

# 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 GŌNGFU  
ETIKETTE

[WWW.SELFDEFENSE-HAMBURG.DE](http://WWW.SELFDEFENSE-HAMBURG.DE)



螳螂功夫  
TÁNGLÁNG GŌNGFŪ  
ETIKETTE

正見

GUTES FORSCHEN

ICH BIN NACHSICHTIG, WOHLWOLLEND UND GÜTIG.  
DABEI NEHME ICH MIR ZEIT,  
MICH UND ANDERE LEBEWESEN  
KENNENZULERNEN.



螳螂功夫  
TÁNGLÁNG GŌNGFŪ  
ETIKETTE

正思惟

GUTES DENKEN

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



螳螂功夫  
TÁNGLÁNG GŌNGFŪ  
ETIKETTE

正言

GUTES REDEN

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





螳螂功夫  
TÁNGLÁNG GŌNGFŪ  
ETIKETTE

正業

GUTES TUN

MEINE RESPEKTVOLLEN UND MITFÜHLENDEN HANDLUNGEN  
ZEICHNEN MICH, ALS SHAOLIN, AUS.

WENN ICH ETWAS TUE, DENKE ICH DARAN, DASS ALLE  
MEINE HANDLUNGEN EINE WIRKUNG AUF MEINE UMWELT  
HABEN.



螳螂功夫  
TÁNGLÁNG GŌNGFŪ  
ETIKETTE

正精進

GUTE MOTIVATION

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

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

MIT HINGABE KOMME ICH AN MEIN ZIEL.



螳螂功夫  
TÁNGLÁNG GŌNGFŪ  
ETIKETTE

正命

GUT LEBEN

ALS SHAOLIN BIN ICH MOTIVIERT,  
DIE ETIKETTE IMMER ZU BEACHTEN.  
MEIN LEBEN IST IN HARMONIE UND IM VERTRAUEN MIT  
MEINER UMWELT UND MIT MIR SELBST.



螳螂功夫  
TÁNGLÁNG GŌNGFŪ  
ETIKETTE

正念

# GUTE WACHSAMKEIT

MEINEN ATEM VERFOLGE ICH,  
UM IM HIER-UND-JETZT ZU BLEIBEN.

ICH SCHÄRFE MEINE SINNE:

ICH HÖRE GENAU ZU,

ICH SEHE GENAU HIN,

ICH HINTERFRAGE GENAU MEINE GEFÜHLE UND  
GEDANKEN.



螳螂 功夫  
TÁNGLÁNG GONGFU  
ETIKETTE

正定

# GUTE KONZENTRATION

DURCH DIE KUNST DER MEDITATION SCHÄRFE ICH MEINEN  
GEIST.

SO WIRD MEIN GEIST ZU EINEM WACHEN TIGER.

DAS IST DER INNERE WEG  
EINES KAMPFKÜNSTLERS.