



**Berührung ist Begegnung**  
**Shiatsu-Ausbildungen Austria**  
**Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

# Shiatsu Newsletter – 230/2015

(29. Juni 2015)

1. Informationen aus dem österreichischen Dachverband für Shiatsu (ÖDS).....	1
2. Informationen vom Gewerbe.....	1
3. Shiatsu-Newsletter: An- und Abmeldung und Registrierung .....	2
4. Informationen aus der Shiatsu-Ausbildungen Austria.....	2
5. Summer Meeting der Shiatsu-Ausbildungen Austria .....	4
6. Chinesische Schriftzeichen in der japanischen Schriftsprache .....	5
7. Die Funktion von Enzymen in der Verdauung. Die Wirkung von Bromelain .....	6
8. Auch gut gemeinte Ratschläge sind nicht immer sinnvoll.....	8
9. Raum in Praxisgemeinschaft in 1010 Wien zu mieten .....	10

## 1. Informationen aus dem österreichischen Dachverband für Shiatsu (ÖDS)

### 1.1. Kooptierung des neuen Vorstandes

In der Vorstandssitzung am 16. Juni hat der seit einiger Zeit schon im Raum stehende Vorstandswechsel stattgefunden. Notwendig geworden ist er, weil - aus unterschiedlichen persönlichen Gründen - Andrea Baumgartner, Gabriele Seidl-Pass und Henriette Miklos ihren Rücktritt eingereicht haben.

Zum neuen Obmann - bis zur Generalversammlung Ende Oktober - wurde Alexander Tavakoli gewählt. Sein Stellvertreter ist Josef Ernst, der nach Jahren wieder seine Tätigkeit im Vorstand aufgenommen hat - so wie auch Barbara Schneider, die nun wieder den Vorstand verstärkt.

PraktikerInnen-VertreterInnen sind nun - bis zur Bestätigung (oder Änderung) durch eine demnächst einberufene PraktikerInnen-Versammlung - Barbara Binder, Yeter Eksi, Barbara Schneider und Josef Ernst.

## 2. Informationen vom Gewerbe

### 2.1. Aufschulung zum Heilmasseur, zur Heilmasseurin für Shiatsu-PraktikerInnen

Shiatsu ist in Österreich als ein in sich geschlossenes System innerhalb der gewerblichen Massage beruflich geregelt. Und hier gibt es, kurz zusammengefasst, drei unterschiedliche „Kompetenzmodelle“: Zum einen den gewerblichen Masseur, der per Definition nur an gesunden Menschen arbeiten darf (und



**Berührung ist Begegnung**  
**Shiatsu-Ausbildungen Austria**  
**Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

dementsprechend auch keine „Krankheiten behandelt“), und zum anderen medizinische und Heilmasseure, die im Bereich des Gesundheitswesens (auf Anweisung des Arztes) tätig sind – Medizinische Masseure im Angestelltenverhältnis, Heilmasseure, die über die umfangreichste und längste Ausbildung verfügen, in selbständiger Tätigkeit.

Seit kurzem gibt es nun auch die Möglichkeit als Inhaber einer Gewerbeberechtigung in einem in sich geschlossenen System (also Shiatsu, aber auch Ayurveda und Tuina), Aufschulungen zur medizinischen Massage und – in weiterer Folge – zur Heilmassage in Anspruch zu nehmen.

### 3. Shiatsu-Newsletter: An- und Abmeldung und Registrierung

Der Versand (und das Layout) des Shiatsu-Newsletter wurde mit der vorliegenden Ausgabe umgestellt. Damit verbunden ist auch eine Änderung in der Verwaltung.

Die **Abmeldung** des Shiatsu-Newsletters erfolgt

- bei registrierten Abonnenten (auf [www.shiatsu-austria.at](http://www.shiatsu-austria.at)) direkt über den persönlichen Account oder aber über den Abmeldelink am Ende des Newsletters;
- bei nicht registrierten Abonnenten ausschließlich über den Abmeldelink am Ende des Newsletters.

Die **Anmeldung** zum Shiatsu-Newsletter erfolgt

- bei registrierten Usern über ihren persönlichen Account auf [www.shiatsu-austria.at](http://www.shiatsu-austria.at);
- bei nicht registrierten Interessierten über die Registrierung auf [www.shiatsu-austria.at](http://www.shiatsu-austria.at). Dort kann man auswählen, ob man den Newsletter (und/oder den Info-Letter mit detaillierten Informationen zur Schule) erhalten möchte – und, wenn gewünscht, auch wieder abmelden.

