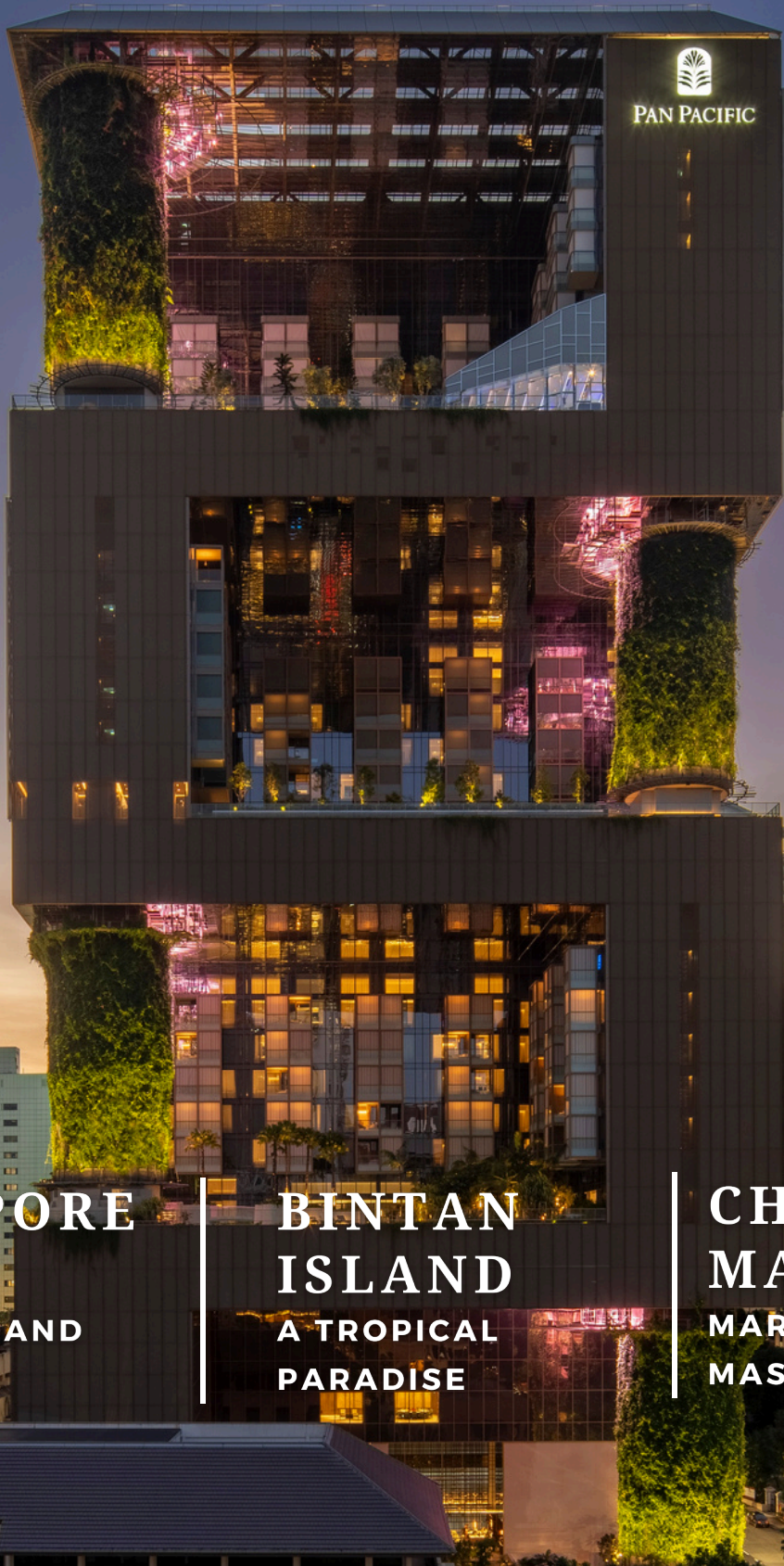


lifestyle

TRAVEL • LIFESTYLE • PEOPLE

collection



SINGAPORE
2024
MODERNITY AND
HISTORY

BINTAN
ISLAND
A TROPICAL
PARADISE

CHRISTIAN
MAYER
MARTIAL ARTS
MASTER

TELL US YOUR STORY

CHRISTIAN MAYER

Master der Kampfkünste und Unternehmer
Martial Arts Master and Entrepreneur

Der Pfad zur inneren Meisterschaft: Eine Entdeckungsreise durch Fokus, Kampfkunst und persönlichen Erfolg

