

# Die Erfolgsformel:

$$\frac{\text{Yin + Yang}}{\text{Ich}} \times \text{Reflexion} = \text{Erfolg}$$



Text: Christine Grabher

Das Modell von Yin und Yang fasziniert und begleitet mich schon seit über 30 Jahren. Immer wieder hat mich das Leben mit Fragen konfrontiert: Wer bin ich? Was für Glaubensmuster und Wertvorstellungen leiten mich? Wo liegen meine besonderen Fähigkeiten? Warum ticke ich, wie ich ticke? Was sind meine Ziele und Prioritäten? Was ist Glück? Wieso klappt das eine und das andere nicht? Wie kann ich ein glückliches, zufriedenes und erfolgreiches Leben leben?

Über das Studium verschiedenster Techniken und der Auseinandersetzung mit philosophischen und spirituellen Ansätzen bietet mir das Modell des Yin und Yang immer wieder auf unterschiedlichen Ebenen Erklärungsmodelle und ist Wegweiser auf meinem Lebensweg.

Bild: © Sergey Nivens - Fotolia.com

## Das Leben ist Veränderung

Das Leben besteht nicht aus einer Aneinanderreihung von Erfolgen, nein, unser Leben läuft ab zwischen den Polen Yin und Yang und unterliegt dem Gesetz der Polarität. Diese Gesetzmäßigkeit besagt, dass alles in ständiger Bewegung ist und die Energie zwischen den beiden Polen hin und her wandert. Wenn Yin sich verringert so vergrößert sich Yang oder umgekehrt. Yin und Yang sind aufeinander bezogen und bilden zusammen die Ganzheit im ewigen Kreislauf des Lebens. Es sind vier Prinzipien, welche die Beziehung zwischen Yin und Yang charakterisieren.

- Komplementäre Polarität
- Gegenseitige Abhängigkeit (Bedingtheit)
- Gegenseitige Kontrolle
- Gegenseitige Umwandlung

## Yin und Yang

Das Modell von Yin und Yang bildet einen vorhersagbaren, rhythmischen Kreislauf und dient deshalb als Erklärungsmodell für Wandlungsvorgänge und Prozesse. Diese Prozesse können wir in der Natur beobachten (z. B. den Wechsel der Jahreszeiten) und auch im Menschen (z.B. die verschiedenen Lebensphasen, im Verhalten, den Sichtweisen, bei Projekten etc.). Wird dieser Kreislauf unterbrochen, und ein Element dominiert, so wirkt sich dies auf den Menschen, die Natur und das Umfeld destruktiv aus.



Wenn wir also etwas für richtig halten, schreiben wir etwas anderen zu, falsch zu sein, finden wir etwas schön, so gibt es auf der anderen Seite etwas Hässliches. Ein zielstrebigem Mensch braucht Gelassenheit, Nähe braucht Distanz, Weichheit braucht Härte, Licht braucht Dunkelheit, Humor braucht Ernsthaftigkeit, Erfolg braucht Misserfolg – also Yin braucht Yang.

Nehmen wir das Beispiel eines zielstrebigem Menschen. Überhöht sich der Pol der Zielstrebigkeit, kann dies schnell im Karrierewahn enden. Der Mensch ignoriert den Gegenpol (die Gelassenheit) und fällt in seinen Schatten. Nimmt der Gegenpol, die Gelassenheit Oberhand, kann dies im Negativen zu Trägheit führen. Wir sehen, die Balance zu finden zwischen Zielstrebigkeit und Gelassenheit wäre in diesem Beispiel der Weg zum Erfolg!

## Erfolg

Erfolg stellt sich ein, wenn diese Elemente im Gleichgewicht sind und deren Beziehung zueinander bewahrt wird. Ziel in meinen Coaching ist eine Auseinandersetzung und Reflexion mit den Polen Yin und Yang im jeweiligen Kontext des Klienten.

