



Eine unbequeme Wahrheit

und

3 exklusive Profi-Tipps

über TaiChi, QiGong und Meditation,

die Du in keinem Lehrbuch findest

Sei nicht neidisch
auf die exzellenten
TQM-Praktiker,
sondern schließe
Dich Ihnen an!

2

Hast Du Dich schon einmal gefragt, wie die wirklichen TQM-Profis es immer wieder schaffen, offenbar mühelos, auf höchstem Niveau zu praktizieren?

Wie ist es möglich, dass sie damit jeder Herausforderung ihres Lebens erfolgreich begegnen? Ob es sich um Gesundheit, Partnerschaft, Beruf, Hobby ... handelt, für jedes Problem scheinen diese Profis die Lösung in ihrer TaiChi-, QiGong- und Meditationspraxis zu finden.

Was wissen diese „Profis“, was Du nicht weißt?

Nein, es ist nicht das millimetergenaue Nachahmen von Bewegungsabläufen. Es ist auch nicht das Ergebnis endloser Korrekturen. Und es sind auch keine außergewöhnlichen Kräfte.

Aber was wäre, wenn Du den Zugang zum gleichen Können und Wissen hättest, wie die Professionals in den angesehenen Schulen und Studios?

Wie wäre es für Dich, wenn Du schon bald zu dem exklusiven Kreis der Praktiker mit den exzellenten Fähigkeiten dazu gehören würdest?

Entdecke
das gut gehütete
Geheimnis!

3

Die unbequeme Wahrheit:

Diese Profis haben ein gut gehütetes Geheimnis, das sie nur ungern verraten.

Doch ich möchte, dass Dir Deine Praxis wirklich gut gelingt. Damit Du das gesamte Potenzial zur Verfügung hast, das in TaiChi, QiGong und Meditation steckt, werde ich jetzt das Geheimnis Schritt für Schritt für Dich lüften.

Danach wirst Du nicht mehr nur lernen und trainieren, sondern auch die Prinzipien erkennen: Sie sind das wahre Juwel der Praxis. Integriere die Prinzipien in Deinen Alltag und nutze sie täglich.

Bist Du bereit?

Bevor wir loslegen, noch ein paar Worte zu mir.

Mein Name ist Matthias Teeg.

Seit 2003 praktiziere ich nicht nur TaiChi, QiGong und Meditation, ich lebe es auch.

Beginne nicht mit
großem Vorsatz.

Beginne mit
einer kleinen Tat!

4

Meinen Wertegang wirst Du im Laufe unseres gemeinsamen Weges noch genau, Stück für Stück kennenlernen.

Wenn TaiChi, QiGong und Meditation für Dich „nur“ ein netter Zeitvertreib sind, dann sind dieser Ratgeber und unsere Akademie nichts für Dich. Denn ich richte mich an Menschen, die wirklich etwas für sich erreichen wollen. Bist Du dabei?

Mit Dir teile ich alles, was ich als TaiChi-, QiGong- und Meditationspraktiker kann, weiß und noch lernen werde.

Dich werde ich motivieren, fordern, inspirieren und Dir bei Bedarf auch in den Hintern treten, damit Du Deinen Traum vom exzellenten Praktizieren weiterverfolgst.

Ich werde ehrlich zu Dir sein, Luftschlösser zerstören und Dich herausfordern – alles, damit Du ein*e großartige*r TQM-Praktiker*in wirst.

Lass uns beginnen!



Der größte Anfängerfehler,
den jede*r TQM-Praktiker*in
vermeiden sollte

Beantworte Dir
diese Frage
immer zuerst
und
immer wieder!

6

Wie stehe ich richtig?

Wie setze ich die Schritte richtig?

Wie atme ich richtig?

Wie ...? Wie ...? Wie...?

Fragen, die mir meine Teilnehmer*innen stellen, wenn sie mit dem Praktizieren gerade erst beginnen.

Fragen, die mir auch erfahrene Praktiker*innen stellen, wenn sie neue Bewegungsbilder, Techniken oder Formen an unserer Akademie erlernen.

Doch sind die Antworten auf diese Fragen wirklich die Wichtigsten?

Ich kann Dir heute mit absoluter Sicherheit sagen:

In TaiChi, QiGong und Meditation ist Bewegung das zentrale Element. Und es ist durchaus sehr bedeutsam, WIE Du Dich bewegst.

Doch es gibt noch etwas, das ist noch viel wichtiger. Es ist die Antwort auf die Frage:

Dein
goldener Schlüssel,
der Dir alle
Türen und Tore
öffnet!