Mit der **Registrierung** können bislang nicht registrierte User zukünftig – neben der Personalisierung des Newsletters – auch weitere Service- und Informationsleistungen der Shiatsu Austria in Anspruch nehmen. Selbstverständlich können aber weiterhin alle angemeldeten Abonnenten unabhängig von einer Registrierung den Newsletter beziehen.

## 4. Informationen aus der Shiatsu-Ausbildungen Austria

### 4.1. Neue Website

Etwas länger als gehofft hat es gedauert, aber nun ist sie fertig, die neue Website! Klarer und übersichtlicher als die alte, die über die Jahre aus allen Nähten geplatzt ist und zunehmend an Übersichtlichkeit verloren hat. Die neue Website verfolgt ein neues Ordnungskonzept und eine klarere Struktur.

Auch von der Umsetzung her hat sich einiges getan: Manche Bereiche, insbesondere solche, die Zusatzinformationen bieten, sind jetzt als pdf-Files umgesetzt. Das betrifft das **Newsletter-Archiv**, dessen alte Ausgaben (online sind die Ausgaben von 2014 und 2015) nun im pdf-Format vorliegen, aber auch das **Basiswissen**, das von Informationen zu Gesundheits- und Krankheitskonzepten über Ansätze



**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

der Gesundheitsförderung in der EU bis hin zur Bewusstseinsforschung von Damasio (und vielen anderen Themen) reicht. Der dritte Bereich, der in pdf umgesetzt wird, ist das **Magazin**, das Artikel unterschiedlicher Autoren zu diversen Themen zu Shiatsu und rund um Shiatsu beinhaltet. Im Moment ist das Magazin noch nicht vollständig umgesetzt, wird aber demnächst wieder den Stand vor dem Transfer erreichen. Dann sollen auch wieder neue Artikel aufgenommen und veröffentlicht werden.

Neu auf der Website – noch im Anfangsstadium – ist zudem die Aufnahme von **Abschlussarbeiten** von nun ehemaligen SchülerInnen. Ausgewählte und von den AutorInnen freigegebene Arbeiten werden online gestellt. Im Moment finden sind die Arbeiten von Nicole Vater (Shiatsu und Rückenschmerzen) und Harald Bodei (Shiatsu und Chakren) online. Weitere Arbeiten werden folgen.

Bislang ist noch nicht alles umgesetzt und abgeschlossen und immer wieder finden sich Fehler, die noch ausgebessert werden, wie z.B. die Suche, die bislang keine pdf-Files durchsuchen kann ....

Sollte Ihnen, sollte Dir ein Bug auffallen oder eine Funktion fehlen, freuen wir uns über Feedback und Anregungen!

#### **4.2. Registrierung**

Um sich für Kurse anzumelden, ist es erforderlich sich zu registrieren, sei es als SchülerIn der Shiatsu-Ausbildungen Austria, als PraktikerIn (gleich welcher Shiatsu-Ausbildung) oder einfach nur als Interessierte/r (in Ausbildung oder unabhängig von einer Ausbildung).

Eine Hürde stellt für manche das Passwort dar, weil die Registrierung ein Passwort erfordert, dass:

- zumindest einen Großbuchstaben (neben Kleinbuchstaben) enthält,
- zumindest eine Zahl und
- zumindest ein Sonderzeichen.

SchülerInnen der Shiatsu-Ausbildungen Austria haben bei der Registrierung die Möglichkeit ihren Ausbildungsstand einzugeben. Aber keine Sorge: Sollte jemand seine Daten nicht mehr exakt in Erinnerung haben: Es ist kein Problem, wenn Kurse ausgelassen / nicht eingetragen werden. Der Ausbildungsstand wird später (intern) mit der Ausbildungsdatenbank der Schule abgeglichen.

Mit der Registrierung hat man zudem auch Zugang zu einer Vielzahl von Zusatzfunktionen: Einmal registriert kann man sich immer in seinen persönlichen Bereich einloggen, seine Userdaten verwalten, Telefonnummern oder Mailadressen aktuell halten, Überblick über seine Anmeldungen bewahren, kann sich für Kurse voranmelden, die gerade nicht angeboten werden, mit anderen Usern der Website verbinden ... und vieles mehr... Stöbern auf der Website lohnt sich auf alle Fälle!

