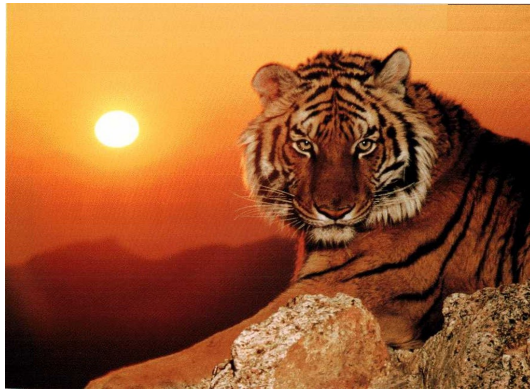


# *Die Tiger-Story*



*Wie du dein Leben wieder  
in Fluß bringst*

Von Ralf Hiltmann

## *One Tao Tiger-Story*

### *One Tao Tiger-Story*

COPYRIGHT © 2014 by Ralf Hiltmann. Alle Rechte vorbehalten. Jede Art des Abdrucks oder der Veröffentlichung sowie jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Alle Angaben sind ohne Gewähr. Die Tipps sind als Anregungen gedacht und nach eigenem Ermessen und in eigenverantwortlicher Weise zu gebrauchen. Jegliche Haftung wird ausgeschlossen.

### *One Tao Training & Coaching*

Ralf Hiltmann · Kugelbergstr. 3 · D-36145 Hofbieber (bei Fulda)

Fon: +49 (0) 6657-918889 · E-mail: [ralf@onetao.eu](mailto:ralf@onetao.eu) · Web [www.onetao.eu](http://www.onetao.eu)

## One Tao Tiger-Story

### Die Tiger-Story

#### ... oder: wie das Leben wieder in Fluss kommt

Viele Menschen machen die Erfahrung, dass das, was sie besser loslassen sollten, sich nur umso stärker an sie klammert. Loslassen scheint für die meisten von uns wirklich eine große Sache zu sein. Irgendwie beherrschen uns Angst und Mißtrauen bei dem Gedanken, dem Leben zu erlauben, einfach zu geschehen. Wir sorgen uns um unsere Finanzen, um unsere Gesundheit, unsere Familie, unsere Jobs, unsere Haustiere, das Wetter, die Wirtschaft, Tod, Steuern, und alles mögliche andere, das unsere Sorgen zu brauchen scheint.

Kennen Sie die Geschichte vom Tiger, der morgens im Dschungel aufwacht? Der Tiger beginnt den Tag nicht damit, sich Sorgen zu machen, wo er heute sein Essen her bekommt. Er geht einfach los und macht das, was Tiger so machen und vertraut darauf, dass alles zu seinem besten geschieht. In den meisten Fällen funktioniert das so für den Tiger, und für uns könnte es auch so laufen.

Wir schaffen uns eine Menge Frustrationen und Enttäuschung, indem wir versuchen, die Ergebnisse von Ereignissen zu kontrollieren. Das ist ebensowenig unser Job wie es der Job des Tigers ist, den Dschungel zu kontrollieren. Wenn wir damit aufhören, andere Menschen oder die Ergebnisse von Ereignissen zu kontrollieren, werden wir etwas interessantes bemerken:

Wir werden einerseits gelassener in unserer Arbeit (und überhaupt in unserem Leben), und andererseits werden wir dadurch bessere Ergebnisse erreichen (und besser leben). Alles wird sich zu unserem Besten hin entwickeln.

Hier ist nicht die Rede davon, einfach nur dazusitzen und darauf zu hoffen, dass die Dinge besser werden. Es geht auch nicht darum, unsere Verantwortung zu ignorieren. Im Gegenteil geht es darum, wirklich unsere Rolle in diesem großartigen Spiel zu spielen. Es ist wichtig und entscheidend, dass wir ganz klar definieren, was wir für uns wollen und dass wir die entsprechenden Aktionen in Richtung unserer Ziele unternehmen. Der Tiger macht das ganz von selbst, ohne viel darüber nachzudenken.

**Hier sind vier einfache Schritte, die Sie anwenden können, um das umzusetzen:**

- 1. Absicht:** Wissen Sie, was Sie wollen (im Fall des Tigers ist es sein Mittagessen).
- 2. Aktion:** Handeln Sie. Unternehmen Sie etwas (der Tiger streift durch den Dschungel).
- 3. Auswirkung:** Überprüfen Sie die Ergebnisse Ihrer Aktionen (entweder bekommt der Tiger sein Mittagessen oder nicht).

## One Tao Tiger-Story

**4. Anpassung:** Verändern Sie Ihre Vorgehensweise, bis Sie die gewünschten Ergebnisse erreicht haben.

Was im ersten Augenblick wie ein Widerspruch aussehen mag, ist in Wirklichkeit keiner. Bedenken Sie für einen Moment, dass Sie durchaus wissen können, was Sie wollen und die entsprechenden Aktionen unternehmen, während Sie zugleich jegliche Vorstellung von einem Ergebnis loslassen.

Unsere Aufgabe in diesem Spiel ist es, zu wissen, was wir wollen und dass wir die notwendigen Aktionen unternehmen, um es zu erreichen. Aber – und das ist ein großes aber – die tatsächliche Funktionsweise, wie sich die Dinge ereignen, ist etwas, das nicht in unserer Hand liegt. Und das sollte auch nicht unsere Hauptsorge sein.

Ein altes Sprichwort sagt: *“Gott bewegt Berge, aber vergiss nicht, eine Schaufel mitzubringen.”* Wir haben hier unsere Aufgabe in diesem Spiel zu erfüllen, und es liegt in unserer Verantwortung, das Beste daraus zu machen.

### Der nächste Schritt:

Wenn Sie es nicht bereits getan haben, dann laden Sie sich hier den Tiger-Workshop zusammen mit dem dreiteiligen E-mail-Kurs herunter:

→ <http://www.onetao.eu/der-tiger-workshop>

### Kontakt / Impressum

One Tao Tiger-Story

**One Tao Training & Coaching**

Ralf Hiltmann · Kugelbergstr. 3 · D-36145 Hofbieber (bei Fulda)

**Fon: +49 (0) 6657-918889 · E-mail: [ralf@onetao.eu](mailto:ralf@onetao.eu) · Web [www.onetao.eu](http://www.onetao.eu)**

COPYRIGHT © 2014 by Ralf Hiltmann. Alle Rechte vorbehalten. Jede Art des Abdrucks oder der Veröffentlichung sowie jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Alle Angaben sind ohne Gewähr. Die Tipps sind als Anregungen gedacht und nach eigenem Ermessen und in eigenverantwortlicher Weise zu gebrauchen. Jegliche Haftung wird ausgeschlossen.