- Authentizität - 3 Bausteine der Persönlichkeitsentwicklung: Selbstreflektion und Selbsterkenntnis – Schulung des Inneren Beobachters, Selbstakzeptanz, Selbstregulation - Körper, Denken, Emotionen, Verhalten
- Ein kleiner Exkurs führt uns in eine west-östliche Sichtweise auf das Thema „Burnout" - eine durchaus ernst zu nehmende Falle auch für Unterrichtende im Taijiquan und Qigong. Hier geht es um das Thema Resilienz vs. Selbstoptimierung.
- Den Aspekt der Selbstwirksamkeit betrachten wir unter zwei Überschriften:

  Transfer der Unterrichtsinhalte in den persönlichen Lebensalltag: die Übungsprinzipien im Taijiquan und Qigong haben assoziativen Charakter, d.h. sie lassen sich in allen Lebenskontexten anwenden. Der Transfer des vertieften Körperwissens, der Klarheit und der Ruhe aus den Übungen ermöglicht uns ein zentriertes und flexibles Standing im Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen und Begegnungen. So wirkt die Übungserfahrung in die Lebenswelt hinein und stößt auf sehr natürliche Weise Veränderungsprozesse an, die zu einem intensiveren und kreativeren Erleben führen.

  Entwicklung von und Anpassung an berufsspezifische Haltungsgewohnheiten: Grundlage ist sicherlich die Bereitschaft, genügend Zeit im Lebensumfeld zu investieren und immer wieder die Übungen zu verinnerlichen, um sie selber anleiten und unterrichten zu können, sowie die dazugehörigen Lebensprinzipien selbst zu leben, um sie an andere vermitteln zu können. Der Prozess, Gelassenheit und Mühelosigkeit mit sich selbst in den Lebenszusammenhängen zu entwickeln, setzt die Bereitschaft voraus, mit sich selbst und anderen sensibel zu werden. Dies hat großen Einfluss auf die Beziehungsdynamiken und Interkationen im Unterrichtsprozess. Wenn wir im Unterricht ein Energiefeld aufbauen und halten wollen, setzt dies voraus, dass wir selbst ein stabiles Energiefeld pflegen, das uns hilft, in unserer Mitte und im Fluss zu bleiben, sowie Resonanzen adäquat zu begegnen.

Die ganze Theorie wird eingebettet sein in Übungssequenzen mit Schwerpunkt auf einer TaijiQigong-Form des daoistischen Gebetes, hinter der sich jedoch 13 Varianten der Stehenden Säule (Zhangzhuang) verbergen.