



# Die TQ.PLUS-Methode

Der einfachste Weg zur  
legendären Wirkung des Taijiquan  
für

- ✓ einen vitalen Körper
- ✓ glasklare Gedanken
- ✓ ein Leben in Balance

# Inhalt

Zielvorstellung	3
Problemanalyse	4
Einführung	
in die TQ.PLUS-Methode	10
Lösungsweg	17
Angebot	18
Zum Schluss	19

## 1. Zielvorstellung

# Sieht dein Leben so aus oder bist du auf dem Weg dorthin:

Du siehst dich als souveräne Persönlichkeit und bist bereit, die Verantwortung für dein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Für neue Wege bist du offen und folgst dabei gern einem soliden Plan. Ziele willst du nicht nur erreichen, sondern deine Erfolge auch genießen.



Du wünschst dir einen vitalen Körper, damit du immer über genügend Energie verfügst, um deine Vorhaben umzusetzen. Auch dann noch, wenn dein Körper einmal eingeschränkt sein sollte.

Deine Gedanken wünschst du dir so klar, wie ein ruhiger Bergsee, damit die richtige Richtung immer im Blick behältst, gute Entscheidungen triffst und für jedes Problem die passende Lösung findest..

Dein Traum ist es, dieses Leben auch noch in vielen Jahren so zu führen.

### **Kurz gesagt:**

**Du willst eigenständig und selbstbestimmt leben,  
jetzt und noch in vielen Jahren**

## Großartig!

## Absolut erstrebenswert, absolut lebenswert.

## 2. Problemanalyse

Fakt ist:

Dein Leben gehört dir!

Schauen wir uns die 3 Probleme an,  
die dir dein Leben aus der Hand  
nehmen:

## Problem 1:

***In dem Maße, indem dein Körper Vitalität verliert,  
verlierst du Eigenständigkeit.***

Kennst du

Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Gelenkproblem ...?

Das alles sind bereits Kennzeichen von Vitalitätsverlust.

***In dem Maße, indem deine Gedanken, also dein Geist,  
Klarheit und Stärke verlieren, verlierst du Selbstbestimmung.***

Lebst du im Gedanken-Karneval?

Fühlst du dich manchmal ausgenutzt?

Lässt du dich leicht provozieren?

Bist du schnell verunsichert?

Fällt es dir schwer Entscheidungen zu treffen?

Ich sag es ganz deutliche: Dann mangelt es dir an Selbstbestimmung.

## Problem 2:

***Vitalität und glasklare Gedanken sind nicht von Dauer.***

Sie sind wie Muskeln:

Wenn du sie nicht trainierst, werden sie schwächer und verkümmern schließlich.

Das dramatische ist, dass sich viele Menschen einfach damit abgefunden haben. Wir sprechen hier von Menschen in jedem Alter. Sie leben in der aussichtslosen Hoffnung darauf, dass Vitalität und Klarheit von allein kommen oder auf die „Hilfe“ von Krankenkassen.

Dabei beneiden sie andere Menschen, denen es gerade besser geht.

### Problem 3:

Wir leben in einer modernen Gesellschaft, die auf den ersten Blick einige Vorzüge bietet. Aber das ist nur die eine Seite der Medaille. Ein Riesen-Problem ist, das daraus Lasten entstehen, die eine massive Gefahr für den vitalen Körper und den glasklaren Geist sind:

- ständig steigender Stress und Druck
- Negativ-Nachrichten und Informations-Überfluss rund um die Uhr
- „der Norm entsprechen“ und „funktionieren müssen“ ...

*Kennst du auch die Angst, dass du  
den Herausforderungen und Lasten des  
Lebens in der heutigen Zeit, jetzt oder  
künftig, nicht mehr gewachsen bist und  
damit Eigenständigkeit und  
Selbstbestimmung verlierst?*



## Fassen wir zusammen

1. Es sollte dich massiv stören, wenn dir Eigenständigkeit und Selbstbestimmung wie Sand durch die Hände gleiten.
2. Es ist aussichtslos darauf zu warten, dass Vitalität und Klarheit von allein zu dir kommen.
3. Sei nicht neidisch auf die Menschen, die eigenständig und selbstbestimmt leben, sondern schließ dich an.
4. Nimm die Vitalität deines Körpers und die Klarheit deiner Gedanken selbst in die Hand und schaffe dir einen soliden Schutz gegen die Gefahren der modernen Zeit.

### 3. Einführung in die TQ.PLUS-Methode

## Warum erzähle ich Dir das ganze?

Weil ich selbst beide Seiten erlebt habe:

Das großartige Leben in Balance, eigenständig dank eines vitalen Körpers und selbstbestimmt dank eines klaren Geistes.