#### **4.3. Neue und aktuelle Kurse**

**Schnupperkurse** (zum Kennenlernen der Ausbildung und der Schule):

- [Schnupperkurs / Info-Abend](#) (Eduard Tripp): 8. September 2015
- [Schnupperkurs / Info-Abend](#) (Eduard Tripp): 9. November 2015



**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

**Basiskurse** (können ohne Vorkenntnisse besucht werden):

- [Meridian-Massage](#) (Eduard Tripp): 21. bis 25. September 2015
- [Zen-Shiatsu Abendkurs](#) (Richard Palfalvi): ab 25. September 2015 (11 Abende jeweils Freitag 18 bis 22 Uhr)
- [Meridiane in Bewegung](#) (Andrea Hochsteger): 4. Oktober 2015
- [Basistechniken im Shiatsu](#) (Gabriele Gattinger): 16. bis 18. Oktober 2015

**Aufbaukurs:**

- [Tiefes Shiatsu](#) (Eduard Tripp): 1. bis 7. November 2015
  - Setzt den Besuch eines Basiskurses voraus, kann aber auch von SchülerInnen und AbsolventInnen anderer Ausbildungen besucht werden
  - Anlässlich der Erstellung der neuen Website einmalig um 40 Euro vergünstigt (470 statt 510 Euro)

Weitere Informationen und Kurse auf der Website unter „Home - Main Menu“ – „Kurskalender“ (<http://shiatsu-austria.at/index.php/kurskalender>).

## 5. Summer Meeting der Shiatsu-Ausbildungen Austria

Unter dem Motto "Summer-Meeting" bietet die Shiatsu-Ausbildungen Austria im Sommer ganztägige Veranstaltungen an, in deren Mittelpunkt Kurzworkshops und Austauschmöglichkeiten stehen:

- Es finden Kurzworkshops mit einer Dauer von ein bis drei Stunden von verschiedenen LehrerInnen (und Techniken) statt.
- Immer auch steht genügend Zeit zur Verfügung stehen, um das Gelernte zu üben und sich auszutauschen.
- Die Kosten für die Veranstaltung betragen pro Tag (für alle Veranstaltungen) 25 Euro.
- Jeder Tag ist einzeln zu belegen.
- SchülerInnen werden zwei Übungsabende, PraktikerInnen sieben Weiterbildungsstunden bestätigt.
- SchülerInnen und PraktikerInnen auch anderer Ausbildungen sind willkommen.

Diesen Sommer gibt es zwei Termine: 11. Juli und 25. Juli, jeweils von 9.30 Uhr bis 18.00 Uhr

### Programm am 11. Juli

- **Energetic Moves** (Manuela Landrock): Mit Bewegung gezielt Meridiane und blockierte Körperregionen ansprechen.
- **Körperstrukturen lesen** (Werner Brünner): Durch die aufmerksame Beobachtung von Körperhaltungen und -strukturen lassen sich energetische, strukturelle und/oder muskuläre Blockaden aufspüren.



- **Arbeit mit dem Atem in Shiatsu** (Eduard Tripp): Der Atem ist ein zentrales Element in der Mediation wie auch in verschiedenen Behandlungstechniken – mit unterschiedlichen Zugängen und Zielsetzungen. Wie wir diese Zugänge in der Arbeit in und mit Shiatsu einsetzen können.

### **Programm am 25. Juli**

- **Barfuß-Shiatsu:** mit den Füßen Erdung, Wohlbefinden und Ausgleich schaffen (Gabriele Gattinger, Richard Palfalvi): Barfuß-Shiatsu nach Shizuto Yamamoto ist - achtsam ausgeübt - eine erdige, kraftvolle und sehr präsente Methode, ein "Tanz" mit, um und auf dem Klienten, die unser übliches Shiatsu-Repertoire ausgezeichnet ergänzt und den Gebenden an einem langen Tag in der Praxis wunderbar entlastet.
- **Shiatsu in der Schwangerschaft** (Gabriele Gattinger): Shiatsu in der Schwangerschaft bietet Möglichkeiten an, Frauen und deren Babies in der Zeit der ungeheuren Veränderungen – angefangen von der Zeit der Empfängnis bis hin zur Zeit nach der Geburt – zu unterstützen. Eine große Bedeutung hat dabei auch die Arbeit an den außerordentlichen Gefäßen. In unserem Workshop werden wir uns der Arbeit am Chong Mai dem Empfängnis Lenker widmen. Er schafft eine Verbindung zwischen Niere, Gebärmutter und Herz und wird verwendet um Qi und Blut zu bewegen.
- **Körpergedächtnis - Trauma - Shiatsu** (Oskar Peter): In einer traumatischen Situation findet eine Überwältigung statt. Die im dadurch hervorgerufenen Schock blockierte Energie bleibt im Körper, als wäre sie eingefroren. Indem wir mit unserem Shiatsu Menschen in ihrer Körperwahrnehmung unterstützen, lernen diese ihr Selbst zu spüren und sich dieses Selbst wieder zu bemächtigen. Akzeptanz und Veränderung werden möglich.

