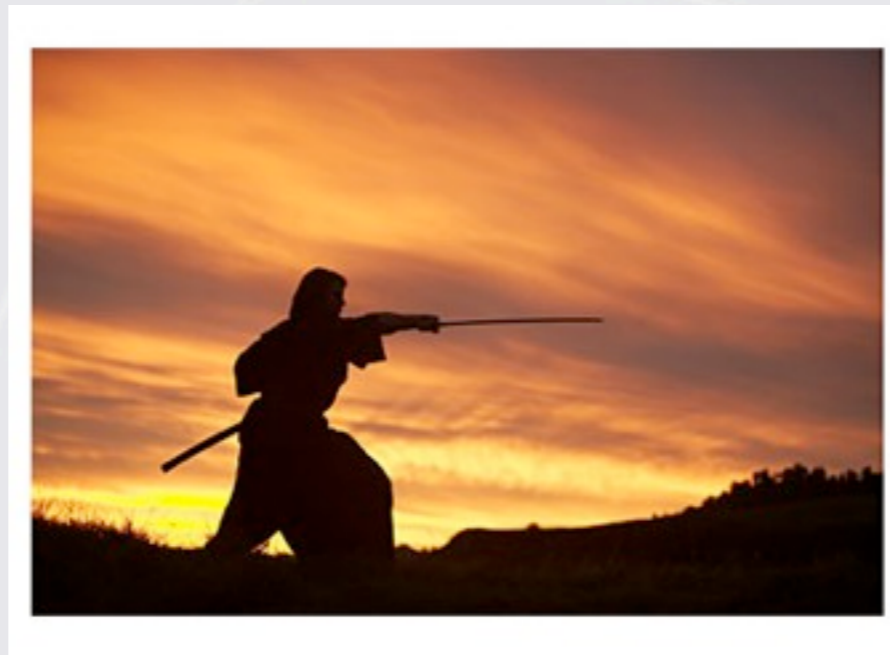




**Siegen, ohne zu kämpfen:  
Lebens- und Führungsprinzipien der Samurai**



23. September 2011 in Luzern

ZEN-ZENTRUM IMAKOKO

München/Lenzerheide – Sensei André Daiyû Steiner

# Der Weg beginnt.....



„Wenn der Geist ruhig ist, ist das ganze Leben wahr.“ Goto Yuko  
Osho



# Einführung

## Leadership im 21. Jahrhundert



Die wichtigsten Leadership-Werkzeuge für das 21. Jahrhundert gemäß Untersuchungen der Harvard Business School und der führenden europäischen Institute, wie INSEAD

### ○ Meditation & Intuition

# Einführung

## Sensei André Daiyû Steiner

- Management und Mental Trainer
- Schweizer - München
- Psychologie, Philosophie, Wirtschaftsinformatik
- Dipl. Familien- Konfliktberater und Mediator
- 10 Jahre bei AT&T/NCR (Vertrieb und Head of MC im Banking
- Mitglied der GL - Unternehmensberatung



- Zen- und Samurai-Lehrer (Sensei)
- Zen Training seit 1992
- Zen-Mönch (Unsui) und Zen-Priester (Osho) im Hokoji-Kloster Hamamatsu
- Schüler von Reiko Mukai Roshi und Oi Saidan Roshi
- Gründer und Eigner des Zen-Zentrums Imakoko für Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Politik, Sport und Kultur - in München
- Kendo-ka, Iaido-ka, Chojitsu-ka und Karate-ka in der Budo-Tradition von Tanaya Masami Sensei

**ZEN-SEMINARE – ZEN-TRAINING – ZEN-COACHING**



# Einführung

Ein wahrer Samurai-Leader, der im Samurai-Geist handelt und wirkt:



- Konzentriert sich auf das Wesentliche
- Führt und lebt authentisch
- Geht mit Stress und Druck heilsam um
- Hat Mut und Tatendrang
- Ist gelassen und kraftvoll
- Ist bescheiden und redlich
- Erkennt seine Potentiale und arbeitet daran – täglich und das ganze Leben lang
- Trägt Verantwortung für sich und sein Umfeld
- Ist ein Vorbild
- Strotzt vor Kraft und Klarheit in seinem Handeln
- Ist glücklicher und zufriedener