WAS bewegt Dich!

Warum tust Du das? Was treibt Dich an? Was motiviert Dich?

Stell Dir die WAS-Frage vor jeder Lern- und Trainingseinheit. Je konkreter Du Dir die ‚WAS-Frage‘ beantwortest, umso leichter fällt Dir die Praxis und umso mehr Erfolg wirst Du haben. Erschaffe Dir ein klares Bild davon, was sich in Deinem Leben verbessert, wenn es Dir jetzt gelingt richtig zu stehen, die Schritte richtig zu setzen, richtig zu atmen, Deine Gedanken in die gewünschte Richtung zu lenken ...

Lass in Dir ein lebendiges Gefühl davon entstehen, wie gut es Dir geht, wenn Du mit dieser Lern- und Trainingseinheit Deinem ‚WAS‘ einen Schritt nähergekommen bist.

Das ‚WAS‘ ist Dein goldener Schlüssel, der Dir alle Türen und Tore öffnen wird, durch die Du im Laufe Deines TQM-Weges gehen wirst. Und glaub mir, es sind viele.

Ich verrate Dir noch etwas:

Die schwierigste
Zeit
in Deinen Leben
ist die beste Zeit
um wahre Stärke
zu entwickeln!



Diese ‚WAS‘ ist nicht in Stein gemeißelt.
Es darf, und es wird sich, im Laufe Deiner Praxis verändern.

Brauchst Du ein Beispiel:

Als ich begann TaiChi, QiGong und Meditation zu erlernen, hatte ich nur eine einzige Motivation:

Ich wollte meine Beweglichkeit zurück. In einer zweijährigen verletzungsbedingten Bewegungspause war sie mir verloren gegangen.

Also begann ich zu lernen und zu trainieren. Ich praktizierte täglich.

Und was soll ich Dir sagen:

Es funktionierte!

Meine Beweglichkeit kam zurück, Stück für Stück.
Mit ihr fand ich auch zu neuer Balance – körperlich und mental.

Aber das war nur der Anfang ...

Eine faszinierende
Erfahrung,
die Lust macht
auf MEHR!

9

Schon nach wenigen Praxisstunden bemerkte ich noch mehr weitreichende positive Veränderungen.

Zuerst verbesserte sich mein Auffassungsvermögen und in diesem Zusammenhang auch mein Sehvermögen.

Eine faszinierende Erfahrung. Sie weckte in mir die Lust herauszufinden, wie viel mit der entscheidenden Antwort auf die Frage nach dem ‚WAS‘ noch geht.

Doch dazu später mehr.

Diese Lust hat mich bis heute nicht losgelassen. Irgendwo auf meinem Weg habe ich beschlossen, meine Erfahrungen mit anderen Menschen zu teilen. Wenn Du es möchtest, ab heute auch mit Dir.

Klicke auf das Bild
und wir können sofort beginnen:



Verweile nicht in
der Vergangenheit,
träume nicht
von der Zukunft,
fokussiert den Geist
auf den
gegenwärtigen
Moment!

10

Fassen wir zusammen:

Am Anfang steht die Frage nach dem ‚WAS‘. Erst dann, wenn Du die Frage nach dem ‚WAS‘ ausführlich beantwortet hast, ist die Frage nach dem ‚WIE‘ sinnvoll.

Das ‚WAS‘ ist Dein goldener Schlüssel. Er öffnet Dir alle Türe und Tore, durch die Du im Laufe Deines TQM-Weges gehen wirst.

Das ‚WAS‘ ist nicht statisch. Es verändert und entwickelt sich, so wie auch Du Dich im Laufe Deiner Praxis veränderst und entwickelst.

Gehen wir weiter:



„Warum manchen Menschen
die TaiChi-, QiGong- und Meditationspraxis
gelingt und anderen nicht“

Das Entscheidende
ist das TUN,
nicht so sehr
die Ausführung!

12

Weißt Du, warum es immer wieder Menschen gibt, die aus der TaiChi-, QiGong- und Meditationspraxis keinen Nutzen ziehen? Ihnen fehlt ein entscheidendes ETWAS. Du wirst gleich verstehen, welches das ist.

Schau Dir das mal an:

Clara Clever und Susi Simpel beginnen beide am selben Tag, in derselben Schule TaiChi, QiGong und Meditation zu erlernen.

Beide haben zu diesem Zeitpunkt null Ahnung.