Weitere Informationen auf der Website unter „Home - Main Menu“ – „Kurskalender“ (<http://shiatsu-austria.at/index.php/kurskalender>) zum jeweiligen Kurstermin.

## **6. Chinesische Schriftzeichen in der japanischen Schriftsprache**

März 2015 wurde in Japan das berühmte kanji kentei veröffentlicht, der „Kanji-Test“. Aus 15.000 Zeichen besteht die Kanji, Japans Schriftsystem, das von den Chinesen übernommen worden war (kanji bedeutet wörtlich übersetzt „die Zeichen der Han“, der Han-Chinesen). Niemand kennt alle Zeichen, nicht einmal annähernd, so sagt man. Um die höchste Stufe des kanji kentei zu erklimmen, muss man zumindest 6.000 Symbole kennen. Das vermag durchschnittlich nur einer von etwa zehntausend Teilnehmern, im März 2015 waren es 85 von insgesamt 741.377.

Die Schwierigkeit der Kanji liegt darin, dass sich aus den Zeichen alleine die Aussprache nicht herleiten lässt. Man muss die Schreibweise und die Aussprache separat lernen. Als chinesische Gelehrte vor etwa eineinhalb Jahrtausenden ihre Schrift nach Japan brachten, wurden diese Zeichen dort mit der dem Chinesischen fremden Aussprache und der Grammatik des Japanischen verwoben.

Grundsätzlich sind die Kanjis Piktogramme. Das Symbol für „Berg“ ähnelt einem Berg, das für „Baum“ (ki) einem Baum. Ein „Hain“ (hayashi) wird symbolisch mit zwei „Bäumen“, ein dichter, tiefer Wald (mori) mit drei „Bäumen“ dargestellt. So sehr sich die Darstellungen auch ähneln (ein, zwei oder drei Baum-Piktogramme), so sehr unterscheidet sich allerdings ihre Aussprache (ki, hayashi, mori).

Weil im Chinesischen keine Verben konjugiert werden, im Japanischen aber schon, erfanden japanische Gelehrte das Hiragana als zusätzliches Schriftsystem, das knapp 50 Zeichen umfasst. Mit dem Hiragana wurden die richtigen Endungen für Hauptwörter, Verben und Adjektive an die entsprechenden Kanjis angehängt. Und auch das zweite ergänzende Schriftsystem, das Katakana-System, das zur Umschreibung von Fremdwörtern verwendet wird, umfasst nur etwa 50 Zeichen.

Hiragana und Katagana sind wesentlich einfachere Systeme, die in Lautschrift abgefasst sind. Vor allem zwei Erklärungen aber werden in Japan herangezogen, um die Benutzung der Kanjis zu begründen: Zum einen der Umstand, dass die alten Zeichen überall benutzt und deshalb auch verstanden werden müssen, zum anderen, dass viele Worte gleich klingen und sich nur in ihrer Kanji-Schreibweise unterscheiden, wie beispielsweise „Brücke“, „Essensstäbchen“ und „Schnabel“, die allesamt „hashi“ heißen und sich letztlich nur durch ihre Kanjis unterscheiden.

Niemand allerdings, so sagt man, beherrscht alle 15.000 Kanjis. Selbst Muttersprachler gehen davon aus, weniger als 5.000 Zeichen zu beherrschen. Allerdings: Wer viele Kanjis kennt, kann sich schriftlich gewählt ausdrücken und versteht die an Wortspielen reiche Sprache auf einer weiteren Ebene. Und weil ohne Kanji Japanisch nicht mehr Japanisch wäre, sponsert die Regierung jenseits des kanji kentei Wettbewerbe und Sprachfolklore, deren Sieger Ruhm ernten.