# Bushido – Der Weg der Samurais

Ein Leitfaden für beruflichen und privaten Erfolg



“Nicht länger als sieben Atemzüge soll es dauern, bis man eine Entscheidung getroffen hat. Zu langes Überlegen führt zu miserablen Entschlüssen. Ein wahrer Samurai handelt schnell”

Tsunetomo Yamamoto

in Hagakure

dem legendären Ehrenkodex für Samurai



# Die 7 Tugenden der Samurais - Führungsmaximen



7 Tugenden der Samurais (Bushido-Code)

Der Geist der Achtsamkeit / Zen-Geist - REI

Der Geist der Furchtlosigkeit - YU

Der Geist der Gelassenheit - GI

Der Kriegergeist - MAKOTO

Der Geist der Loyalität - CHUGI

Der Geist des KI und HARA - KI

Der Geist der Weisheit und Intuition - JIN

Ziel: 7 Tugenden in Balance bringen -> jeden Tag diese Tugenden trainieren!

*„Erfolg hängt von der Balance ab“ - Hagakure*

# Der Geist der Achtsamkeit / der Zen-Geist

Leben im Zen- & Samurai-Geist



*"Das einzige was zählt ist der Augenblick. Das ganze Leben eines Menschen ist eine Abfolge von Augenblicken. Wenn jemand die Bedeutung der Gegenwart versteht, dann gibt es für ihn nichts anderes mehr, und keine anderen Ziele. Widme deshalb dein Leben der Gegenwart."*



# Der Geist der Achtsamkeit / der Zen-Geist



## 1. Achtsamkeit

- Achtsamkeit = bei dem zu sein, was man gerade tut - mit völliger Präsenz und wachem Geist
- Achtsamkeit gibt der Gegenwart die volle Aufmerksamkeit – ohne Sorgen oder Zweifel über Vergangenheit oder Zukunft
- Jede Tätigkeit wird zu einer besonderen Handlung
- Bewusster Umgang mit sich selber
- Aufmerksames Hinsehen , Beobachten, Wahrnehmen dessen, was in uns ist (Empfindungen, Gedanken, Gefühlen) im gegenwärtigen Moment
- Sicht auf das verborgene Potential
- Führt zu Entspannung, Gelassenheit und Stärkung des Gefühls von Lebendigkeit
- „Mache jeden Augenblick zum Besten deines Lebens“

# Der Geist der Achtsamkeit / der Zen-Geist



## 2. Anfänger-Geist

- „Wie das Kind ist auch der Weise jemand, der über alles staunen kann“
- „Der einzige Weg ein wirklicher Meister zu werden ist immer ein Schüler zu bleiben.“ Zen-Weisheit
- So-Sein / Suchness: Zustand des Nicht-(Be)Wertens und Nicht-Vergleichens – nur beobachten – es ist wie es ist - nicht getrennt sein davon
- Jeder Augenblick ist gut, einfach weil er da ist
- Prinzip des Loslassen
  - Konzepte, Modelle, Glaubenssätze, Etikettierungen, Vorurteile, Bewertungen, Meinungen
  - Der große Weg ist ganz einfach, wenn du keine Vorlieben hast und aufhörst zu wählen. Wo weder Verlangen (Liebe) noch Abneigung (Hass), wird alles klar und unverhüllt. Der Kampf zwischen Neigung und Abneigung ist die Krankheit des Geistes" Shinjinmei - Sôsan Kanchi
  - Anhaftungen an subjektive Meinungen und Abhängigkeiten (unheilsame)
  - Lassen Sie die Vorstellung los, dass Sie wissen!
  - Lassen Sie andere so sein wie sie sind
- Gedanken -> Worte -> Handlungen -> Prägungen -> Charakter

