

Entscheidungssicherheit, Innere Stärke und Ruhe gewinnen

28.07.2026, 14:57 | Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein & Spiritualität

Pressemitteilung von: *THE DIGITAL CODE. Strategische Unternehmensberatung gestartet*

Shaolin Executive Intensivseminar

16. – 18. Oktober 2026

Gesundheit, Führung und innere Stärke

Ein exklusives 3-Tage-Intensivseminar für Unternehmer, Führungskräfte und Entscheider

Seminarleitung: Shi Yan Lu (Shaolin 34. Generation)

In einer Zeit, in der Führungskräfte täglich mit komplexen Entscheidungen, hohem Leistungsdruck und permanenter Erreichbarkeit konfrontiert sind, wird mentale Stärke zu einem entscheidenden Erfolgsfaktor. Unternehmen verändern sich schneller denn je. Märkte werden dynamischer, Verantwortung wächst und die Anforderungen an moderne Führung steigen kontinuierlich. Gleichzeitig geraten Gesundheit, innere Ausgeglichenheit und langfristige Leistungsfähigkeit häufig in den Hintergrund.

Das Shaolin Executive Intensivseminar verbindet die jahrhundertealte Weisheit der Shaolin-Tradition mit den Herausforderungen moderner Unternehmensführung. Es richtet sich an Unternehmer, Geschäftsführer, Vorstände, Manager und Entscheidungsträger, die ihre Führungsqualitäten weiterentwickeln, ihre mentale Widerstandskraft stärken und neue Energie für Beruf und Privatleben gewinnen möchten.

Unter der Leitung von **Shi Yan Lu**, einem Meister der 34. Generation der Shaolin-Tradition, erleben die Teilnehmer drei intensive Tage voller praktischer Übungen, inspirierender Impulse und nachhaltiger Erkenntnisse.

Warum Shaolin für Führungskräfte?

Die Philosophie der Shaolin-Mönche entstand über viele Jahrhunderte hinweg. Ihr Ziel war nie allein körperliche Stärke. Im Mittelpunkt stehen vielmehr die Entwicklung des Geistes, emotionale Stabilität, Disziplin, Klarheit und ein bewusstes Leben.

Diese Prinzipien besitzen heute eine erstaunliche Aktualität. Während Unternehmen in einer Welt permanenter Veränderungen agieren, benötigen Führungskräfte Eigenschaften wie Gelassenheit, Konzentration, Entscheidungsstärke und Selbstführung. Genau diese Fähigkeiten werden im Shaolin-Training systematisch entwickelt.

Ein erfolgreicher Manager muss täglich Prioritäten setzen, Konflikte lösen und unter Zeitdruck Entscheidungen treffen. Wer dabei seine innere Balance verliert, trifft häufig impulsive Entscheidungen oder verbraucht unnötig Energie. Die Shaolin-Lehre zeigt Wege auf, auch in anspruchsvollen Situationen ruhig, fokussiert und handlungsfähig zu bleiben.

Innere Stärke statt Dauerstress

Stress gehört für viele Führungskräfte zum Alltag. Termine, Personalverantwortung, wirtschaftlicher Druck und hohe Erwartungen führen häufig zu körperlicher und mentaler Erschöpfung.

Die Shaolin-Tradition betrachtet Stress nicht nur als äußere Belastung, sondern als Reaktion des eigenen Geistes. Wer lernt, seine Gedanken bewusst zu lenken, gewinnt neue Freiheit im Umgang mit Herausforderungen.

Während des Seminars lernen die Teilnehmer verschiedene Methoden kennen, um:

- Stress frühzeitig wahrzunehmen
- emotionale Belastungen schneller abzubauen
- den Geist zu beruhigen
- Konzentration gezielt zu steigern
- auch unter Druck klare Entscheidungen zu treffen
- Energie langfristig zu erhalten

Die Übungen lassen sich unmittelbar in den beruflichen Alltag integrieren und benötigen oft nur wenige Minuten.