**Dieser Artikel vermittelt die Tiefe und den
facettenreichen Charakter der Reise eines Meisters
und lädt die Leser ein, die Verbindung zwischen
Disziplin, Kunst und Lebenserfolg zu erkunden.**

**Chris, du hast eine erfolgreiche Karriere in den
Kampfkünsten über vier Jahrzehnte aufgebaut. Wie
kam es dazu, dass du dich für den Bereich der
Kampfkunst interessiert hast und was hat dich dazu
inspiriert, 1991 deine eigene Kampfkunst zu gründen?**

Schon als kleiner Junge von sechs Jahren spürte ich das Feuer in mir, den Weg der Freiheit zu gehen. Dieses innere Feuer und der Kampfgeist sind Teil meiner DNA, geprägt durch meinen Vater, der ein leidenschaftlicher Boxer war. Er hat mir nicht nur die Grundlagen des Kampfes beigebracht, sondern auch den «Warrior-Spirit» in mir geweckt. Meine frühe Leidenschaft für die fernöstlichen Kampfkünste führte mich auf eine lebenslange Reise. Diese langjährige Erfahrung und mein hohes Engagement brachten mich schließlich dazu, mein eigenes Kampfkunst-System zu gründen. Ich wollte eine Methode entwickeln, die Körper und Geist in Einklang bringt und gleichzeitig meine Erkenntnisse und Erfahrungen weitergibt. Der Wunsch, Selbstermächtigung zu leben und meine Freiheit voll auszuschöpfen, war immer ein treibender Faktor. Als mein eigener Chef konnte ich meine eigenen Fußspuren im Schnee hinterlassen und meinen Pioniergeist leben. Es war mir wichtig, unabhängig meine Vision zu verfolgen und dabei Zeit für mich selbst zu genießen.

**Heute bist du als Experte dafür bekannt, die mentale
Stärke der Kampfkünste in den Alltag und das
Geschäftsleben zu übertragen. Wie gelingt dir das?**

Mir gelingt es vor allem durch die Gestaltung meiner Workshops und Seminare, die ich bewusst sehr interaktiv halte. Ich arbeite hauptsächlich mit Schwert und dem Bogen. Diese Werkzeuge ermöglichen es den Teilnehmern, Konzepte wie Fokus, Entschlusskraft und das effektive Umsetzen von Zielen direkt zu erleben und zu erlernen. So werden nicht nur Fähigkeiten trainiert, sondern auch die Übertragbarkeit dieser Fähigkeiten auf berufliche und private Herausforderungen veranschaulicht.

**Du bist auch für deine Expertise in Mental-Dynamic
bekannt und hast Spitzensportler in verschiedenen
Sportarten gecoacht. Wie beeinflusst die mentale
Einstellung den sportlichen Erfolg und welche
Techniken nutzt du, um Athleten dabei zu
unterstützen, ihre Leistung zu optimieren?**

In meinem Ansatz zur Mental-Dynamic verwende ich unter anderem Techniken wie Visualisierung, Atem-Rhythmus und Entspannung sowie Methoden zur Geist – Körper Harmonisierung. Diese Methoden helfen Athleten, ihre mentale Stärke in Verbindung mit dem Körper zu steigern, was direkt ihre Leistung verbessert und sie befähigt, auch unter Druck zu bestehen. Weg vom Perfektionismus hin zum: «Ich tue mein Bestes»!

