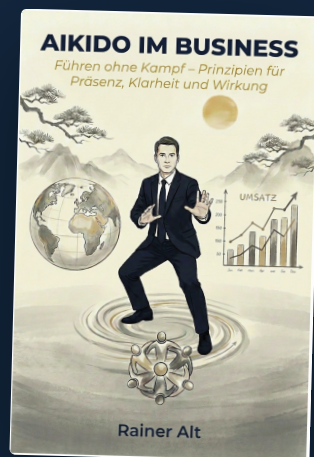


LESEPROBE

Aikido im Business – *Führen ohne Kampf*

Prinzipien für Präsenz, Klarheit und Wirkung



Rainer Alt

VORWORT

Gehen wir los.

Dieses Buch ist auf einem Weg entstanden – einem persönlichen, beruflichen und inneren. Aikido hat mich in einer Zeit gefunden, in der ich aus dem Gleichgewicht geraten war: privat erschöpft, beruflich getrieben, innerlich unter Druck.

Was als körperliches Training begann, wurde bald zu mehr: ein Übungsweg für den Alltag, eine Quelle für Haltung, Präsenz und Gelassenheit. Die Prinzipien des Aikido haben sich nach und nach in meine Arbeit als Berater und Führungskraft eingeschrieben – nicht als Methode, sondern als Haltung.

Dieses Buch richtet sich an alle, die führen – Teams, Unternehmen, Projekte oder sich selbst. Es will kein Lehrbuch sein, sondern eine Einladung zum Mitgehen und Weiterdenken. Die Aikido-Prinzipien bieten keine Rezepte. Aber sie zeigen, wie wir uns in schwierigen Situationen anders verhalten können – klarer, wacher, menschlicher.

Mein Dank gilt all jenen, die mit mir trainiert, gerungen, gelernt und gelacht haben. Und meinem Lehrer, der mich immer wieder erinnert hat: Es geht nicht um Technik. Es geht um Haltung.

In diesem Sinne: Gehen wir los.

KOAN ZUR REFLEXION

„Ein Schüler fragte den Meister: ‚Was muss ich tun, um den Weg zu verstehen?‘

Der Meister antwortete: ‚Geh.‘“

EINLEITUNG

Warum Aikido ins Business gehört

In einer Welt, in der Tempo, Komplexität und Druck stetig zunehmen, geraten viele Führungskräfte und Teams an ihre Grenzen. Entscheidungen müssen schnell getroffen, Konflikte diplomatisch gelöst und Verhandlungen taktisch geführt werden. Doch häufig fehlt die innere Klarheit, um im Außen souverän zu handeln. Statt Balance erleben wir Kampf – mit uns selbst, mit anderen, mit der Situation.

In genau solchen Momenten kann die Aikido-Philosophie eine überraschend kraftvolle Orientierung geben.

Aikido – eine japanische Kampfkunst – ist auf den ersten Blick das genaue Gegenteil von Business: keine Konkurrenz, kein Gewinnen, kein Angriff. Doch wer Aikido tiefer versteht, erkennt: Es geht um viel mehr. Es geht um innere Präsenz, um das Lenken von Energie, um das Auflösen von Konflikten durch Verbindung – und nicht durch Sieg. Es geht darum, inmitten von Druck, Angriff oder Chaos zentriert zu bleiben und mit Klarheit zu agieren.

Im Aikido fand ich etwas, das ich vorher nicht kannte: einen Raum der Stille in der Bewegung, eine Klarheit im Chaos, eine Form von Kraft, die nicht auf Widerstand beruht. Nach und nach veränderte sich meine Haltung – nicht nur auf der Matte, sondern vor allem im Alltag, im Job, in Gesprächen, in Konflikten. Ich begann, anders zu führen. Und anders zu verhandeln. Und vor allem: anders mit mir selbst umzugehen.

Dies ist kein Aikido- oder Management-Lehrbuch im klassischen Sinne. Es geht nicht um Techniken auf der Matte oder smarte Leadership-Tipps, sondern um Haltungen im Alltag. Um Denkweisen, die Konflikte entlasten und Führung stärken. Um Werkzeuge, mit denen man schwierige Gespräche, Widerstände und Verhandlungen auf eine neue Art führen kann.

Was dich erwartet:

- Eine Einführung in die Aikido-Philosophie – verständlich, pragmatisch, ohne spirituelles Beiwerk.
- Konkrete Übertragungen ins Business: auf Führung, Konflikte, Vertrieb.
- Beispiele aus der Praxis, die zeigen, wie Aikido wirkt – auch ohne Gi und Dojo.
- Übungen, mit denen du deine Präsenz und Wirksamkeit als Führungskraft stärken kannst.
- Denkanstöße (Koans) zum Innehalten.

Aikido ist kein Konzept, das man „anwenden“ kann wie ein Tool. Es ist ein Weg. Wenn du neugierig bist, diesen Weg zu entdecken, lade ich dich ein, dich auf die folgenden Seiten einzulassen – mit offenem Geist und dem Mut, Führung neu zu denken.

Wie geht es weiter?

Die nächsten drei Kapitel legen das Fundament: Was ist Aikido, wie wirkt es jenseits der Matte – und auf welchen vier Grundsätzen beruht alles.

Im Folgenden (Kapitel 4–25) werden diese Prinzipien detailliert erläutert und mit Beispielen belegt.

Kapitel 26–29 geben einen Ausblick, Praxisbausteine und ermuntern für den eigenen Weg.

NEUGIERIG GEWORDEN?

Der Weg geht weiter – auf den nächsten 30 Kapiteln.

„Aikido im Business“ erscheint am 14. September 2026 als Taschenbuch und E-Book, mit 30 Kapiteln, Fallstudien, Übungen und Koans.

raineralt.de/buch.html

Rainer Alt · ISBN Taschenbuch 978-3-696-38257-5 · ISBN E-Book 978-3-696-31037-0