Selbstführung als Grundlage guter Führung

Wer andere führen möchte, muss zunächst sich selbst führen können.

Diese Erkenntnis bildet einen zentralen Bestandteil der Shaolin-Philosophie. Ein Mensch, der seine Gedanken, Emotionen und Reaktionen bewusst steuert, wirkt authentischer, souveräner und vertrauenswürdiger.

Moderne Leadership-Konzepte bestätigen genau diesen Zusammenhang. Mitarbeiter orientieren sich nicht nur an Fachwissen oder Hierarchien, sondern vor allem an der Persönlichkeit ihrer Führungskraft.

Shaolin vermittelt deshalb Werte wie:

- Disziplin
- Bescheidenheit
- Verantwortungsbewusstsein
- Respekt
- Achtsamkeit
- Integrität
- Klarheit
- Mitgefühl

Diese Eigenschaften fördern eine Unternehmenskultur, die von Vertrauen, Motivation und nachhaltigem Erfolg geprägt ist.

Die Kraft bewusster Entscheidungen

Viele Manager treffen täglich Hunderte kleiner und großer Entscheidungen. Mit zunehmendem Stress sinkt jedoch häufig die Qualität dieser Entscheidungen.

Im Shaolin-Training wird geübt, vor jeder Handlung einen kurzen Moment der inneren Ruhe zu schaffen. Dieser scheinbar kleine Unterschied verändert die Qualität des Denkens erheblich.

Anstatt impulsiv zu reagieren, entsteht Raum für bewusste Entscheidungen.

Teilnehmer lernen unter anderem:

- Gedanken zu ordnen
- Prioritäten klar zu erkennen
- Emotionen nicht mit Fakten zu verwechseln
- Konflikte gelassener zu lösen
- Unsicherheit besser auszuhalten
- Entscheidungen mit mehr Klarheit zu treffen

Körper und Geist bilden eine Einheit

Die Shaolin-Lehre betrachtet Körper und Geist als untrennbare Einheit.

Langes Sitzen, Bewegungsmangel und permanente Bildschirmarbeit beeinträchtigen nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch Konzentration, Kreativität und Leistungsfähigkeit.

Deshalb beinhaltet das Executive Seminar zahlreiche praktische Übungen aus der traditionellen Shaolin-Ausbildung.

Dazu gehören unter anderem:

- Qigong
- Atemtechniken
- Mobilisationsübungen
- Konzentrationstraining
- Meditation
- Bewegungsabläufe zur Verbesserung von Haltung und Energiefluss

Diese Methoden fördern Beweglichkeit, verbessern die Körperwahrnehmung und unterstützen einen gesunden Umgang mit Belastungen.

Konzentration als Erfolgsfaktor

Im digitalen Zeitalter kämpfen viele Führungskräfte mit permanenter Ablenkung. E-Mails, Nachrichten, Meetings und Telefonate unterbrechen konzentriertes Arbeiten nahezu ununterbrochen.

Die Shaolin-Meister trainieren seit Jahrhunderten die Fähigkeit, den Geist vollständig auf eine Aufgabe auszurichten.

Im Seminar erfahren die Teilnehmer, wie sie:

- ihre Aufmerksamkeit gezielt steuern,
- mentale Ermüdung reduzieren,
- fokussierter arbeiten,
- kreativer denken und
- ihre Produktivität nachhaltig steigern können.

Resilienz entwickeln

Erfolg verläuft selten geradlinig.

Rückschläge, wirtschaftliche Veränderungen oder persönliche Krisen gehören zum Leben jeder Führungskraft.

Resilienz bedeutet nicht, Schwierigkeiten zu vermeiden, sondern gestärkt aus ihnen hervorzugehen.

Die Shaolin-Philosophie lehrt, Herausforderungen nicht als Gegner, sondern als Entwicklungsmöglichkeiten zu betrachten.

Durch praktische Übungen lernen die Teilnehmer:

- Belastungen besser zu verarbeiten,
- schneller in ihre innere Balance zurückzufinden,
- Veränderungen konstruktiv anzunehmen,
- Rückschläge als Lernchancen zu nutzen.