# Der Geist der Achtsamkeit / der Zen-Geist



## 3. WuWei

- WuWei – “Tatenloses Tun” – “Nicht-handelndes Handeln”
- Dynamisches, unabgelenktes, spontanes, angemessenes Handeln – mit Intuition und Herz
- Handeln ohne Dualismus von Subjekt und Objekt, ohne Ego, das handelt
- Es gibt nur diesen Schritt, diese Aktion zu tun – sonst nichts
- Samadhi vs. Flow – Handeln ohne Denken
- Kein Denken – reine Intuition („Denken heißt nicht wissen“)
- Die vollendete Form des Tuns ist das unmittelbare Tun, kein Gedanke mehr, kein Zögern, Tun in vollendeter Harmonie
- WuWei - das Nicht-Tun = WuNian - das Nicht-Denken

# Der Geist der Achtsamkeit / der Zen-Geist



## Koan-Training - Beispiele

- Giraffe und Kühlschrank
- Wie schmeckt Wasser?
- Was ist Kraft?
- Der Weg ist das Ziel - was bedeutet das?
- Wie kann man der Kälte und Wärme entgehen?
- Was ist der Klang der einen Hand?
- Wie war dein Angesicht bevor deine Eltern geboren wurden?
- In welche Richtung schaut der 12-gesichtige Kannon?
- Eine Kuh geht an einem Fenster vorbei. Die Hörner, der Kopf und die vier Beine gehen vorbei. Warum geht der Schwanz nicht vorbei?
- Was ist die Buddha-Natur? Drei Pfund Flachs
- Hat ein Hund Buddha-Natur? Mu
- Warum kam Bodhidharma in den Osten?

# Der Geist der Achtsamkeit / der Zen-Geist



## Koan-Training - Einstieg

- Zen-Meister Shoushan's Stock
  - Zen-Meister Shoushan hält einen Stock hoch und sagt, "wenn du es einen Stock nennst, hängst du daran. Wenn du es nicht einen Stock nennst, ignorierst du es. So, wie nennst du es?"
  - Einfaches Koan -> Schlüssel zur Klarheit des Denkens
  - Das Benennen des Stocks ist Anhaftung wegen der vorgefassten Definition, die damit verbunden ist, es einen Stock zu nennen.
  - Wir sind alle vertraut mit der Idee eines Stockes - wir tragen dies ständig mit uns rum in unserem Leben.
  - Mit dieser Definition wird die wahre Natur des Stockes künstlich limitiert.
  - Wir sehen dadurch nicht das volle Potential des Stockes.
  - Wenn man es nicht einen Stock nennt, ignoriert man die Wahrheit gewisser Begrifflichkeiten.
  - Es ist nicht "nicht ein Stock!"

# Der Geist der Furchtlosigkeit

Wege zu mehr Mut – Mushotoku



# Der Geist der Furchtlosigkeit



Furchtlosigkeit - > Sei mutig – furchtlos – ohne Angst

- Angst – „angustus“ = Enge, Beengtheit - Gefühl der Beengtheit, Beklemmung, Bedrohung
- Angst = Unfähigkeit der Vorhersage von Ereignissen und Bewertung der möglichen Ereignisse als schlecht für uns
- Großteil der Ängste = Bedrohung unseres sozialen Status (Ego)
- Manipulation unserer Wahrnehmung und Blockierung unserer Potentiale
- Angst beeinflusst unsere Werte, Handlungen und die Kommunikation
- Angst -> Stress -> Unzufriedenheit -> kein klares Denken -> "underperform" -> mehr Angst und Stress usw.
- ZEN-Geheimnis: Angst beruht auf falschem Verständnis der Realität
- „Wer Angst hat ist egozentrisch und denkt nur an sich.“ Deshimaru
- „Mut heißt tun, was recht ist.“ Nitobe
  - Mut ist vor allem Mut zur Entscheidung
  - Mut ist nicht gleich ein lauter Maulheld, der immer den aller gefährlichsten Weg beschreitet
  - Mut ist Selbstkontrolle in Anbetracht höchster Gefahr