Gleich wie in Deutschland das „Wort des Jahres“ gewählt wird, wählt man in Japan ein Schriftzeichen des Jahres. 2014 gewann das Kanji für „Steuer“ (nachdem die Regierung die Mehrwertsteuer erhöht hatte).

Der Kernwortschatz, den jeder Japaner kennen sollte, festgelegt von der Sprachabteilung des nationalen Bildungsministeriums, umfasst aktuell 2136 Kanjis. In den Schulen bestimmt diese Liste den Lehrplan. Für Behörden und Medien dient sie als Orientierung bei der Wortwahl. Es ist, wie die Zeit schreibt, der Versuch, eine überkomplexe Schriftsprache irgendwie zugänglich zu halten.

(Quelle: Die Zeit Nr. 19, Mai 2015)

## **7. Die Funktion von Enzymen in der Verdauung. Die Wirkung von Bromelain**

Enzyme sind Proteine (Eiweiße), riesige aus Aminosäuren aufgebaute Moleküle. Früher nannte man Enzyme auch Fermente, weil Enzyme der Hefe dazu dienen, Zucker in Alkohol umzuwandeln, also den Prozess der alkoholischen Gärung einzuleiten. Und weil das lateinische Wort für Gärung Fermentation ist, nannte man die Enzyme früher auch Fermente.

Enzyme wirken im Stoffwechsel als Katalysatoren, d.h. sie beschleunigen biochemische Reaktionen (senken die für die Reaktion nötige Aktivierungsenergie) ohne selbst dabei verbraucht zu werden – und bestimmen damit wesentlich, was im Stoffwechsel geschieht, z.B. dass Fette gespalten oder abgebaut

werden, dass Milchzucker in Zucker zerlegt wird, dass Alkohol abgebaut wird, dass Informationen aus der DNA abgelesen werden, dass Proteine gebildet oder abgebaut werden, dass ...

Gene wiederum sind Bauanleitungen für Proteine und damit auch für Enzyme. Auf diese Weise bestimmen die Gene, was in uns geschieht – ausgeführt von den Enzymen. Enzyme wurden schon verwendet, als man noch gar nicht wusste, was sie sind und wie sie funktionieren. So sorgen z.B. Enzyme von bestimmten Bakterien dafür, dass Milchzucker in Milchsäure umgewandelt wird – bei der Herstellung von Joghurt – und unterstützen Menschen mit Laktoseunverträglichkeit (Menschen, die als Erwachsene das Enzym Laktase nicht mehr produzieren). Aber auch beim Bierbrauen werden Enzyme der Hefe eingesetzt, um Zucker in Alkohol umzuwandeln (alkoholische Gärung).

Auch im Speichel sind Enzyme wirksam, die die Nahrung schon im Mund vorzuverdauen beginnen. Das ist bekannterweise der Grund, warum ein Stück Brot, wenn wir es länger kauen, süß zu schmecken beginnt: Im Speichel befindet sich das Stärkespaltende Enzym Alpha-Amylase. Die Amylase spaltet die Stärke, ein Polysaccharid (Mehrfachzucker), zu Dextrinen, Bruchstücken der Stärke. Je länger gekaut wird, desto kleiner wird das Stärkemolekül gespalten. Bei sehr langem Kauen bis zum süßlich schmeckenden Disaccharid (Zweifachzucker) Maltose. Im Magen wird die Alpha-Amylase aus dem Mundspeichel dann allerdings durch das saure Milieu zerstört, weshalb im Magen auch keine weitere Kohlenhydratverdauung stattfindet. Die Dextrine werden dann im Dünndarm durch die Pankreas-Amylase weiter zu Disacchariden gespalten. Die Spaltung der Disaccharide (Maltose, Lactose, Saccharose) erfolgt durch die Disaccharidasen. Die entstehenden Monosaccharide (Einfachzucker) können nun resorbiert werden.