Authentische Führung

Menschen folgen Menschen.

Authentische Führung entsteht nicht durch Macht oder Kontrolle, sondern durch Glaubwürdigkeit und persönliche Ausstrahlung.

Ein ruhiger, klarer und souveräner Mensch vermittelt Sicherheit – besonders in schwierigen Zeiten.

Das Shaolin Executive Seminar unterstützt Führungskräfte dabei, ihre natürliche Autorität weiterzuentwickeln und gleichzeitig Empathie und Menschlichkeit zu stärken.

Nachhaltige Integration in den Berufsalltag

Das Seminar vermittelt keine kurzfristigen Motivationstechniken.

Vielmehr erhalten die Teilnehmer leicht umsetzbare Werkzeuge, die sich dauerhaft in den beruflichen Alltag integrieren lassen.

Schon wenige Minuten täglicher Übung können helfen,

- konzentrierter zu arbeiten,
- besser zu schlafen,
- gelassener zu kommunizieren,
- Stress abzubauen,
- körperliche Beschwerden zu reduzieren,
- die eigene Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten.

Seminarinhalte

Während der drei Seminartage erwarten Sie unter anderem:

- Einführung in die Shaolin-Philosophie
- Meditation und mentales Training
- Qigong und traditionelle Atemtechniken
- Übungen zur Stressbewältigung
- Konzentrations- und Achtsamkeitstraining
- Selbstführung und Leadership
- Resilienz im Führungsalltag
- Konfliktmanagement aus Sicht der Shaolin-Lehre
- Praktische Bewegungsübungen
- Transfer in den beruflichen Alltag

Für wen ist das Seminar geeignet?

Das Seminar richtet sich insbesondere an:

- Unternehmer
- Geschäftsführer
- Vorstände
- Führungskräfte
- Manager
- Selbstständige

- Entscheider
- Nachfolger in Familienunternehmen
- Personen mit hoher Verantwortung

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Entscheidend ist die Bereitschaft, neue Perspektiven kennenzulernen und die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln.

Seminarleitung

Shi Yan Lu gehört der 34. Generation der Shaolin-Tradition an und verbindet die authentischen Lehren des Shaolin-Klosters mit den Anforderungen moderner Führungskräfte. Seine Seminare zeichnen sich durch Praxisnähe, Klarheit und nachhaltige Umsetzbarkeit aus.

Veranstaltungsdaten

Shaolin Executive Intensivseminar

16. – 18. Oktober 2026

Leistungen

- 3 Tage Intensivseminar
- Übernachtung
- Vollverpflegung
- Seminarunterlagen
- Praktische Übungen
- Persönliche Betreuung

Teilnehmerpreis: 2.400 € inklusive Übernachtung, Verpflegung und Seminarunterlagen.

Anmeldeschluss: 15. September 2026

Die Teilnehmerzahl ist bewusst begrenzt, um ein intensives und persönliches Seminarerlebnis zu gewährleisten.

Anmeldung

Anmeldung per E-Mail an:

villa@adolphine.de

Wir freuen uns darauf, Sie beim Shaolin Executive Intensivseminar begrüßen zu dürfen und gemeinsam neue Wege zu mehr Gesundheit, innerer Stärke und erfolgreicher Führung zu entdecken.

TheDigitalCode

Am Stadtpark 112
90409 Nürnberg
Deutschland

AndreasDr. Kelz

017617771700

info@thedigitalcode.de

www.thedigitalcode.de

Portrait

Dr. Andreas Kelz

Ihr Strategischer Navigator

für Wachstum & Erfolg

Beratung, Monitoring & Beiratsmandate für Unternehmen, die ihre nächste Wachstumsstufe erreichen wollen – mit über 25 Jahren Erfahrung zwischen Media, Consumer Brands, Tech und digitaler Transformation.

News-ID: 1319320 • Views: 50 (Stand: 14.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1319320/Entscheidungssicherheit-Innere-Staerke-und-Ruhe-gewinnen.html>