Aber auch das niederschlagende frustrierende Gefühl, wenn dieser Status an den „Errungenschaften“ des modernen gesellschaftlichen Lebens zerbricht, ganz ohne eigenes Zutun.

**Vor allem aber**, weil ich dabei gelernt habe, wie man verlorene Eigenständigkeit und Selbstbestimmung zurückerlangt und wie man sie wirksam schützt.

## Dieses Wissen möchte ich jetzt mit Dir teilen.

Doch lass mich zuerst erklären, wie es dazu gekommen ist.

Mitte der 1990er Jahre war, nach einer zwei Jahre andauernden Unfallverletzung, meine körperliche Beweglichkeit stark eingeschränkt. Alltägliche Dinge fielen mir sehr schwer, so wie das Treppensteigen, das Ankleiden oder mal schnell etwas vom Boden aufheben. Ganz zu schweigen von meinem Gleichgewicht. Das war nahe Null.



Diesen Umstand wollte ich unbedingt ändern.

Ich versuchte es mit Krankengymnastik und moderne Bewegungstrainings. Doch nichts führten zum Erfolg, nicht einmal das oft empfohlenen Yoga.

Unermüdlichen suchte ich weiter nach Alternativen. Schließlich bekam ich die freundschaftlichen Empfehlung:

## **„Versuch es mal mit TaiChi“.**



Kennst du die allgemeine Meinung:

### **„TaiChi erlernen ist schwer und langwierig.“**

Nebenbei gesagt: Wahrscheinlich ist das der Grund dafür, weshalb TaiChi noch immer nicht den Zuspruch erlebt, den es verdient.



Denk einmal darüber nach:

Jeder dritte Mensch im deutschsprachigen Raum leidet an mangelnder Vitalität.

Noch weitaus mehr Menschen quälen sich täglich durch ihren Gedanken-Karneval. Tendenz steigend!

**Wenn es wirklich so gut ist, müssten nicht all diese Menschen sofort damit beginnen, TaiChi zu praktizieren?**

Sollte man denken. Aber sind wir doch mal ehrlich:

Wer schon unter mangelnder Vitalität und dem Gedanken-Karneval leidet, wird sich nicht noch etwas ans Bein binden von dem man sagt, dass es schwer und langwierig ist.

**Aber was soll ich dir mit heutiger Erfahrung dazu sagen:**

TaiChi zu erlernen ist tatsächlich schwer und langwierig.

Und ja, es kann auch frustrierend sein.

Jedenfalls dann,

wenn du es so machst, wie es „alle“ machen.

**Dennoch: Ich entschloss mich dazu, es mit TaiChi zu versuchen.**



Mein erster Eindruck:

TaiChi ist für den Körper effizienter als jedes moderne Bewegungstraining und weitaus spannender als Krankengymnastik.

TaiChi ist für den Geist als Training brillant. Es macht die Gedanken klar, wie lupenreine Diamanten.



Weißt Du, was für mich das Beste war:

Es wirkte!

Endlich etwas, dass wirklich funktionierte.

Meine Beweglichkeit kam tatsächlich zurück - zu 100%. Auch meine Balance habe ich wiedergefunden.

Und meine Lebensqualität? Du kannst dir denken, welchen Sprung nach oben die gemacht hat.

**Doch das alles war gerade einmal der Anfang.**



Kann TaiChi wirklich mehr?

Sicher kannst du dir gut vorstellen, dass nach diesem Erlebnis meine Begeisterung für TaiChi riesig war. Diese Erfahrung wollte ich unbedingt an andere Menschen weitergeben. So entschloss ich mich, den sechs Jahre langen Werdegang zum anerkannten TaiChi-Lehrer zu beginnen.

Zu dieser Zeit, nach meiner Genesung, war ich Geschäftsführer eines Unternehmens, das Medizinprodukte entwickelt und herstellt.

Das Unternehmen machte eine Entwicklung, die man nach allgemeinem

Verständnis mit „erfolgreich“ beschreiben würde. Allein die Tatsache spricht für sich, dass wir innerhalb der folgenden fünf Jahren die Produktionsfläche verzehnfachen mussten.



## Die dunkle Seite des Erfolgs

Wie alles auf dieser Welt, hat auch der Erfolg zwei Seiten.

Eine Seite ist hell und glänzend.

Sie wird von der Öffentlichkeit wahrgenommen.

Doch da ist noch die andere Seite, über die kaum eine erfolgreiche Person spricht. Sie ist dunkel und liegt tief verborgen inneren der Person, die den Erfolg verkörpert. Diese Seite bemerkt von außen niemand.