Wir leben in einer dualen Welt und der von uns als Gegenpol wahrgenommene Teil wird deshalb meist von uns bekämpft, da er als „Gegner“ wahrgenommen wird. Der wahre Gegner jedoch findet sich nicht im Gegenpol sondern in uns selbst. Er wirkt von innen heraus destruktiv auf unsere Umwelt. Den Kampf führen wir also gegen uns selbst und werden diesen nicht gewinnen.

Erfolgreiche Menschen haben gelernt, dass es nichts festzuhalten gibt. Dass Krankheiten, Krisen, Fehler und Schicksalsschläge nur Puzzesteine auf dem Weg zum Erfolg sind! Neugier und Reflexion sind nötige Begleiter um die Dynamik der Pole im eigenen Kontext zu verstehen und ein erfolgreiches Leben zu leben!



Wir sind Zeit unseres Lebens Gefangene dieser Dualität. Um uns selbst zu erfahren, brauchen wir diese Gegensätzlichkeit. Weiß braucht Schwarz, Kraft braucht Nachgiebigkeit und jede Tugend hat eine Schwesterntugend. Unsere Meinung macht nur Sinn, wenn es auch eine Gegenmeinung gibt, und wenn wir uns unserer Tugenden rühmen, so zeigt uns doch nur die Schwesterntugend deren Wert. Der Philosoph Laozi sagte einmal zur Verbindung und Unzertrennlichkeit von Yin und Yang: *„Wenn jeder die Schönheit als schön erkennt, gibt es bereits Hässlichkeit. Wenn jeder das Gute als gut erkennt, gibt es bereits Böses. Sein und Nichtsein erzeugen sich gegenseitig. Schwer und Leicht verwirklichen sich gegenseitig. Vorher und Nachher folgen sich gegenseitig.“*

Erfolg und Misserfolg sind zwei Seiten einer Medaille. Sie sind gegensätzlich und bilden doch eine Einheit. Kein Erfolg ohne Misserfolg. Erfolg bedeutet für Jeden von uns etwas anderes. Auf der Suche nach dem Erfolg und Sinn unseres Lebens dürfen wir uns in der Polarität der Welt entscheiden. Entscheidungen führen uns auch immer wieder in Krisen, zu Fehlern, Irrtümern und Misserfolg. Im Wissen um die Polarität von Yin zu Yang scheint es befriedigender und auch kraftsparender zu sein, mit den Veränderungen zu wachsen, als gegen sie anzukämpfen.

Wenn wir das Leben rückwärts betrachten würden, sähen wir, dass scheinbare Misserfolge dann nur Schritte auf dem Weg zum Erfolg wären. Deshalb freuen Sie sich, wenn Sie Ihr nächstes Problem nicht sofort lösen, denn Sie haben bereits erfolgreich herausgefunden, wie es sich nicht lösen lässt. Gratulation!

Viel Erfolg wünscht Ihnen Christine Grabher



**Christine Grabher**  
Kinesiologin  
Coaching & Training

Kontakt:  
6890 Lustenau, Staldenweg 2b  
Tel.: 0660 45 00 789  
E-Mail: [info@system-loesungen.at](mailto:info@system-loesungen.at)  
[www.system-loesungen.at](http://www.system-loesungen.at)



# WIENER SCHULE FÜR KINESIOLOGIE

## Ausbildungen nach Maß



kompakt • individuell

## Diplomausbildung Kinesiologie

Touch for Health  
Brain Gym® • Hyperton-X

**Start Sommersemester:**

**7. März 2015 • Wien**

11 Module berufsbegleitend

*Das Diplom der Wiener Schule ist zu 100% vom Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie anerkannt.*

**Infoabend:**

**28. Jänner 2015 • 18.00 Uhr**  
**1140 Wien, Sampogasse 1**

Information & Anmeldung:  
Mag. Sabine Seiter  
Tel.: 0676 507 37 70  
[info@kinesiologieschule.at](mailto:info@kinesiologieschule.at)

**[www.kinesiologieschule.at](http://www.kinesiologieschule.at)**