



Gratis-Ratgeber 1:

Wie Du in 3 einfachen Schritten TaiChi erlernst



Schritt **1** *DAS*
FUNDAMENT



Wie ein großes Geheimnis,

so wurde es gehütet, das tiefgründige Wissen über TaiChi.

Das sind meine Erinnerungen an die Zeit, in der ich mit TaiChi begann.

Der Weg zu wirklich gutem TaiChi galt als steinig und langwierig. So nahm ich es hin, unzählige Hürden zu überwinden, große Umwege zu gehen, Sackgassen kennenzulernen und frustrierende Erlebnisse auszustehen.

Beispielsweise galt es als unhöflich und respektlos, Fragen zu stellen. Stellte ich dennoch einmal eine Frage, erlebte ich meist Ablehnung. Wurde eine Frage nicht zurückgewiesen, musste ich viel Geduld aufbringen, denn die Antwort ließ sehr lange auf sich warten.

Ich erinnere mich, dass ich einmal einem chinesischen Lehrer (Meister) eine Frage stellte. Tatsächlich bekam ich eine Antwort.

Willst du wissen, wann?

Ein Jahr später!

Wie sehr habe ich mir damals gewünscht, dass mir jemand TaiChi in so einfachen und logischen Schritten aufzeigt, wie du sie jetzt vor dir hast. Aber es war eben „DAS große Geheimnis“.

**Wäre es nicht genial,
wenn ich dir das Geheimnis verraten würde?**

Wenn ich dir von Anfang an zeigen würde, worauf es tatsächlich ankommt und wie dir exzellentes TaiChi einfach und ohne Umschweife gelingt?



Ja, genau das werde ich tun:

Ich zeige dir TaiChi, dass du vom ersten Moment an Freude daran hast. Du wirst TaiChi als eine Methode kennen lernen, mit der du dein tägliches Leben reicher und leichter zu machst.

Aber ich muss dich warnen!

Wenn TaiChi für dich nichts anderes ist, als ein netter Zeitvertreib, dann sind dieser Ratgeber und unsere Akademie nichts für dich. Denn ich richte mich an Menschen, die wirklich etwas für sich erreichen und in ihrem Leben verbessern wollen.

Bist du dabei?

Okay!

Dann teile ich mit dir alles, was ich als langjährig erfahrener TaiChi-Lehrer und -Praktiker kann und weiß.

Ich werde dich inspirieren, motivieren, fordern und dir bei Bedarf auch in den Hintern treten, damit du deinen Weg zu exzellenten TaiChi immer weiter verfolgst.

Ich werde ehrlich zu dir sein, Luftschlösser zerstören und dich herausfordern – alles, damit du so großartiges TaiChi praktizierst, dass für dein Leben ein dauerhafter Gewinn ist.

Lass uns jetzt beginnen!



So gehst du den ersten Schritt

Ich möchte, dass dir TaiChi vom ersten Schritt an gelingt und du darin deine persönliche Meisterschaft erreichst.

TaiChi ist heute dafür da,

dir dein Leben zu bereichern und zu erleichtern, in

- Gesundheit
- Partnerschaft
- Beruf
- Hobby
- beim Lernen

und immer da, wo du es gerade brauchst.

Doch die bittere Realität ist:

Nur 2 von 10 Menschen, die je TaiChi zu praktizieren beginnen, schaffen das.

Damit du zu dem exklusiven Kreis derjenigen gehörst, denen großartiges TaiChi gelingt, gebe ich dir jetzt die **wichtigste Empfehlung**, nach der du deine TaiChi-Praxis von Beginn an richtig aufbaust:

Mache es so, als ob du dir ein Haus baust.

Ein schönes Haus, in dem du dich dein Leben lang geborgen fühlst.
Ein Zuhause.

Ein Rückzugsort, an dem du dich erholen und Kraft tanken kannst.

Ein Platz, an dem du kreativ sein und von dem aus du agieren kannst.

Ein Daheim, in den schönen und in den bitteren Momenten deines Lebens.



Was tust du als allererstes,

wenn du dir ein solches Haus erschaffen willst?

Noch bevor du das erste Mal ein Werkzeug in die Hand nimmst oder eine Firma beauftragst, noch bevor du dein Haus planst, noch bevor du dich nach einem Grundstück umschaust, auf dem du dein Haus bauen kannst, tust du etwas, und das ist das Allerwichtigste.

Kannst du dir denken, was das ist?

Richtig!

Du triffst eine klare Entscheidung:

Entweder

du beginnst dein Haus-Bau-Vorhaben und ziehst es durch.

Dabei ist dir absolut bewusst, dass die Entscheidung für den Hausbau mit Aufgaben verbunden ist, die dich für den Rest deines Lebens begleiten.