## Wie sah die dunkle Seite bei mir aus?

Mit dem wachsenden Erfolg stiegen Stress und Druck.

Das ließ meine Vitalität (erneut) schwinden.

Aus Informations-Überfluss wurde Informations-Wahnsinn.

Das trübte meine klaren Gedanken.

„Der Norm entsprechen“ und „funktionieren müssen“ engten meinen Raum für ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben immer weiter ein.

Das alles nagte an meiner Souveränität.

**Kurz gesagt:**

**Ich bezahlte den Erfolg mit meiner Freude am Leben.**



## Doch dann hatte ich eine sensationelle Idee!



## Welche Idee war das?

Mit TaiChi war es mir ja bereits gelungen, meine körperliche Bewegungseinschränkung zu überwinden und meine geistige Fitness auf ein neues Level zu heben. Sollte es dann nicht auch möglich sein, TaiChi zum Selbstschutz gegen das einzusetzen, was mir gerade das Leben schwer machte: Stress und mentale Angriffe?



## Ein herber Rückschlag

Voller Begeisterung stellte ich meinem damaligen TaiChi-Lehrer die Idee vor. Was passierte? Ich stieß ich auf totale Ablehnung.

Die meisten TaiChi-Schulen in Europa sind sehr konservativ. Mit dem Gedanken, mit TaiChi den Herausforderungen des modernen Lebens zu begegnen, wurde ich als rebellisch eingestuft. Und so handelte ich mir damit den Rauswurf aus einer der renommiertesten TaiChi-Schulen Europas ein.

Du kannst die Katastrophe erahnen. Ich befand mich mitten auf meinem sechsjährigen Ausbildungsweg zum anerkannten TaiChi-Lehrer. Der schien hier ein jähes Ende zu nehmen.

Doch ohne den Abschluss bei einem angesehenen Institut würde ich TaiChi niemals anderen Menschen zugänglich machen können.



## Die Rettung

Zum großen Glück ist es mir gelungen, den Headmaster eines ebenso bedeutenden TaiChi-Instituts von meinem „revolutionären“ Vorhaben zu

überzeugen. Er ermöglichte mir, meinen Werdegang zum anerkannten TaiChi-Lehrer zu Ende zu gehen.

Aber das ist noch nicht alles. Ich erhielt auch die Freiheit, meine Idee umzusetzen.



## Das geniale Ergebnis

Entstanden ist die ultimative Methode TaiChi zu praktizieren, die

1. einfach umzusetzen ist
2. von Beginn an wirkt
3. bei jedem Menschen funktioniert

## Die TQ.PLUS-Methode



Sie trainiert Körper UND Geist gleichzeitig und im ausgewogenen Verhältnis miteinander.



Sie hat einen starken Selbstschutz-Aspekt gegen Stress, Druck und alle Gefahren, die aus dem modernen gesellschaftlichen Leben entstehen.



Sie funktioniert für gesunde und gesundheitlich vorbelastete Menschen gleichermaßen und schließt dadurch niemanden aus.



Sie ist absolut alltagstauglich, weil sie an keinen speziellen Ort, an besonderes Equipment oder sonstige Bedingungen gebunden ist und nur geringen Zeitaufwand bedarf.



Sie begleitet dich dein Leben lang, weil sie sich mit dir zusammen weiterentwickeln bei nahezu gleichbleibenden Zeitaufwand.



Zurück zu unserer Frage:  
Kann TaiChi wirklich mehr?

Die klare Antwort: **Ja, absolut!**

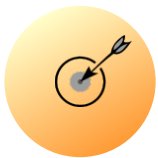
### **Dabei spielt es überhaupt keine Rolle ...**

... wer du bist, woher du kommst und was du bisher in deinem Leben schon gemacht und erlebt hast

... ob du bereits eine souveräne Persönlichkeit bist oder du dich zu einer solchen Persönlichkeit entwickeln möchtest

... ob du bereits einen vitalen Körper hast oder deine Vitalität zurückerlangen möchtest

... ob deine Gedanken bereits glasklar und strukturiert sind oder ob du im Gedanken-Karneval lebst und diesen bereinigen möchtest



Wie geht mein Weg heute weiter?

Den „Geschäftsführer“ habe ich an den Haken gehängt, um mich zu 100 % auf die eine Sache zu fokussieren:

Verantwortungsvollen Menschen TaiChi nach der TQ.PLUS-Methode an die Hand zu geben und ihnen damit alle Fähigkeiten zu vermitteln, um als souveräne Persönlichkeit mit einem vitalen Körper und glasklaren Gedanken ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben zu führen, heute und noch in vielen Jahren.



Ist dir bewusst, welchen genialen Vorteil du hast?