Die Frage nach dem ‚WAS‘ haben sich beide sehr präzise beantwortet und die Antwort im Laufe ihrer Praxis immer weiter verfeinert.

Ihr Lehrer, ein exzellenter Profi, hat sie dabei angeleitet.

Clara Clever und Susi Simpel nehmen beide 1x pro Woche an einem Kurs teil.

Manchmal kommen sie direkt in die Schule, manchmal sind sie per Kamera und Bildschirm aus der Ferne dabei.

Treffe jetzt
eine klare
Entscheidung!

Clara Clever kann bereits nach zwölf Wochen auf erstaunliche Ergebnisse zurückblicken. Sie ist total begeistert und möchte auf die TQM-Praxis nie mehr in ihrem Leben verzichten.

Susi Simpel hingegen quält sich noch nach einem halben Jahr mit dem Erlernen von Bewegungsabläufen. Sie kann sich die Abfolgen einfach nicht merken, ist enttäuscht und würde am liebsten alles hinschmeißen.

Was hat Clara cleverer gemacht als Susi?

Ich erkläre es Dir.

Doch zuvor möchte ich Dir folgenden Rat mit auf Deinen Weg geben:

*„Wenn Du Dich mit dem Gedanken beschäftigst,
TaiChi, QiGong und Meditation zu erlernen und zu praktizieren,
dann triff eine klare Entscheidung.*

Tue es oder tue es nicht!

*Aber versuche nicht, es mal zu probieren.
In diesem Fall garantiere ich Dir, dass Du Zeit und Geld vergeudest.*

*Entscheidest Du Dich jedoch es zu tun, dann folge einfach meiner
Anleitung und der Erfolg ist Dir sicher.“*

Gehe in kleinen
Schritten,
gehe
kontinuierlich!

15

Aber zurück zu Clara und Susi. Was hat Clara cleverer gemacht?

Clara ist der Empfehlung ihres professionellen Lehrers gefolgt. Sie hat sich etwas angeeignet, von dem viele Praktiker*innen glauben, dass sie es nicht brauchen. Besonders Anfänger unterliegen diesem Fehler.

Meist entscheidet aber dieses kleine, ganz einfache Etwas darüber, ob Du mit Deiner Praxis die Ergebnisse erreichst, die Du gerne haben möchtest oder ob Dir die Praxis zur Last wird.

Susi Simpel jedenfalls glaubte, sie könne darauf verzichten.
Was wohl aus ihr geworden ist?

Was ist nun diese Etwas?

Es ist Deine tägliche Routine. Eigne Dir eine tägliche Routine in Deiner TaiChi-, QiGong und Meditationspraxis an und der Erfolg ist Dir gewiss.

Das ist eine der wertvollsten Erkenntnisse meiner langjährigen Praxis und Erfahrung als Lehrer.

Ein eiserner Wille
hat im täglichen
Leben
viele Vorteile!

16

Teilnehmer*innen kommen. Die Einen bleiben. Die Anderen gehen.
Von denen die gehen hat sich niemand eine tägliche Routine
angeeignet. Von denen die bleiben haben 96% ihre tägliche Routine.

Weißt Du, was das Geniale ist?

Du musst Dir Deine tägliche Routine nicht einmal selbst entwickeln.
Ich habe das bereits für Dich getan. Diese Routine ist bei mir im
täglichen Einsatz und sie funktioniert.

Du brauchst sie nur 1-zu-1 für Dich zu kopieren.

Natürlich verrate ich Dir auch, wie Du sie ganz einfach in Dein tägliches
Leben integrierst.

Klicke auf Das Bild und
Du kannst sofort beginnen:

Noch etwas:



Es gibt keine Fehler,
es gibt keine Zufälle;
Alle Ereignisse sind
Gelegenheiten,
bei denen Du
lernen kannst!

Hast Du einmal erlebt, wie genial es ist, mit einer Routine zu arbeiten, kannst Du diese Erfahrung in sehr vielen Bereichen Deines Lebens anwenden.

Mit Routinen kannst Du mehr Leichtigkeit in Dein Leben bringen, sowohl im privaten Bereich, bei der Arbeit und bei Deinem Hobby...

Warte ab, bis Du es probiert hast!

Klicke auf das Bild und
Du kannst sofort beginnen:



Fassen wir zusammen:

Eigne Dir eine tägliche Routine in Deiner TaiChi-, QiGong und Meditationspraxis an und der Erfolg ist Dir gewiss!