The Path to Inner Mastery: A Journey of Discovery through Focus, Martial Arts and Personal Success

**This article conveys the depth and multi-faceted nature
of a master's journey and invites readers to explore the
connection between discipline, art and life success.**

**Chris, you have built a successful career in the martial
arts over four decades. How did you become
interested in the field of martial arts and what
inspired you to start your own martial art in 1991?**

Even as a young boy of six, I felt the fire within me to follow the path of freedom. This inner fire and fighting spirit are part of my DNA, shaped by my father, who was a passionate boxer. He not only taught me the basics of fighting, but also awakened the "warrior spirit" in me. My early passion for the Far Eastern martial arts led me on a lifelong journey. These years of experience and my high level of commitment eventually led me to create my own martial arts system. I wanted to develop a method that would harmonize body and mind while sharing my knowledge and experience. The desire to live self-empowerment and fully utilize my freedom was always a driving factor. As my own boss, I was able to leave my own footprints in the snow and live my pioneering spirit. It was important to me to pursue my vision independently and enjoy time for myself.

**Today you are known as an expert in transferring the
mental strength of martial arts to everyday life and
business. How do you achieve this?**

I achieve this primarily through the design of my workshops and seminars, which I deliberately keep very interactive. I mainly work with the sword and the bow. These tools enable the participants to directly experience and learn concepts such as focus, decisiveness and the effective implementation of goals. This not only trains skills, but also illustrates the transferability of these skills to professional and personal challenges.

**You are also known for your expertise in mental
dynamics and have coached top athletes in various
sports. How does mental attitude influence sporting
success and what techniques do you use to help
athletes optimize their performance?**

In my approach to mental dynamics, I use techniques such as visualization, breathing rhythm and relaxation as well as methods for mind-body harmonization. These methods help athletes to increase their mental strength in conjunction with the body, which directly improves their performance and enables them to perform under pressure. Away from perfectionism to: "I do my best"!



Du bist seit über 33 Jahren als erfolgreicher Unternehmer unterwegs. Verrätst du uns dein Erfolgsgeheimnis?

Mein Erfolgsgeheimnis basiert auf einer Kombination aus Leidenschaft, Disziplin und der ständigen Suche nach Verbesserung sowie der konsequenten Anwendung meines FET-Konzepts, das ich seit 25 Jahren schule und praktiziere. **F** steht für Fokus, welcher Achtsamkeit und eine klare Zielsetzung erfordern, besonders in einer Welt voller Ablenkungen. **E** steht für Entschlusskraft, die notwendig ist, um Energie freizusetzen und Ziele zu erreichen. **T** symbolisiert das Tun, das effektive und konsequente Handeln. Wenn ich das Schwert ziehe, dann tue ich es vollständig; ein Schwert kann niemals halbherzig gezogen werden. Diese Prinzipien haben es mir ermöglicht, sowohl in der Kampfkunst als auch im Geschäftsleben erfolgreich und zielorientiert zu bleiben.

You have been a successful entrepreneur for over 33 years. Can you tell us the secret of your success?

My secret to success is based on a combination of passion, discipline and the constant search for improvement as well as the consistent application of my FDA concept, which I have been training and practising for 25 years. **F** is for **F**ocus, which requires mindfulness and clear goal setting, especially in a world full of distractions. **D** stands for determination, which is necessary to release energy and achieve goals. **A** symbolizes action, effective and consistent action. When I draw the sword, I do it completely; a sword can never be drawn halfheartedly. These principles have enabled me to remain successful and goal-oriented both in martial arts and in business.

Du betonst die Bedeutung der Problemlösung und einer positiven Geisteshaltung für ein erfülltes Leben und mit mehr Leichtigkeit und Gelassenheit. Welche praktischen Tipps kannst du unseren Lesern geben, und wie gehst du konkret vor, wenn du auf Probleme stößt?

Probleme sind für mich immer eine Gelegenheit, etwas Neues zu lernen; sie treten auf, um mir etwas mitzuteilen. Ich beginne damit, meine Perspektive anzupassen und das Problem als etwas Positives zu sehen, nicht als Hindernis, sondern als Chance – deshalb nenne ich es auch „PRO-blem“ und nicht „Kontra-blem“. Der erste Schritt ist, die Situation vollständig zu akzeptieren; ich verdränge oder ignoriere Probleme nicht. Akzeptanz ist für mich bereits ein Teil der Lösung.