Bromelain ist ein 1957 in der Ananas entdecktes Enzym, das Protein spaltet, vor allem in der Verdauung. Riesige Proteine werden unter der Wirkung von Bromelain (aber auch anderen Enzymen, wie z.B. Papain aus der Papaya oder Ficin aus der Feige) in kleinere Aminosäuren zerlegt, die dann weiterverarbeitet werden können. Bromelain wird ob dieser Wirkung auch in der Industrie als Tenderizer (Fleischzartmacher) eingesetzt. Damit wird Fleisch industriell zarter gemacht, besteht Fleisch doch vor allem aus Muskelproteinen. Aber auch Starköche, ebenso wie traditionell indische Völker, benutzen die Wirkung von Ananassaft, um Fleisch zarter zu machen: Sie injizieren Ananassaft in das Fleisch.

In der traditionellen Herstellung von Matjes-Hering ist es die Bauchspeicheldrüse des Herings, die das Fleisch (Reifung in der Salzlake) zart macht. Heute, in der industriellen Herstellung von Matjes wird statt Enzymen aus Fisch-Eingeweiden auch Papain (aus den Kernen der Papaya) verwendet, um Fische, nicht nur Hering, zu fermentieren.

Bromelain, Papain und Ficin unterstützen die Bauchspeicheldrüse, die eine Reihe von Enzymen produziert: Neben den Peptidasen, die Proteine spalten, auch Lipasen (Fettspaltung) und Amylasen (Kohlehydrat/Stärkespaltung). Bromelain und Papain sind allerdings, entgegen manchen Werbeaussagen, kein „Fatburner“. Sie spalten Proteine, keine Fette. Und selbst, wenn sie das tun würden, wäre damit das Fett ja nicht verbrannt, sondern nur gespalten.

Die Begründung von Rohkostanhängern, ihre Ernährungsweise sei deswegen so gesund, weil in rohem Gemüse und rohem Obst viele Enzyme enthalten sind, lässt sich wissenschaftlich allerdings nicht halten, denn Enzyme werden (wie alle Proteine) im Magen denaturiert und größtenteils zerlegt. Fettspaltende





**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Lipasen z.B., die ihre Wirksamkeit im Dünndarm entfalten sollen, werden deshalb – um wirksam zu sein – in speziellen Kapseln gegeben, die resistent gegen Magensäure sind.

(Quelle: Die Presse 28.06.2015, Wikipedia)

## **8. Auch gut gemeinte Ratschläge sind nicht immer sinnvoll**

Ratschläge sind, so sagt man, oft gut gemeint, allerdings deshalb noch lange nicht gut oder sinnvoll. Aaron A. Andrews („Debunking the Top 9 Self-Help Myths“ dt: „Die Entlarvung der neun größten Selbsthilfe-Mythen“) ist 9 häufigste, seiner Meinung nach Falschaussagen im Bereich von Ratgebern nachgegangen.

### **Dinge auf die lange Bank schieben**

Dinge auf die lange Bank zu schieben (Prokrastinieren) ist nicht per se ein No-Go für erfolgreicher Menschen. Sinnloses Prokrastieren äußert sich beispielsweise darin, dass wir die Wohnung putzen, anstatt eine wichtige Arbeit zu erledigen. Andererseits ist der Blick auf die Dinge, die wir aufschieben, möglicherweise eine wichtige Entscheidungshilfe im Leben, denn Dinge, die wir ewig aufschieben, sind möglicherweise auch Dinge, die wir unbewusst der Mühe nicht wert finden – und dann ist es wirklich besser, etwas anderes zu tun, mit dem wir dann wirklich Erfolg haben.

Ergänzend möchte der Verfasser dieses Newsletters aber anmerken, dass hinter dem Hinausschieben auch die mehr oder weniger bewusste Abwehr schwieriger Entscheidungen und Schritte im Leben stehen kann. In diesem Fall wäre das Wegschieben mitunter kontraproduktiv. Nichtsdestoweniger ist das Hinterfragen der Dinge, die wir aufschieben, eine wichtige Hilfe, unsere Ziele, aber auch unsere Ängste, Befürchtungen und Strategien zu hinterfragen.

### **Harte Arbeit**

Harte Arbeit ist der Schlüssel zu jedem Erfolg. Diese Ansicht wird vor allem dort vertreten, wo das Erbe der Puritaner bis heute die Arbeitsethik prägt.

Seiner Ansicht nach gilt vielmehr das 80/20-Prinzip: 80 Prozent der Ergebnisse werden mit 20 Prozent des Aufwands erzielt. Oder anders ausgedrückt: Man sollte sich lieber auf klugen als auf hartes Arbeiten konzentrieren.

