

seminar.inside

Das Magazin für erfolgreiche Weiterbildung und Meetings

WIRTSCHAFT:
Verkaufserfolg führt
über Emotionen

SUPPORT:
So präsentieren Sie
mit Fun-Faktor

**SERIE: AUS DEM
COACHING-ALLTAG**
Wir begleiten Fabienne In-Albon
1 Jahr lang in jeder Ausgabe.

FOKUS
Selbstvertrauen

Coverstory

«Erfolgreich durch zielgerichtete Achtsamkeit»

Christian Daniel Mayer | Inhaber
Option Mayer Master GmbH

«Die Reise eines Meisters: Fokus, Kampfkunst und Erfolg»

In einer Welt voller Komplexität und fortwährender Veränderungen sind ein klarer Fokus und innere Stabilität unverzichtbar. Wie und mit welchen Methoden wir den Zugang zu diesen Ressourcen aktivieren – ein Einblick in die Perspektive eines Kampfkunst-Meisters.

Herr Mayer, Sie gelten als Master der Schwertkampfkunst. Wie sind sie denn überhaupt dazu gekommen?

Als Jüngster von drei Brüdern, sprühte ich nur so vor überschüssiger Energie. Mein Vater, ein leidenschaftlicher Boxer, schickte mich deshalb im Alter von sechs Jahren zum Judo-Training. Dort lernte ich, mit meiner Energie umzuge-

hen und diese gezielter zu kanalisieren. Später entdeckte ich das Kung-Fu, beeinflusst von Idolen wie Bruce Lee und Jackie Chan.

Im Laufe der Zeit entwickelte sich mein Interesse weiter – vom Kampfsport hin zu wahrer Kampfkunst. Diese Faszination liess mich nicht mehr los. Während 16 Jahren vertiefte ich mich in die Lehre

des Hapkido. Unter der Anleitung eines Grossmeisters und Zen-Mönchs wurde ich, als einer von acht Schülern in der Schweiz, zum Hapkido-Lehrer ausgebildet.

Schliesslich traf ich eine bewusste Entscheidung: die Beherrschung des scharfen Schwertes. Schwertkampfkunst erfordert ein hohes Mass an Achtsamkeit und die Fähigkeit im gegenwärtigen Moment zu sein. Die absolute Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen, einen klaren Fokus und hundertprozentige Entschlusskraft. Dieses Streben lehrte mich nicht nur die Kunst des Schwertkampfes, sondern auch die der Selbstführung.

Heute sind sie als Experte dafür bekannt, die mentale Stärke der Kampfkünste in die Geschäftswelt zu übertragen und diese erlebbar zu machen. Wie gelingt Ihnen das?

Meine Seminare gestalte ich bewusst sehr interaktiv. Mir ist wichtig, dass die Teilnehmer*innen durch die Verschmelzung von Körper und Geist unmittelbare Erfahrungen machen können. Um diese Verbindung herzustellen, arbeite ich hauptsächlich mit den zwei Werkzeugen: dem Schwert und dem Bogen.

«Aus einer stabilen inneren Mitte entstehen Selbstvertrauen und echte Gelassenheit»
weiss, Christian Daniel Mayer, umgeben von der Ruhe des Schloss Freudentals in Eschenz.



Können Sie uns das noch etwas näher erläutern?

Betrachten wir das Beispiel des intuitiven Bogenschiessens. Dabei ist die Fähigkeit, sich bewusst aus der inneren Mitte heraus zu aktivieren von unschätzbarem Wert. Es erfordert Mut, auf die eigene innere Stimme zu hören und Vertrauen in sich selber zu haben. Mit Pfeil und Bogen können diese Kompetenzen perfekt trainiert und weiterentwickelt werden.

Ähnlich wie beim Bogenschiessen ist es auch im Business Alltag wichtig, eine stabile Position einzunehmen, seinen persönlichen Standpunkt vertreten zu können und ein solides Fundament zu schaffen. Es ist entscheidend, ein Ziel zu definieren und den Weg dorthin zu planen.