# Der Geist der Furchtlosigkeit



Mit dem ZEN-Geist zur Furchtlosigkeit

- Leben im Hier und Jetzt – kein Gedanke an Vergangenheit oder Zukunft
- Nur Beobachten – Angst ist nur ein Gefühl – eine Einstellung zu einer Sache
- Machen Sie das Richtige – was ist das Richtige? - Achtfacher Pfad
- Steigern Sie Ihr Selbstwertgefühl – keine Bestätigung durch andere
- Negativer Feedback ist nützliche Information
- Verantwortung übernehmen - keine Opferrolle
- Trainieren Sie Ihre Skills/Kompetenzen
- Kümmern Sie sich um Ihre Gesundheit (Fitness, Ernährung, Bewegung, Schlaf usw.)
  - Aber... übertreiben Sie nicht Ihre Gesundheitsanstrengungen. -> größte Angst zu sterben
- Denken Sie positiv
- Kein Anhaften - kein Klammern
- Konfrontieren Sie sich mit Ihren Ängsten – v.a. mit dem Tod
- Bleiben Sie gelassen
- Zen-Training - shugyo

# Der Geist der Gelassenheit



## Gelassenheit - Prinzip des ruhenden Geistes

- Nichi nichu kore kojitsu – jeder Tag ist ein guter Tag
- Tägliches Leben ist der Kampf um die Beherrschung des eigenen Ichs - Selbstkontrolle
- Opfer vs. Verantwortung
- „Der Mensch schafft sich seine Hölle selber, denn so erträumt er sich seinen Himmel.“ Bodhidharma
- Keine Reaktionen auf Unbehagen zeigen - kein beklagen über Hitze und Kälte - kein Jammern über die Lebenssituation
- Lebenslanger Weg -> heitere Gelassenheit
- Das ABC-Model
  - A. Ändere es
  - B. Wenn du es nicht ändern kannst – ändere deine Einstellung dazu
  - C. Wenn du deine Einstellung nicht ändern kannst, dann gehe

Es gibt kein D) – jammern, klagen, lamentieren usw...



# Der Kriegergeist - der Geist der Konsequenz

Sun Tzu – die Frauenarmee



**SUN TZU**  
ON THE  
**ART OF WAR**

孫子兵法

Lionel Giles Translation

[www.artofwaruntzu.com](http://www.artofwaruntzu.com)



# Der Kriegergeist - der Geist der Konsequenz



Konsequenz – Prinzip des „Nicht-handelnden“ Geistes

- Wir haben immer die Wahl
- Entscheidung in 7 Atemzügen
- Immer Schritt nach vorne – nie zurück – konsequentes Handeln
- Nur der nächste Schritt zählt
- „Deshalb solltest du dich nie auch nur für einen Augenblick ablenken lassen, wenn du dich mit anderen triffst. Sowohl beim Zuhören als auch beim Sprechen musst du volle Geistesgegenwart bewahren“ Hagakure
- Korrigiere deine Fehler sofort“ Hagakure
- Zwei Grundhaltungen der Führung
- Keine Probleme „aussitzen“ – kein Leadership mit “ruhiger Hand”
- sofort handeln – Wenn du weißt, was zu tun ist, tue es

# Der Geist der Loyalität und Ehre



## Die fünf Ebenen der Loyalität

Loyalität gegenüber sich selbst	„Höre auf deine Gefühle“ „Respektiere deine eigenen Grenzen“ „Die drei Regeln des Respekts“
Loyalität gegenüber Ihres Unternehmens	Keine Kundenloyalität ohne Loyalität gegenüber Ihrem Unternehmen
Loyalität gegenüber Ihren Produkte und Dienstleistungen	„Ein Samurai, der an seinem Schwert zweifelt, wird keinen Kampf gewinnen“
Loyalität gegenüber den Kunden	Japanische Kundenorientierung - ein Vorbild?
Loyalität gegenüber Mitarbeitern, Kollegen, Managern usw.	„Keine unaufgeforderte negative Kritik gegenüber Mitarbeitern“ „Ein Mensch, der sich über andere lustig macht, ist selbst ein Narr“ „Sein deinem Nachfolger oder Vorgänger gegenüber fair“

# Der Geist des KI und HARA



## KI – Energie - Ego-losigkeit

### Zen-Geist (Original - KI)

- Einklang mit innerer Mitte
- Kraft aus der Spitzenleistungen kommen (Sport, Kultur, Erfindungen, Management usw.)
- Innere Stabilität und Gelassenheit
- Leichtigkeit des Seins
- Charisma, Leadership, Aura