## 4. Lösungsweg

Du musst nicht den schweren und langwierigen Weg zum TaiChi gehen, von dem alle sprechen. Denn ich zeige dir:

### Wie du TaiChi nach der TQ.PLUS-Methode in 3 einfachen Schritten für dich anwendest

1

Formuliere dein klares Ziel.  
Aber das hast du bereits:

*Als verantwortungsvoller Mensch mit souveräner Persönlichkeit, vitalem Körper und glasklaren Gedanken ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben zu führen, heute und noch in vielen Jahren.*

2

Hol dir exzellentes Fachwissen

Keine Sorge, du musst weder Fachbücher wälzen und noch Vorlesungen besuchen.

Das fundamentale Wissen, was du brauchst, bekommst du von mir zum exakt richtigen Zeitpunkt.

3

Kopiere dir meine TaiChi-Routine

Die Routine ist das wahre Geheimnis, womit dein TaiChi erfolgreich wird. Deine Zeitinvestition dafür beträgt gerade einmal 20 Minuten am Tag. Gemeinsam etablieren wir meine erprobte und bewährte Routine in nur 12 Wochen in dein Leben.

## 5. Angebot

Mit diesen 3 einfachen Schritten schaffst du dir das solide Fundament für erstklassiges alltagstaugliches TaiChi, für:

- deine souveräne Persönlichkeit
- deinen vitalen Körper
- deine glasklaren Gedanken
- dein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben

**Alles was du dafür brauchst bekommst du in unserem Kurs:**

### *„Das Fundament“* *TaiChi nach der TQ.PLUS-Methode*



**Du erhältstst meine erprobte und bewährte Routine:**



**Hochwertige Praxis:** 12 Wochen lang erhältst du dein tägliches Training per Online-Video. Damit hast du die Freiheit zu trainieren, wann und wo du es möchtest.



**Solide Kenntnis:** Du bekommst das fundamentale Fachwissen zur richtigen Zeit. Dazu Hintergründe, die du in keiner Literatur findest.



**Exklusive Umsetzungs-Tipps:** Wie du dieses Wissen und Können in dein tägliches Leben transportierst, damit es dort wirkt, wo du es am meisten brauchst: In Alltag, Familie und Beruf.



**Wenn du möchtest:** Wöchentliche Live-Trainings mit mir in kleinen Gruppen via Zoom.

Du kannst sofort beginnen. Klicke auf diesen Link:

klick → **[Jetzt zum Kurs anmelden](#)** ← klick

## 6. Zum Schluss





Warum TaiChi heute vor seiner bedeutendsten Epoche steht

Extrem viele Menschen erleben täglich mentale Angriffe. Sie werden

- beleidigt
- manipuliert
- gemoppt
- erniedrigt
- verleumdet ...

Bei mentalen Angriffen fließt kein Blut und es brechen auch keine Knochen. Doch sie werden brutal geführt und sind äußerst verletzend.

Diese Verletzungen heißen:

-  innere Unruhe
-  Burnout
-  Angst
-  Suchtverhalten ...

Das alles hat fatale Folgen für die physische und psychische Gesundheit, kostet Eigenständigkeit und Selbstbestimmung und, nicht zuletzt, die Freude am Leben.

Mit TaiChi nutzt du eine effektive Methode zur Förderung deiner körperlichen und mentalen Gesundheit und hast zugleich ein wirksames Schutzschild.

Die TQ.PLUS-Methode ist die Abkürzung zu den Vorzügen des TaiChi.

Der beste Zeitpunkt, um mit TaiChi zu beginnen, ist jetzt:

Klicke auf diesen Link:

klick → [\*\*Jetzt zum Kurs anmelden\*\*](#) ← klick

## Unsere Vision

Es ist unsere Überzeugung, dass jeder Mensch dazu berufen ist, ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben zu führen.

Auch du!

## Unsere Mission

Was auch immer dafür in deinem Leben geschehen muss:

Wenn du es wirklich gut machen willst, brauchst du dafür ganz besondere Stärken. Du gewinnst diese Stärken im TaiChi.

Dafür geben wir dir all unser Wissen, unser Können und unsere Erfahrungen.

Wir begleiten dich vom ersten Schritt und, wenn du es möchtest, bis zu deiner persönlichen Meisterschaft.

## Es freuen sich auf dich und deine Erfolgs-Story:



Matthias Teeg  
und das Team der  
Taijiquan-Akademie Müritz

[taiji-mueritz.com](http://taiji-mueritz.com)  
[kontakt@taiji-mueritz.de](mailto:kontakt@taiji-mueritz.de)  
+49 3 99 23 - 73 99 67

**Alles Gute, bis bald und Happy Qi**