Dann analysiere ich das Problem gründlich. Es geht darum zu verstehen, was das Problem ist und manchmal gibt es klare Antworten, manchmal nicht. In jedem Fall erlaube ich, dass alles seinen Lauf nimmt. Der nächste Schritt ist, den Fokus auf die Lösung zu legen. Auf diese Weise bleibe ich nicht in der Problemanalyse stecken, sondern kann neue Energie freisetzen und komme ins Handeln. Dieser Ansatz hilft mir, Herausforderungen zu meistern und gleichzeitig eine positive Geisteshaltung zu bewahren.

You emphasize the importance of problem-solving and a positive mindset for a fulfilling life and for approaching life with more ease and serenity. What practical tips can you give our readers and what is your specific approach when you encounter problems?

Problems are always an opportunity for me to learn something new; they come up to tell me something. I start by adjusting my perspective and seeing the problem as something positive, not as an obstacle but as an opportunity - that's why I call it a "PRO-blem" and not a "contra-blem". The first step is to fully accept the situation; I don't suppress or ignore problems. For me, acceptance is already part of the solution.

Then I analyze the problem thoroughly. It's about understanding what the problem is and sometimes there are clear answers, sometimes not. In any case, I allow everything to take its course. The next step is to focus on the solution. This way, I don't get stuck in analyzing the problem, but can release new energy and take action. This approach helps me to overcome challenges while maintaining a positive mindset.



Mit 23 Jahren hast du bereits den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt. Welche entscheidenden Erkenntnisse hast du auf diesem Weg gesammelt und welche Ratschläge würdest du jungen Menschen geben, die ebenfalls den Mut haben, diesen Weg einzuschlagen?

Der Schritt in die Selbstständigkeit markierte für mich den Beginn einer sowohl herausfordernden als auch extrem bereichernden Reise. Eine meiner wichtigsten Erkenntnisse war, wie entscheidend es ist, meiner wahren Berufung zu folgen und auf meine innere Stimme zu hören. Es ist essenziell, dass man nicht nur arbeitet, sondern seiner Berufung nachgeht – das verleiht dem eigenen Tun Tiefe und Erfüllung.

Ich ermutige junge Menschen, «Fehler» als wertvolle Lernchancen zu betrachten, die das Potential für persönliches Wachstum und Erfolg bergen. Ein starker Glaube an sich selbst und seine Ziele fördert ein tiefes Selbstvertrauen. Resilienz ermöglicht es, Rückschläge schnell zu überwinden und sie als Chancen zur Weiterentwicklung zu nutzen.

Bleib niemals stehen; die ständige Weiterbildung und das Streben nach persönlichem Wachstum sind unerlässlich. Die Welt verändert sich schnell, und lebenslanges Lernen ermöglicht es dir, Schritt zu halten und deine Fähigkeiten zu schärfen. Genieße zudem das Leben in all seinen Facetten – die Freiheit und Flexibilität der Selbstständigkeit bieten dir unzählige Möglichkeiten, dies zu tun. Indem du diese Prinzipien beherzigst, wirst du nicht nur in deiner Karriere erfolgreich sein, sondern auch ein erfülltes und glückliches Leben führen."

Was sind deine zukünftigen Ziele und Projekte, sowohl im Bereich der Kampfkünste als auch in anderen Bereichen deiner Expertise?

Nachdem ich das scharfe Schwert gemeistert habe, plane ich, meine Fähigkeiten im Bogenschießen vom Rücken eines Pferdes aus zu entwickeln.

Zusätzlich arbeite ich daran, meine weltweiten Seminare in den Bereichen Mindset, Teambuilding und Leadership weiter auszubauen. Diese Seminare sind darauf ausgerichtet, Teilnehmer aus verschiedenen Kulturen zu inspirieren und ihnen praktische Fähigkeiten an die Hand zu geben, die sie sowohl im persönlichen als auch im beruflichen Leben anwenden können.