### Jedermanns-Bewusstsein (Fälschung, Ego, Kopie, Maske)

- Sucht Abgrenzung und Unterscheidung - will besonders sein
- Grundbedürfnis:
  - Ich möchte geliebt werden
  - Ich brauche Kontakt - Bestätigung
  - Ich möchte gesehen werden
- Strategien des Ego:
  - Ich bin besser als du
  - Ich bin klein und hässlich
- Ego oszilliert zwischen Minderwertigkeit und Grössenwahn
- Kampf um Anerkennung und gegen Ablehnung

# Der Geist des KI und HARA

Hara - der Weg zur Kraft



**"Hara no dekite inai hito wa hito no ue ni tatsu koto ga dekinai"**

Ein Menschen, dessen Hara sich noch nicht entwickelt hat, sollte nicht führen

Führen mit Hara - Haragei - Grundlage aller Zen-Künste

Hara-Übung im Stehen

"Wohin die Aufmerksamkeit geht, da geht auch deine Energie

Joriki - die Kraft der Konzentration

# Der Geist der Weisheit und Intuition



## Elemente der Weisheit und Intuition

- **Rechtschaffenheit**
- **Mitgefühl**
- **Höflichkeit**
- **Ehrlichkeit / Aufrichtigkeit**
- **Bescheidenheit**
- **Klarheit**
- **Sittlichkeit**

# Der Geist der Weisheit und Intuition



## Mitgefühl

- **Bushi no nasake = die Zartheit des Samurai**
- Ideal: Ein Mensch des Kampfes mit einem fürsorglichen Herz und einem tiefen Verständnis für Ästhetik und Schönheit
- "Ein Mensch kann sein ganzes Leben damit verbringen, die vollkommene Kirschblüte zu betrachten und es wäre kein vergeudetes Leben"
- Die vier Regeln des Nabeshima-Clans:
  - Niemals auf dem Weg des Kriegers übertroffen werden
  - Dem Meister von grösstmöglichem Nutzen sein
  - Meine Eltern immer gut behandeln
  - Mitgefühl zu zeigen und dem Wohl der Menschheit dienen
- Yin und Yang

# Der Geist der Weisheit und Intuition



## Höflichkeit - gute Manieren

- Detaillierte Richtlinien für alle Bereiche: richtiges Verbeugen, Essen, Gehen, Stehen usw.
- Sie waren Ausdruck seines Charakters - seiner Furchtlosigkeit
- Höflichkeit waren Ausdruck von Sympathie und Mitgefühl für andere und von Anmut und totaler Gelassenheit
- Schlechte Manieren waren Ausdruck von mangelnder Selbstkontrolle und Bewusstsein für andere
- Höflichkeit ist ein wichtiges Instrument für Samurai Leaders und wird total unterschätzt
- Von allen Samurai Tugenden ist Höflichkeit die leichteste umzusetzen und es zahlt sich sofort aus.
- Höflichkeit: kein Gespräch unterbrechen, Türen aufhalten, Grüßen, usw.
- Übung: welche kleinen Sachen können Sie im Büro tun, um den Anderen in Ihrer Nähe Respekt zu zollen

# Der Geist der Weisheit und Intuition



## Aufrichtigkeit

- Aufrichtigkeit beginnt bei Ehrlichkeit gegenüber anderen wie gegenüber sich selbst
- Entwicklung meines wahren Selbst in vollkommener Aufrichtigkeit zu mir -> lebenslange Aufgabe

# Der Geist der Weisheit und Intuition



## Bescheidenheit

- „Prinzip des Nicht-besitzen-Wollens lehrt uns, Dinge zu tun, weil wir sie tun wollen, und nicht, um dafür eine Gegenleistung zu bekommen.“ ZEN-Weisheit
- "Offene Weite – nichts von heilig“ – kein Verdienst
- "Es ist nicht unser Hauptlebenszweck auf dieser Welt, gute Kämpfer zu werden, sondern uns zu guten Menschen zu entwickeln.“
  - > Bescheidenheit / Demut ist der Schlüssel - denn ohne sie sind wir blind für die zahllosen Gelegenheiten zur Vervollkommnung