### **Der frühe Vogel fängt den Wurm**

Es gilt wahrscheinlich für die meisten Menschen, allerdings gibt es Menschen, die – und diese Unterschiede zeigen sich messbar in den Hirnfunktionen – die nicht dafür geschaffen sind, den Wurm am Morgen zu fangen. Dafür aber leisten die „Eulen“ hochintelligente Arbeit in der Nacht, was ein guter Grund sein kann, morgens auch mal länger zu schlafen.





### **Niemals aufgeben**

Durchhalten um jeden Preis („winners never quit and quitters never win“) ist nicht immer sinnvoll, denn wenn man etwas nämlich lange getan hat, ohne wirkliche Erfolge zu haben, ist die Frage wichtig, ob man seine Arbeit nicht in was Falsches investiert. „Gib niemals auf“ ist, so Andrews, nur dann ein guter Rat, wenn man den Rat abwandelt: „Gib niemals etwas auf, das dir wirklich wichtig ist.“

### **Große Pläne in kleine Schritte unterteilen**

Der übliche Rat, große Pläne in kleine Schritte zu unterteilen, ist nicht immer der beste. Eine Untersuchung der British Dietetic Association beispielsweise zeigt, dass übergewichtige Menschen häufiger durchhalten, wenn sie bei einer Diät im ersten Monat viel Gewicht verloren haben (im Vergleich zu jenen, die sich von Anfang an den kleinen Schritten verschrieben haben).

Man sollte sich immer auch überlegen, ob man die kleinen Schritte nur ins Auge fasst, weil man Angst vor dem einen großen Schritt hat ... und dann eine Abkürzung zum Ziel in Betracht zieht.

### **Es gibt nicht die eine Wahrheit**

Gegensätzliche Konzepte, so lässt sich an vielen Beispielen belegen, funktionieren in ihrem jeweiligen Kontext. Es ist deshalb wichtig herauszufinden, was für uns passt. Und wenn es funktioniert, sollte man sich durch keine Meinung davon abbringen lassen.

### **Zufrieden sein mit einem „gut genug“**

Eine Untersuchung der Universitäten Kent und Leipzig unterscheidet zwischen perfektionistischem Streben und perfektionistischem Zweifeln, und entgegen der Empfehlung, auch mal mit einem „gut genug“ zufrieden zu sein, ist ein nach Verbesserung strebender Perfektionismus ein wichtiger und hilfreicher Motor im Leben.

### **Visualisieren der eigenen Träume**

Visualisiert man die eigenen Träume, um sie zu erreichen, nur allgemein, dann ist auch der Erfolg überschaubar. Sinn- und wirkungsvoller allerdings ist es, die einzelnen Schritte auf dem Weg zum Ziel zu visualisieren.

### **Disziplin ist nicht alles**

Langfristige Änderungen im Leben sind durch das Ausformen neuer Gewohnheiten geprägt. Haben sich diese erst einmal zu einem Automatismus entwickelt, braucht es kaum mehr Disziplin, um sie umzusetzen. Und während man diese neuen Gewohnheiten entwickelt, geht die Welt allerdings auch



**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

nicht unter, wenn man einmal auslässt. Solange man mit den Wiederholungen (gleich) wieder beginnt, ist alles gut.

(Quelle: Die Presse 14.06.2015)

## **9. Raum in Praxisgemeinschaft in 1010 Wien zu mieten**

Mag. Gerlinde Artaker vermietet Raum in Praxisgemeinschaft in 1010 Wien:

- Hell, ruhig, 4. Stock (Lift), repräsentativer Altbau (Holzkastenfenster, Parkettboden) im historischen Zentrum von Wien– 1. Bezirk, Mölker Bastei, 3 Gehminuten von U2 Station Schottentor– 16m<sup>2</sup>, voll ausgestattet mit Futon, Besprechungsecke (Tisch + 2 Sessel), Kommode usw.– Ideal für Shiatsu, Nuad– Mitbenutzung von Warteraum, WC und Teeküche
- € 150 pro Wochentag/Monat (inkl. Betriebskosten und MwSt., Minimum 2 Tage pro Woche).Bei Interesse kann zusätzlich ein 2. Praxisraum (25m<sup>2</sup>) für Wochenendeseminare als Gruppenraum gemietet werden (nach Absprache).

Informationen bei Mag. Gerlinde Artaker: [gerlinde@artaker.at](mailto:gerlinde@artaker.at)