

Bernhard Moestl



DENKEN als een SHAOLIN

7 principes voor meer
emotionele zelfbeheersing



DELTA S

Over de auteur

Bernhard Möstl is in 1970 in Wenen geboren. Hij is business-coach en geeft lezingen over bewustwording en leidinggeven. Daarnaast heeft hij meerdere succesvolle boeken geschreven waarin hij vertelt over zijn ervaringen in Azië, bijvoorbeeld hoe hij van monniken in het Shaolin-klooster leerde vechten. Deze inzichten gebruikt hij voor zijn boeken en lezingen.



Inhoud

Inleiding 9

Hoe dit boek in elkaar zit en hoe je er het meeste uit kan halen

1 Het principe van evenwicht 15

Leer voorkomen dat een ander je verslaat met je eigen kracht

2 Het principe van begrenzing 33

Leer jouw handelingen te onderscheiden van die van de ander

3 Het principe van geen verwachtingen 51

Leer je gedrag los te koppelen van verwachtingen

4 Het principe van nietsdoen 67

Leer dat nietsdoen zowel aanval als verdediging is



5 Het principe van standvastigheid 87

Leer uitsluitend te handelen volgens je eigen overtuigingen

6 Het principe van weerstand 103

Leer het gevecht te beëindigen nog voor het begint

7 Het principe van zelfbeheersing 123

Leer dat alleen jij de controle hebt over jouw emoties

Epiloog 139

Dankwoord 141



Als je het begrijpt,
zijn de dingen zoals ze zijn.

Als je het niet begrijpt,
zijn de dingen zoals ze zijn.

(Chinese wijsheid)

Inleiding

Hij die niet vecht is de ware overwinnaar.

(Sun-Tsu)

Hoe dit boek in elkaar zit en hoe je er het meeste uit kan halen

Van harte welkom. Fijn dat je er bent. Fijn ook dat je wil leren denken zoals de mensen die een enorme invloed hebben gehad op mijn leven de afgelopen twintig jaar: de monniken van het legendarische Shaolin-klooster. Laat ik beginnen met een heel eerlijke opmerking. Dit boek is niet bedoeld om iemand die is opgegroeid in het Westen de enorm complexe samenhang van het zenboeddhisme bij te brengen. Ten eerste zijn er mensen die dat veel beter kunnen dan ik en ten tweede zou die kennis je in het dagelijks leven relatief weinig verder helpen. Ik wil het liever hebben over een onderwerp dat meer invloed heeft op ons leven dan wat dan ook: onze emoties. Wie in Shaolin de kunst van het vechten en de overwinning zonder strijd wil leren, moet daarvoor eerst zijn meester ervan overtuigen dat hij ook wil leren met zijn gevoelens om te gaan.

In Shaolin weten ze al heel lang dat iemand die zijn emoties niet onder controle heeft de strijd verliest nog voor hij zelfs maar begrijpt waar hij voor vecht. Want zodra je de controle verliest over je emoties, ben je niet meer in staat te handelen volgens je eigen overtuigingen, maar reageer je puur op wat de ander

doet. In dat geval kan je worden gedwongen te doen wat die ander wil dat je doet.

In dit boek zullen we bespreken hoe emoties ons ten nadele beïnvloeden en regelmatig tegen beter weten in laten handelen, maar ook wat je daartegen kan doen. Die negatieve invloed is trouwens ook waarom emotie en intuïtie elkaar niet, zoals vaak wordt aangenomen, versterken en voortbrengen, maar elkaar juist uitsluiten. We luisteren naar dat wat ons onderbuikgevoel ons ingeeft, of we volgen blind de bevelen van onze gevoelens op. Zodra je gevoelsmatig in een situatie verstrikt raakt, verlies je de mogelijkheid om vrij te kiezen.