Oder

du lässt es von vornherein sein.

Alles andere wird dich nur belasten.

Kein Mensch käme auf die Idee, ein Haus-Bau-Projekt „nur mal so“ zu versuchen: „Wenn es nichts für mich ist, lass ich es eben wieder sein.“
Kein Mensch würde so denken.

Es käme auch niemand auf die Idee, in einem Haus, das noch gar nicht gebaut ist, „Probewohnen“ zu wollen.

Logisch, oder?



Mache es genauso beim TaiChi:

Goldenes Gebot

No. 1

Triff als allererstes
eine klare Entscheidung!

Tue es oder tue es nicht.



Sei dir darüber im Klaren,

dass deine Entscheidung, TaiChi zu praktizieren, ein lebenslanges Projekt ist.

Allerdings kein belastendes, sondern ein Projekt, dass dir sehr viele Vorzüge in dein Leben bringt.

Aber versuche nicht, TaiChi nur mal so zu probieren.

In diesem Fall garantiere ich dir, dass du Zeit und Geld vergeudest.

Woher ich das weiß?

Weil ich unzählige Menschen kennen gelernt habe, denen es so ergangen ist. Sie haben irgendwo den typischen „10-Mal-eine-Stunde-pro-Wochen-Kurs“ besucht, um es nur mal so zu probieren.

„Es hat gutgetan“ – haben sie mir alle bestätigt.

Und dann? Nichts mehr!

Vielleicht das ein oder andere Mal noch selbst trainiert.

Aber das ist schnell im Sande verlaufen.

Geblichen ist lediglich eine nette Erinnerung – das war es.

Warum das so ist?

Weil diese Menschen das **Goldene Gebot No. 1** ignoriert, und zu Beginn keine klare Entscheidung getroffen haben.

Du kannst es besser:

Entscheidest du dich jetzt für TaiChi,

dann [folge einfach meiner Anleitung](#) und der Erfolg ist dir sicher.

klick 



Was kommt als Nächstes?

Seien wir doch mal ehrlich.

Ein Haus zu bauen, ist eine Sache für das gesamte Leben.

Deshalb planst du es sehr genau.

Du wirst dir darüber bewusst, wie dein Haus sein soll:

Magst du ein großes Haus, einen Palast oder soll es klein und kuschlig sein?

Möchtest du ausschließlich darin wohnen oder

soll es auch Raum für ein platzintensives Hobby bieten?

Willst du deinen Arbeitsplatz in deinem Haus unterbringen?

Sollen Kapazitäten vorhanden sein,

damit du in deinem Haus künftige Vorhaben realisieren kannst ...

Doch noch etwas passiert:

Schon jetzt, noch bevor du den allerersten Handschlag getan hast, kannst du lebhaft spüren, wie es sein wird, wenn du in deinem fertigen, schönen Haus lebst.

Du machst dir klar, **WAS** du dir mit deinem Haus verwirklichen möchtest.

So stellt sich in dir ein lebendiges Gefühl davon ein, **WAS** sich in deinem Leben verbessert, wenn du dein Haus-Bau-Projekt zum Erfolg führst.

Dieses **„WAS“** ist dein Treibstoff. Das **„WAS“** liefert dir endlos Energie. Sie lässt dich anfangen und weitermachen, Hindernisse überwinden und Erfolge erzielen, einmal mehr aufstehen als du hinfällst und schließlich deine Ideen zur Realität werden.



Mache es genauso beim TaiChi:

Goldenes Gebot

No. 2

Werde dir bewusst:

WAS bewegt dich!



Dein Goldener Schlüssel

Warum tust du das?

Was willst du für dich damit verbessern?

Wo willst du hin?

Erschaffe dir ein klares Bild davon, wie viel leichter und reicher dein Leben wenn, wenn du TaiChi und seine Prinzipien darin implementierst.

Lasse in dir ein lebendiges Gefühl davon entstehen, wie gut es dir geht, wenn du mit jedem Schritt in deiner TaiChi-Praxis deinem **„WAS“** einen Schritt nähergekommen bist.

Ob beim Haus-Bau-Projekt oder beim TaiChi:

Das **„WAS“** ist dein **goldener Schlüssel**, der dir alle Türen und Tore öffnen wird, durch die du im Laufe deines Weges gehen wirst.

Und glaub mir, es sind viele.

Extra-Tipp

Entscheidest du dich jetzt für TaiChi, dann folge einfach meiner Anleitung und ich zeige dir, wie du dir die Frage nach dem **„WAS“** richtig beantwortest und formulierst.

klick



Gehen wir weiter

Du hast eine klare Entscheidung getroffen.

Dein „WAS“ ist dir absolut bewusst.