Nimm eine Abkürzung und nutze eine Routine,



„Beginne nicht zu praktizieren,
bevor Du nicht diesen Tipp gelesen hast“

Ob Du Dich
anstrengst oder
Dich von der
Kraft des Windes
tragen lässt,
beides bringt Dich
an Dein Ziel!

19

Ein Berg, der Wind, ein Fahrrad.

Richtig! Das sind drei eigenständige Komponenten. Jede ist für sich voll funktionsfähig. Keine ist von einer der anderen abhängig.

Wenn Du jedoch diese drei Komponenten in der richtigen Weise miteinander für Dich aktiv werden lässt, können sie Dir Dein Leben enorm erleichtern.

Stell Dir mal vor, Du bist oben auf dem Berg. Du möchtest ins Tal.

Welche Möglichkeiten hast Du?

1. Du kannst zu Fuß hinunter ins Tal gehen.

Ergebnis:

Du kommst langsam ins Tal und musst dafür viel Energie aufwenden.

2. Du kannst Dich auf das Fahrrad setzen und den Berg hinunterrollen.

Dafür benötigst Du keine eigene Energie. Du nutzt eine Energie, die von Natur aus vorhanden ist. Du musst sie nur lenken.

Ergebnis:

Ganz gleich,
wie beschwerlich
das Gestern war,
stets kannst Du im
Heute von Neuem
beginnen!

20

Du kommst deutlich schneller im Tal an und bist dazu noch entspannt.
Du musst keine eigene Energie aufwenden.

3. Du kannst Dich auf das Fahrrad setzen, den Berg hinunterrollen und Dir dabei den Wind in den Rücken wehen lassen. Du nutzt alle Energien, die von Natur aus in diesem Moment vorhanden sind.

Auch in diesem Fall musst Du nichts anderes tun, als sie zu lenken.

Ergebnis:

Du am schnellsten im Tal an und dabei immer noch vollkommen entspannt.

Fazit:

Du hast den größten Erfolg, bei gleichzeitig geringster Anstrengung, wenn Du den Berg, den Wind und das Fahrrad richtigen Weise miteinander für Dich aktiv werden lässt.

Was hat das Ganze jetzt mit TaiChi, QiGong und Meditation zu tun?

Um
neue Gedanken,
neue Ideen
zu finden,
betrachte das
Vertraute als
Deinen Gegner!

21

Ich praktiziere seit 2003 TaiChi, QiGong und Meditation und habe dabei schon viele Fehler gemacht. Deshalb kann ich Dir hier auch von meinen Fehlern berichten.

Einer dieser Fehler:

TaiChi, QiGong und Meditation als einzelne Komponenten, getrennt voneinander lernen, trainieren und anwenden.

Ja, es sind drei eigenständige Komponenten. Jede ist für sich voll funktionsfähig. Keine ist von einer der anderen abhängig.

Die traurige Realität ist, dass TaiChi, QiGong und Meditation genauso behandelt werden. Als drei Komponenten, strikt voneinander getrennt, schön in Schubladen verteilt. So machen es die meisten Lehrinstitute, Behörden, Krankenkassen ...

Das ist so, als würde man das Fahrrad oben auf dem Berg stehen lassen, zu Fuß hinunter ins Tal gehen und dabei noch gegen den

Der beste
Zeitpunkt,
um zu beginnen
ist JETZT!

22

Wind kämpfen.

Bitte verstehe mich nicht falsch. Ich erzähle Dir das nicht, um anzugeben oder um andere schlecht zu machen, sondern um Dir den leichteren Weg der Praxis zu zeigen.

Fassen wir zusammen:

Lasse die drei Komponenten TaiChi, QiGong und Meditation in der richtigen Weise miteinander für Dich aktiv werden.

Wie das geht?

Es ist alles für Dich vorbereitet. Du kannst sofort beginnen.

Klicke jetzt auf das Bild:





Bis bald,
Ich freue mich
auf Dich!

Noch einmal:

- Triff eine klare Entscheidung: Tue es oder tue es nicht!
- Beantworte Dir zuerst und immer wieder die Frage nach dem „WAS“.
- Eigne Dir eine tägliche Routine in Deiner TaiChi-, QiGong und Meditationspraxis an.
- Nimm die Abkürzung und nutze eine erprobt und bewährte Routine.
- Lasse die drei Komponenten TaiChi, QiGong und Meditation in der richtigen Weise miteinander für Dich aktiv werden.



23

<https://taichi-qigong.coachannel.com/fundament-84-tage-sales>