

DIE SHAOLIN ETIKETTE

*Der 8fache Pfad ist der Leitfaden eines
Shaolins.*

*Dabei geht es um die innere Haltung, die
unsere Handlung beeinflusst.*

*Nur mit einem gesunden Geist, kann ein
gesunder Körper heranwachsen.*



螳螂功夫

TÁNGLÁNG GÖNGFU
ETIKETTE

WWW.SELFDEFENSE-HAMBURG.DE

正見

GUTES FORSCHEN

ICH BIN NACHSICHTIG, WOHLWOLLEND
UND GÜTIG.

DABEI NEHME ICH MIR ZEIT,
MICH UND ANDERE LEBEWESSEN
KENNENZULERNEN.

NEUES, FREMDES UND DINGE
ERFORSCH EICH MIT OFFENEM
HERZEN.

ICH URTEILE NICHT, SONDERN LERNE.
SO KANN ICH
ZUSAMMENHÄNGE VERSTEHEN,
ANSTATT UNTERSCHIEDE ZU ZÄHLEN.



螳螂功夫

TÁNGLÁNG GŌNGFU
ETIKETTE

WWW.SELFDEFENSE-HAMBURG.DE

正思惟

GUTES DENKEN

IN MEINEN GEDANKEN IST IMMER VIEL
PLATZ FÜR MITGEFÜHL.
DURCH MITGEFÜHL VERRINGERT SICH
MEIN EGOISMUS.
DURCH GEDULD VERRINGERT SICH WUT
UND HASS.

EIN SHAOLIN DENKT
AN DAS WOHL ALLER WESEN,
UM GEWALT UND LEID
ZU VERRINGERN.



螳螂功夫

TÁNGLÁNG GÖNGFU
ETIKETTE

WWW.SELFDEFENSE-HAMBURG.DE



正言

GUTES REDEN

MEINE ETIKETTE ALS SHAOLIN
SPIEGELT SICH IN MEINEN
GUTMÜTIGEN WORTEN UND
POSITIVEN GESPRÄCHEN
WIEDER.

WENN ICH MIT ANDEREN REDE, ACHE
ICH AUF MEINEN TONFALL UND
MEINE WORTWAHL.

ICH VERLETZTE NIEMANDEN, INDEM
ICH BÖSARTIGE WORTE NUTZTE.
ICH LÜGE NICHT UND BEHAUPTETE
DINGE, VON DENEN ICH
NICHTS VERSTEHE.



螳螂功夫

TÁNGLÁNG GŌNGFU
ETIKETTE

WWW.SELFDEFENSE-HAMBURG.DE

正業

GUTES TUN

MEINE BESCHEIDENEN UND
MITFÜHLENDEN HANDLUNGEN
ZEICHNEN MICH, ALS SHAOLIN, AUS.
WENN ICH ETWAS TUE, DENKE ICH
DARAN, DASS ICH DABEI HÖFLICH UND
RESPEKTVOLL BIN. ALLES WAS ICH TUE
HAT EINE WIRKUNG AUF MEINE UMWELT.

ICH FÜGE NIEMANDEM SCHADEN ZU,
DURCH GIER, NEID, ZWIETRACHT ODER
GEWALT.

MEINE PÜNKTLICHKEIT UND
ZUVERLÄSSIGKEIT IST
MEIN AUSDRUCK
VON RESPEKT.



螳螂功夫

TÁNGLÁNG GŌNGFU
ETIKETTE

WWW.SELFDEFENSE-HAMBURG.DE



正精進

GUTE MOTIVATION

ICH BIN MOTIVIERT MEIN KÖNNEN UND
MEINE GEDANKEN IMMER ZU
TRAINIEREN.

DABEI BIN ICH MUTIG UND TAPPER
OHNE DABEI MEINEN STOLZ ZU
MEHREN.

DADURCH WERDE ICH GEDULDIGER,
KRÄFTIGER, FLEXIBLER UND HABE
MEHR AUSDAUER.

MIT HINGABE KOMME ICH AN MEIN
ZIEL.



螳螂功夫

TÁNGLÁNG GÖNGFU
ETIKETTE

WWW.SELFDEFENSE-HAMBURG.DE

正念

GUTE WACHSAMKEIT

JEDER MOMENT VERDIENT MEINE
VOLLE AUFMERKSAMKEIT.
MEINEN ATMEN VERFOLGE ICH, UM IM
HIER-UND-JETZT ZU BLEIBEN.
ICH SCHÄRFE MEINE SINNE:
GENAU HÖRE ICH ZU,
GENAU SIEHE ICH HIN,
GENAU SPÜRE ICH MEINE GEFÜHLE
UND GEDANKEN.

JETZT, BIN ICH WACH UND WERDE
DADURCH MIT
KLARHEIT HANDELN.



螳螂功夫

TÁNGLÁNG GŌNGFU
ETIKETTE

WWW.SELFDEFENSE-HAMBURG.DE



正命

GUT LEBEN

ALS SHAOLIN BIN ICH MOTIVIERT, DIE
ETIKETTE IMMER ZU BEACHTEN.
ICH MACHE MICH AUF DIE SUCHE
NACH MEINEN STÄRKEN UND FINDE
DABEI AUCH MEINE SCHWÄCHEN.
ICH VERBESSERE MEINEN CHARAKTER
JEDEN TAG UND WERDE DADURCH
GENÜGSAM.
MEIN LEBEN IST IN HARMONIE UND IM
VERTRAUEN MIT MIR UND ANDEREN.



螳螂功夫

TÁNGLÁNG GŌNGFU
ETIKETTE

WWW.SELFDEFENSE-HAMBURG.DE



正定

GUTE KONZENTRATION

MEINE WILDEN UND ZERSTREUTEN
GEDANKEN KÖNNEN MICH,
WIE EINE HORDE AFFEN, ABLENKEN.

DURCH DIE KUNST DER MEDITATION
SCHÄRFE ICH MEINEN GEIST.
SO WIRD MEIN GEIST ZU EINEM
WACHEN TIGER.

DAS IST DER INNERE WEG
EINES KAMPFKÜNSTLERS.



螳螂功夫

TÁNGLÁNG GÖNGFU
ETIKETTE

WWW.SELFDEFENSE-HAMBURG.DE