Die Spannung, die während dem Prozess entsteht, ist ebenfalls von Bedeutung. Es gibt in dieser Phase einen Ankerpunkt, den ich mit der Sehne des Bogens erreichen muss, um die ideale Spannkraft zu haben. «Brenne» ich zu wenig für mein gestecktes Ziel, entsteht eine Unterspannung. Der Pfeil kommt nicht an. Bei Überspannung des Bogens kann er auch brechen.

Das Loslassen des Pfeiles nimmt einen sehr wichtigen Stellenwert ein und hat viel mit Vertrauen zu tun. Es bedeutet, im Geiste Raum für Neues zu schaffen und sich selber zu vertrauen, das richtige zu tun. Einmal losgelassen, lässt sich die Richtung des Pfeils nicht mehr ändern.

Bevor der nächste Pfeil gesetzt wird, kommt die – auch im Business – so wichtige Reflexionsphase. Bin ich zufrieden mit dem Resultat? Ist es allenfalls an der Zeit, eine neue Position einzunehmen, oder wäre es gut, meine Komfortzone zu verlassen?

Vielen meiner Seminar-Teilnehmer*innen gelingt es am Schluss der Übungssequenz, das definierte Ziel auf der Scheibe zu treffen. Durch diesen Prozess entstehen grossartige Momente und tiefgreifende Erkenntnisse mit nachhaltiger Wirkung.

Sie sind seit 32 Jahren als erfolgreicher Unternehmer unter-



Der Ankerpunkt: die ideale Spannkraft zur Zielerreichung

wegs. Verraten Sie uns ihr Erfolgsgeheimnis?

Mein persönlicher Erfolg wurzelt in der Umsetzung meines FET-Konzeptes, das ich seit 20 Jahren lehre und praktiziere.

F steht dabei für den Fokus. Gefordert wird dabei Achtsamkeit und das konstante Behalten eines Ziels im Geiste. Besonders in einer Welt voller Ablenkungen ist es entscheidend, den Fokus bewusst zu setzen und sich innerlich klar auszurichten.

E steht für Entschlusskraft. Es ist das, wofür du wirklich brennst. Entschlusskraft setzt Energie frei und gilt so als Antrieb, ein gestecktes Ziel zu erreichen.

T steht für Tun. Es geht darum, effektiv ins Handeln zu kommen. Ziehe ich das Schwert, dann mache ich den Schnitt konsequent. Ein Schwert kann niemals halbherzig gezogen werden. Entweder du ziehst es oder eben nicht.

Das tönt alles sehr gut. Was machen Sie denn, wenn es mal nicht so rund läuft oder Sie ein Problem haben?

Zuerst geht es für mich immer darum, die richtige Perspektive einzunehmen. Für mich ist klar, ein PROBLEM tritt auf, weil es mir etwas mitteilen möchte. Es ist nie gegen sondern «PRO» – also für mich. Sonst würde es «Kontrablen» heissen ... (lacht).

Entscheidend ist, dass ich die gegenüber Situation akzeptiere. Ausblenden

oder Verdrängen sind keine Option. Eine «Problemschublade» kenne ich nicht. Der Schritt der Akzeptanz ist bereits ein wesentlicher Bestandteil der Lösung.

Dannach folgt die Analyse. Der Verstand möchte verstehen. Manchmal gibt es Antworten, manchmal nicht. Alles darf sein.

Abschliessend ist es wichtig, den Fokus auf die Lösung zu legen. So bleibe ich nicht in der Analyse-Situation hängen, neue Energie kann fliessen und ich komme ins Tun.

CHRISTIAN DANIEL MAYER



Als erfolgreicher Ex-Spitzensportler und Unternehmer stellt er Synergien aus Wettkampf-Leistungssport und Wirtschaft her. Er lernt und stärkt

Themen des Leadership & Teambuilding durch die mentale Kraft der Kampfkünste.

**Mayer
Master**



Option Mayer Master GmbH
Grienbachstrasse 17, 6300 Zug
Tel. +41 79 340 07 70
coaching@mayer-master.com
www.mayer-master.com