

Mache eine Sache besser

**Chi Tipps für einen bewussten Alltag
Für die Steigerung deiner Lebensenergie**

~~~~~

**Mache eine Sache besser**

# Mache eine Sache besser

In einem unserer [letzten](#) Praxistipps haben wir die Idee von Üben oder Machen diskutiert.

Du „übst“, wenn du dich auf einen einzelnen Teil deines Trainingssystems konzentrierst und versuchst, diesen einen Teil zu verbessern. Im Allgemeinen übt man diesen Teil immer wieder, um ihn zu verfeinern und zu verbessern.

Du „machst“, wenn du dein Übungssystem als Ganzes praktizierst.

Beim Üben von einzelnen Teilen lernt man am meisten und erzielt die grössten Verbesserungen. Beim Machen ist das nicht der Fall.

Warum ist das so? Wenn man das ganze Übungsset macht und dabei versucht, Verbesserungen zu erzielen, dann springt die Wahrnehmung von einer Sache zur anderen. Dabei denkst du, dass du lernst und vorankommst. Allzu oft gehst du

jedoch nur durch die Bewegungen und streifst nur die Oberfläche dessen, was möglich wäre. Der fehlende Tiefgang ist also der Grund.

Dieses Dilemma kann mit einer bewährten Strategie gelöst werden. Auch wenn du deine ganzen Übungen machst, kannst du dann Verbesserungen erzielen. Die Lösung geht so:

## **Wie kann ich das eine Ding verbessern?**

Konzentriere dich beim Machen deines Übungssets auf genau eine Sache, die du verbessern möchtest. Machen dir dabei keine Sorgen, diese eine Sache gut zu machen; das ist viel zu ambitioniert. Nein, versuche einfach, «eine Sache besser zu machen».

Welches Ding solltest du wählen? Nun, bei den meisten Übungssystemen, einschliesslich denen, die wir unterrichten, kannst du wirklich nichts falsch machen. Für was auch immer du dich entscheidest, besser zu machen, wird dir zugutekommen. Das wird die Art und Weise, wie du deine Übungen machst, verbessern. Wähle also etwas aus, das du gerne besser erkunden möchtest.

Bleibe beim Machen bei dieser einen Sache. Sei dabei achtsam und fühle, ob du die gewählte Sache besser machst. Wenn dies nicht der Fall ist, mache weiter und nimm leichte Anpassungen vor. So kannst du versuchen, den Ablauf und das Gefühl zu verbessern.

Konzentriere dich jeden Tag auf diese eine Sache und versuche, diese besser zu machen.

Wenn du an dem Punkt angelangt bist, wo du diese eine Sache anscheinend nicht besser machen kannst, dann wechsele zu einer anderen, um diese besser zu machen.

Dies ist eine gute Möglichkeit, sich dem „Machen“-Teil deiner Praxis zu nähern.

Viel Spass beim besser machen einer Sache.

Kudos & Copyright:

Kathryn Komidar und Bill Ryan – [Toward Harmony Tai Chi & Qigong](#)

Übersetzt durch Hansruedi Jörg