Ein weiteres großes Ziel von mir ist es, die Welt zu bereisen und neue Kulturen und Menschen kennenzulernen. Diese Reisen sind nicht nur persönliche Bereicherungen, sondern auch Gelegenheiten, neue Perspektiven und Ideen in meine Trainings zu integrieren, die die Vielfalt und Tiefe meiner Lehrmethoden erhöhen.

You took the plunge into self-employment at the age of 23. What key insights have you gained along the way and what advice would you give to young people who also have the courage to take this path?

For me, becoming self-employed marked the beginning of a journey that was both challenging and extremely rewarding. One of my most important realizations was how crucial it is to follow my true calling and listen to my inner voice. It is essential to not just work, but to follow your calling - this gives depth and fulfillment to what you do.

I encourage young people to see "mistakes" as valuable learning opportunities that hold the potential for personal growth and success. A strong belief in oneself and one's goals fosters deep self-confidence. Resilience makes it possible to overcome setbacks quickly and use them as opportunities for further development.

Never stand still; continuous education and the pursuit of personal growth are essential. The world is changing fast and lifelong learning allows you to keep pace and sharpen your skills. Also, enjoy life in all its facets - the freedom and flexibility of self-employment offers you countless opportunities to do so. By adhering to these principles, you will not only be successful in your career, but also lead a fulfilling and happy life."

What are your future goals and projects, both in martial arts and in other areas of your expertise?

After mastering the sharp sword, I plan to develop my skills in horseback archery.

In addition, I am working on expanding my global seminars in mindset, team building and leadership. These seminars are designed to inspire participants from different cultures and provide them with practical skills that they can apply in both their personal and professional lives.

Another major goal of mine is to travel the world and get to know new cultures and people. These trips are not only personally enriching, but also opportunities to integrate new perspectives and ideas into my trainings that increase the diversity and depth of my teaching methods.

In der Lifestyle-Collection berichten wir über schöne Reiseziele. Da du bereits viele Orte bereist hast, würden wir gerne von dir wissen, welche Länder deine persönlichen Highlights waren, die du unseren Lesern empfehlen würdest?

Meine Reiseerlebnisse sind geprägt von unvergesslichen und vielfältigen Eindrücken. In Thailand locken die herzlichen Menschen und traumhaften Strände, während Costa Rica mit seiner beeindruckenden Fauna und Flora Naturbegeisterte anzieht. Das Hai- und Höhlentauchen in Mexiko bietet eine einzigartige und spannende Erfahrung. Besonders spirituell war meine Reise zu den mystischen Tempeln und Pyramiden Ägyptens, die eine tiefe geistige Entwicklung und Transformation fördern.

Eine Reise ins Innere des Amazonas in Bolivien lässt jeden Besucher die Ruhe und Unberührtheit der Natur spüren und zu seinem wahren SEIN finden. Der dynamische Puls Südkoreas, wo sich Tradition und Moderne mischen, bietet ein lebendiges und urbanes Stadterlebnis. Diese Orte bieten nicht nur atemberaubende Kulissen, sondern auch Möglichkeiten für persönliches Wachstum und unvergessliche Abenteuer.

In the Lifestyle Collection, we report on beautiful travel destinations. As you have already traveled to many places, we would like to know which countries were your personal highlights that you would recommend to our readers?

My travel experiences are characterized by unforgettable and diverse impressions. In Thailand, the warm-hearted people and beautiful beaches attract visitors, while Costa Rica attracts nature lovers with its impressive fauna and flora. Shark and cave diving in Mexico offers a unique and exciting experience. My trip to the mystical temples and pyramids of Egypt, which promote deep spiritual development and transformation, was particularly spiritual.

A journey into the interior of the Amazon in Bolivia allows every visitor to feel the tranquillity and untouched nature and find their true BEING. The dynamic pulse of South Korea, where tradition and modernity mix, offers a vibrant and urban city experience. These places offer not only breathtaking scenery, but also opportunities for personal growth and unforgettable adventures.

Christian-Daniel Mayer
MASTER COACHING

www.mayer-master.com
coaching@mayer-master.com