Jetzt kommt dein riesiger Vorteil im TaiChi:

Für dein Haus-Bau-Projekt bräuchtest du an dieser Stelle ein aufwendiges Planungs- und Genehmigungsverfahren.

Im TaiChi brauchst du das nicht:

- keine Genehmigung,
- keine Voraussetzungen,
- keine Ausrüstung,
- kein besonderer Raum,
- keine spezielle Kleidung.

Du brauchst nur dich.



Im TaiChi gilt:

Goldenes Gebot

No. 3

So, wie du jetzt bist,

bist du genau richtig!




Ist das nicht cool?

Du brauchst nicht einmal einen Plan zu machen.

Den hast du nämlich schon.

Er ist in dem Moment entstanden, indem du dir die Frage nach dem ‚**WAS**‘ umfassend beantwortet hast.

Entscheidest du dich jetzt für TaiChi,

dann [folge einfach meiner Anleitung](#)  klick

und ich zeige dir, wie du deinen Plan in die Praxis umsetzt.

Was passiert jetzt?

Zurück zu unserem Haus-Bau-Projekt.

Der praktische Teil, das Bauen an sich, beginnt.

Was baust du als Erstes?

Richtig – das Fundament!

Das **Fundament** trägt dein Haus und verbindet es fest mit der Erde.

Wie muss das **Fundament** beschaffen sein,

wenn es dein Haus ein Leben lang tragen soll?

Wenn es allen Ideen, die du künftig in deinem Haus verwirklichen möchtest, standhalten soll?

Sehr stabil!

Oder, wie wir es im TaiChi ausdrücken würden: ‚**unerschütterlich**‘.

Doch das **Fundament** muss noch eine weitere Eigenschaft haben.

Ahnst du schon, welche das ist?



Diese Eigenschaft

Dein Haus soll schön werden.

Es soll genau die Form und Gestalt haben, die du dir wünschst.

Dein Haus soll deinem **„WAS“** zu 100% entsprechen.

Damit das gelingt, muss das **Fundament** sehr genau, sehr präzise gearbeitet sein.

Ist dir klar, was das bedeutet?

Sind im **Fundament** bereits Fehler, wirst du in deinem Haus immer Kompromisse eingehen müssen – dein Leben lang.

Kurz gesagt:

Das **Fundament** muss von höchster Qualität sein.



Mache es genauso beim TaiChi:

Goldenes Gebot

No. 4

Beginne dein TaiChi
mit einem Fundament:

- > solide
- > präzise
- > von höchster Qualität



Es könnte dich überraschen,

aber den ersten Teil deines TaiChi-Fundamentes hast du bereits fertiggestellt.

Und zwar in dem Moment, in dem du dir die Frage nach dem ‚WAS‘ umfassend beantwortet hast.

Das ‚WAS‘ ist der Plan, nach dem dein Fundament und später dein ‚TaiChi-Haus‘ entsteht.

Vermeide diesen fatalen Anfängerfehler

Dein Haus entsteht nicht mit einem Ruck, sondern Stück für Stück.

Es ist also ganz einfach:

An jedem Tag, an dem du etwas für dein Haus tust, wird es sich weiterentwickeln.

An jedem Tag, an dem sich dein Haus weiterentwickelt, gewinnt es an Qualität.

An jedem Tag, an dem du nichts für dein Haus tust, steht die Entwicklung still.

An jedem Tag, an dem die Entwicklung stillsteht, verliert dein Haus an Qualität.



Genauso ist es beim TaiChi

Du erreichst nichts mit einem großen Ruck,
sondern eben Stück für Stück:

An jedem Tag, an dem du TaiChi praktizierst,
wirst du dich weiterentwickeln.

An jedem Tag, an dem du dich weiterentwickelst,
gewinnt dein TaiChi und somit dein Leben an Qualität.

An jedem Tag, an dem du nicht TaiChi praktizierst,
steht deine Entwicklung still.

An jedem Tag, an dem deine Entwicklung stillsteht,
verliert dein TaiChi und somit dein Leben an Qualität.

In dieser Erkenntnis liegt einer der großen Knackpunkte,
weshalb 8 von 10 Menschen, die jemals TaiChi zu praktizieren
beginnen, scheitern.

Ihnen fehlt ein entscheidendes **ETWAS**.
Du wirst gleich verstehen, welches das ist.



Schau dir die Geschichte an:

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

Beide haben zu diesem Zeitpunkt null Ahnung von TaiChi.

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 2x pro Woche an einem Kurs teil.

Manchmal kommen sie direkt in die TaiChi-Schule, manchmal sind sie per Kamera und Bildschirm von zu Hause dabei.