# Der Geist der Weisheit und Intuition



Klarheit - mentale Disziplin - mentale Klarheit

- Hindernisse des klaren Denkens
  - Vorurteile
  - Vorgefasste Meinungen
  - Mangel an Fokus
  - Anhaftungen
  - Trägheit
  - Zu Denken, man wisse die Antwort, bevor man wirklich die Antwort weiß
  - Meinungen mit Fakten vermischen
  - Definitionen zu nutzen, die von Natur aus unvollständig sind
  - Mit Emotionen in den Prozess des Verstehens und Handelns zu gehen
    - Bsp.: Stolz, Verlangen, Gier, Hoffnungen, Neid, Eifersucht, Gelüste, Hass, Ärger, Groll usw.

# Der Geist der Weisheit und Intuition



Klarheit - mentale Disziplin - mentale Klarheit

- Weg zum klaren Denken -> Training des Geistes -> Leerheit
  - Das förderliche, heilsame Denken
    - Achtung vor "richtig und falsch"
    - was ist das Beste für die Firma - für die Mitarbeiter - erst dann für sich selbst
  - Offensives Denken
    - Sind die "Fakten" wahr? Gibt es neue Fakten, die früher nicht in Betracht gezogen wurden?
    - Sind einige der Fakten nur Meinungen?
    - Ist das "aktuelle" Denken im Unternehmen nicht mehr zeitgemäß?
    - Ist es an der Zeit gewisse traditionelle Wertungen zu hinterfragen?
  - Ohne Anhaftung Denken
  - Ohne Emotionen Denken

# Der Geist der Weisheit und Intuition

Sittlichkeit – ein Manager-Ethos – Achtsamkeitsübungen



## Verhalten

- Ich übe mich darin, anderer Leute Partner(innen) zu respektieren
- Ich übe mich darin, den Besitz Anderer zu achten und zu schützen
- Ich übe mich darin, alle Menschen auf gleicher Augenhöhe zu behandeln
- Ich übe mich darin, meinen Freunden und Partnern, wann immer sie meine Hilfe brauchen, zu helfen - aber ich achte dabei auf mich

## Kommunikation

- Ich übe mich darin nur wahre Eindrücke zu vermitteln - (kein Lügen, Betrügen, Manipulieren & Pokern)
- Ich übe mich darin, Verbindung zwischen Menschen zu schaffen sowie nie schlecht über Andere zu reden
- Ich übe mich darin qualifiziert, konstruktiv und respektvoll und nur über Bedeutsames zu sprechen

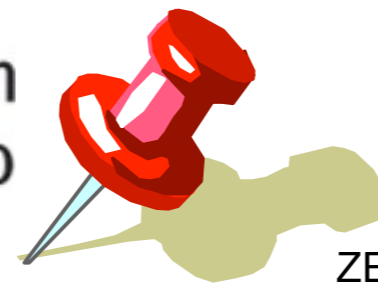
## Einstellung

- Ich übe mich darin, Freude an dem zu finden, was ich habe
- Ich übe mich darin Erfolge Anderer zu feiern
- Ich übe mich darin, das verborgene Potential in allem zu erkennen

# Ihre Fragen



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



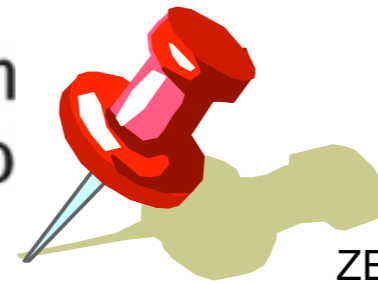
ZEN-ZENTRUM IMAKOKO  
Voa Garner 2  
7082 Lain/Lenzerheide  
Schweiz

---

**Sensei André Daiyû Steiner**

Tel.: +49 1728130587  
info@imakoko.eu  
www.imakoko.eu

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



ZEN-ZENTRUM IMAKOKO  
Sophienstrasse 2  
80333 München  
Deutschland

---

**Sensei André Daiyû Steiner**

Tel.: +49 89 55 26 73 00  
info@imakoko.eu  
www.imakoko.eu