Ik werd me bewust van dit feit toen er steeds vaker daklozen voor de ingang van mijn supermarkt stonden om kranten te verkopen. Of het nu terecht is of niet, ik kreeg telkens het gevoel dat ik me schuldig moest voelen omdat ik al die spullen kocht, terwijl de dakloze zich dit niet kon veroorloven. Meestal geef ik bedelaars die vriendelijk om een kleinigheid vragen wel iets, maar nu weerhield mijn ergernis me daarvan. Als je je afvraagt waar het probleem ligt in deze situatie: het was niet mijn eigen vrije wil om niets te geven, ik deed het als reactie op het gedrag van een ander. Hoewel deze verkopers zichzelf hiermee geen gunst bewezen, had hun gedrag toch invloed op mijn gevoel!

Zoals we nog zullen zien, komt dit mechanisme helaas vaker voor dan de meeste mensen beseffen.

Emoties putten hun grote vernietigingskracht uit het feit dat ze ons verleiden tot gedrag waarvan we, zelfs al terwijl we bezig zijn, weten dat het fout is. Heb je bijvoorbeeld weleens nage-

dacht over hoezeer het je verzwakt om te moeten leven met iets wat je in een emotionele toestand gezegd of gedaan hebt? Kijk eens terug op je leven. Over hoeveel momenten waarin je vanuit gevoel hebt gehandeld ben je nu nog tevreden?

*In Shaolin wordt gezegd:
handelen vanuit emotie is vergelijkbaar
met je op een gladde ondergrond verdedigen
tegen iemand wiens voeten wel grip hebben.*

Hoewel je vaak niet kan voorkomen dat emoties de kop opsteken, kan je met wat oefening wel verhinderen dat ze de controle over je handelen en welbevinden krijgen. Dat gaat natuurlijk niet van het ene op het andere moment en is ook niet enkel te leren door het lezen van een boek. Toch kan je niet veranderen zonder je actief in te zetten.

Als eerste vraag ik je om een klein schrift of notitieboekje te kopen en hier in grote letters je naam op te zetten. Natuurlijk kan je er ook eentje kiezen met een mooie kaft of het boekje gewoon laten zoals het is. Zet er eventueel het Chinese teken op dat op de citaatpagina's in dit boek staat. Dit teken staat voor de verbinding tussen gevoel en gedachte. Het woord wordt uitgesproken als 'xiang' en betekent denken, maar ook geloven, wensen of willen. Zorg ervoor dat jij de enige bent die het notitieboekje kan lezen. Binnenkort zullen er namelijk heel persoonlijke dingen in staan. Vanaf nu zal ik je regelmatig vragen je gedachten, gevoelens en ideeën op te schrijven.

Misschien denk je op dit moment dat mobiele telefoons tegenwoordig ook geweldige notitiemogelijkheden bieden. Toch moe-

dig ik je aan zo'n notitieboekje te kopen en jezelf de tijd te gunnen om weer eens iets met de hand te schrijven. Als je dan later wil zien hoezeer je werk met dit boek je veranderd heeft, hoef je maar door het notitieboekje te bladeren en je eigen woorden na te lezen. Naast de reacties van je omgeving zullen ook je aantekeningen een mooie documentatie zijn van je voortgang.

In de loop van dit boek zal ik je op verschillende momenten vragen om wat dingen op te schrijven voor je verder leest. Ga niet verder met lezen tot je de vragen beantwoord en eventueel genoteerd hebt. Dit helpt je bij je ontwikkeling. Ik wil je helpen inzien hoe je in bepaalde situaties werkelijk reageert. Als je zo maar aan deze momenten van reflectie voorbijgaat, berooft je jezelf van de kans om je eigen gedrag eerlijk gespiegeld te krijgen.

Een belangrijke opmerking daarbij is dat ik hoop dat je de vragen eerlijk zal beantwoorden en geen 'wenselijke' antwoorden geeft.

Vat de woorden in dit boek niet op als streng voorschrift, maar als een aanmoediging om aan de slag te gaan met jouw zeer persoonlijke omgang met emoties.

Ik nodig je uit om samen met mij op een reis te gaan die je heel dicht bij je gevoelens en de veroorzakers daarvan zal brengen. Tenslotte kan alleen jij, niet een ander, beslissen over jouw gevoel en persoonlijk welzijn.

Ben je er klaar voor? Laten we beginnen.