Clara Clever kann bereits nach drei Monaten auf erstaunliche Ergebnisse zurückblicken.

Früher fühlte sie sich oft kraftlos. Heute ist sie voller Energie.

In ihrem Job macht ihr die Arbeit wieder Freude. Sie geht ihr leicht von der Hand, weil sie sich jetzt viel besser darauf konzentrieren kann.

Clara geht jetzt entspannt durch den Tag und kann den Feierabend wunderbar genießen. Seit Wochen hatte sie keine Kopfschmerzen mehr gehabt.

Clara Clever ist total begeistert und möchte auf TaiChi nie mehr in ihrem Leben verzichten.

Susi Simpel hingegen quält sich noch nach über einem halben Jahr mit dem Erlernen von Bewegungsabläufen. Sie kann sich die Abfolgen einfach nicht merken. In ihrem Leben hat sich praktisch nichts verbessert,

Susi Simpel ist enttäuscht und würde am liebsten alles hinschmeißen.



Warum das so ist?

Ich erkläre es dir:

Clara Clever ist der Empfehlung ihres professionellen Lehrers gefolgt, die er ihr ganz zu Beginn mit auf den Weg gegeben hat.

Sie hat sich **ETWAS** angeeignet, von dem viele PraktikerInnen glauben, dass sie es nicht brauchen.

Besonders AnfängerInnen unterliegen diesem fatalen Fehler.

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

Susi Simpel jedenfalls glaubte, sie könne auf dieses **ETWAS** verzichten.

Was wohl aus ihr geworden ist?

Ich möchte, dass du mit deiner TaiChi-Praxis so glücklich wirst, wie Clara Clever.

Deshalb verrate ich dir jetzt dieses **ETWAS**.

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

Das **ETWAS** ist die **tägliche TaiChi-Routine**.



Die tägliche TaiChi-Routine

entscheidet über Gelingen oder Scheitern deiner TaiChi-Praxis.

Die Realität macht es deutlich:

TeilnehmerInnen kommen zu TaiChi.

Die Einen bleiben. Die Anderen gehen.

Alle, die gehen, haben darauf verzichtet,
sich eine tägliche TaiChi-Routine anzueignen.

Von denen, die bleiben,

nutzen 98% eine tägliche TaiChi-Routine.

Du erinnerst dich:

*„An jedem Tag, an dem du TaiChi praktizierst,
wirst du dich weiterentwickeln.“*

*An jedem Tag, an dem du dich weiterentwickelst,
gewinnt dein TaiChi und somit dein Leben an Qualität.“*



Im TaiChi gilt:

Goldenes Gebot

No. 5

Gestalte dir
von Beginn an
eine

tägliche TaiChi-Routine!



Die tägliche TaiChi-Routine

ist der zweite Teil deines Fundamentes.

Aber halt!

Bevor du dich jetzt hinsetzt, zu Papier und Bleistift greifst, um dir eine tägliche TaiChi-Routine zu planen:

Nimm die Abkürzung!

Es gibt bereits eine erprobte und bewährte tägliche TaiChi-Routine.

Extra-Tipp

Entscheidest du dich jetzt für TaiChi,
dann [folge einfach meiner Anleitung](#). klick

Die tägliche **TaiChi-Routine** ist darin bereits enthalten.



Fassen wir zusammen:

1. TaiChi ist heute dafür da,
dir dein Leben zu bereichern und zu erleichtern.
2. Baue dir dein TaiChi von Beginn an richtig auf:
Mache es so, als ob du dir ein Haus baust.
3. Triff als allererstes eine klare Entscheidung.
4. Schaffe dir ein unerschütterliches Fundament:
solide, präzise, von höchster Qualität.
5. Dein Goldener Schlüssel:
Werde dir bewusst WAS dich bewegt.
6. Gestalte dir eine tägliche TaiChi-Routine.

Nimm die Abkürzung:

[Das Fundament: Von null zur idealen Routine in nur 84 Tagen](#)


klick



Was dein Fundament braucht

Diese Komponenten gehören in dein TaiChi-Fundament:

1. Grundlegende Trainingsstruktur, Rahmen
2. die häufigsten Fachbegriffe
3. die wichtigsten Körperpunkte
4. 3 Aspekte der Bewegungsführung
5. 4 Grundlagen-Methoden zum Umgang mit Kräften
6. 1 kleiner Formablauf
7. 12 Bewegungsbilder
8. 3 trainings-Sets

Alle Komponenten findest Du hier:

[Das Fundament: Von null zur idealen Routine in nur 84 Tagen](#)





Fakt ist:

Die Praxis von TaiChi
steht heute vor ihrer
bedeutendsten Epoche.

Beginne jetzt:

Jetzt den Kurs starten


klick