

# Die 11 Commandments im Tae Kwon Do und wie setze ich sie in meinem Leben für mich ein?

Mit dem intensiven Studium einer Kampfkunst, wie Tae Kwon Do eine darstellt, lassen sich viele Ziele erreichen. Häufig geäußerte Ziele von Anfängern sind Selbstverteidigung und körperliche Fitness. Beides erfordert ein regelmäßiges und intensives Üben. Nach langjährigem Studium einer Kampfkunst stellt sich häufig heraus, daß durch die persönliche Weiterentwicklung die Anwendung von Tae Kwon Do Techniken für die Selbstverteidigung sich meistens als unnötig erweist. Auch die Pflege der körperlichen Fitness wird einem zur Selbstverständlichkeit. Darüber hinaus entwickelt sich aber insbesondere die eigene Persönlichkeit weiter.

## *Wie lauten die 11 Säulen des Tae Kwon Do?*

- |                           |                                 |
|---------------------------|---------------------------------|
| <b>1. Strong Spirit</b>   | <b><i>Willensstärke</i></b>     |
| <b>2. Effort</b>          | <b><i>Anstrengung</i></b>       |
| <b>3. Patience</b>        | <b><i>Geduld</i></b>            |
| <b>4. Attitude</b>        | <b><i>Einstellung</i></b>       |
| <b>5. Self Confidence</b> | <b><i>Selbstvertrauen</i></b>   |
| <b>6. Respect</b>         | <b><i>Achtung</i></b>           |
| <b>7. Mind Control</b>    | <b><i>Gedankenkontrolle</i></b> |
| <b>8. Honesty</b>         | <b><i>Ehrlichkeit</i></b>       |
| <b>9. Loyalty</b>         | <b><i>Treue</i></b>             |
| <b>10. Victory</b>        | <b><i>Sieg</i></b>              |
| <b>11. Peace</b>          | <b><i>Friedfertigkeit</i></b>   |

**Verband asiatischer Kampfkünste e.V.**  
**Ausarbeitung zur DAN Prüfung von Roland Pögl**

Was lässt sich nun alles mit Tae Kwon Do erreichen und wie kann ich dies für mein Leben nutzen?

**Strong Spirit - Effort**

Durch regelmäßiges Training nutze ich die Möglichkeit meinem Körper mehr Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewichtssinn zu geben, als auch das Verständnis, auf die Signale des Körpers zu hören.

Durch diese körperliche Anstrengung und Willensstärke formen sich auch meine charakterlichen Eigenschaften und es entwickelt sich ein vollkommen anderes persönliches Erscheinungsbild in der Gesellschaft sowie im geschäftlichen Bereich. Mein Auftreten anderen Menschen gegenüber ist gekennzeichnet durch Ausgeglichenheit, innerliche Ruhe, Bescheidenheit und Respekt.

**Patience**

Meine Geduld ermöglicht es mir, meine Kraft auf das zu lenken, was ich verändern kann - und dabei das zu akzeptieren, was ich momentan nicht verändern kann.

Wenn mir die äußeren Umstände nicht hold sind, ist die Geduld für mich wie ein Schutzschild.

Statt darüber zu verzweifeln, dass ich etwas zur Zeit nicht im Griff habe, wirkt die Geduld als Weisheit hinter der Ausdauer.

Gerade wenn das Ziel scheinbar noch in weiter Ferne ist, ist die Geduld meine Verbündete. Mit der Zeit verändert sich alles, aber mit Geduld kann ich meine Wünsche relativ konstant halten.

Wenn ich lange genug durchhalte, wird die Zeit schließlich die Umstände schaffen, unter denen ich mein Ziel erreiche.

**Attitude**

Als meine persönliche Einstellung bezeichne ich, daß ich mich gerne in vielen Bereichen, sei es geschäftlich wie auch privat, permanent verbessern will.

Egal wie schwer eine Aufgabe erscheint, muß es doch das Ziel sein, diese lösen zu wollen. Dazu gehört selbstverständlich die richtige Einschätzung einer zu lösenden Aufgabe.

Deshalb gehe ich mit Ruhe, Ausdauer und Cleverness an eine Aufgabe heran, und vermeide dadurch, die Aufgabenstellung zu unter- bzw. zu überschätzen.

**Verband asiatischer Kampfkünste e.V.**  
**Ausarbeitung zur DAN Prüfung von Roland Pögl**

**Self Confidence**

Mein bisher gewonnenes Selbstvertrauen gewann ich dadurch, daß ich für das, was auch immer auf mich zukam, eine Lösung gefunden und damit umzugehen gelernt habe.

Ein geringes Selbstwertgefühl führt dazu, dass wir vieles, was andere tun oder sagen, als einen Beweis für unsere Unzulänglichkeit ansehen.

Die Wurzeln des Selbstvertrauens, der Selbstachtung, des Selbstwertgefühles, des Selbstbewusstseins liegen letztendlich darin, dass man sich selbst annimmt und zu sich steht.

**Respect**

Respekt heißt Rücksicht auf die Eigenarten eines Mitmenschen zu nehmen, ihn so anzunehmen wie er nun ist und ihn auch zu achten.

Dies ist der Schlüssel für eine harmonische, zwischenmenschliche Beziehung. Keine Partnerschaft kann funktionieren, wenn die gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme nicht vorhanden ist.

Ich verstehe es als Selbstverständlichkeit, meinen Mitmenschen mit Höflichkeit zu begegnen. Dazu gehört auch, Toleranz gegenüber der anderen Person oder ihrer Handlungen zu zeigen.

Gute Leistungen kann ich auch anerkennen und somit Respekt zeigen.

Damit widerfährt mir gleichermaßen Respekt und Achtung.

**Mind Control**

Die Macht der Gedanken – ich stelle mich innerlich darauf ein, daß ich einen Wächter habe, der darauf achtet, was ich denke. So lange ich positiv denke, merke ich nichts von meinem Wächter. Sollten sich jedoch negative Gedanken einschleichen, reagiert der innere Wächter: „Halt! Stopp! Achtung, diese Gedanken sind falsch, sie ziehen mich herunter!“

Für viele klingt so etwas meist befremdend, jedoch ist man durchaus in der Lage, durch autogenes Training und auch mit dem nötigen Selbstvertrauen ein solches Kontrollprogramm ins Unterbewusstsein zu installieren.

Somit bin ich in der Lage, meine Aufmerksamkeit auf das zu richten, was es wert ist, beachtet zu werden. Ich entscheide, was zur Ursache wird, und von welchem Standpunkt aus ich eine Sache betrachte.

Ein altes Sprichwort sagt: In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Wichtig ist jedoch, daß ein gesunder Geist den Körper gesund hält.

**Verband asiatischer Kampfkünste e.V.**  
**Ausarbeitung zur DAN Prüfung von Roland Pögl**

**Honesty**

Ehrlichkeit hat für mich die höchste Bedeutung im Umgang miteinander um dauerhaft harmonisch nebeneinander leben zu können.

Ehrlichkeit ist der Inbegriff für „EHRE“!

Ehre bezieht sich auf alle gesellschaftlichen Normen, Ehrlichkeit ist somit auch als Stand in der Gesellschaft zu verstehen.

Wenn jemand auf Grund seiner körperlichen und geistigen Fähigkeiten nicht in der Lage ist eine Aufgabe zu lösen, ich ihm meine Kenntnis darüber aber verschweige, könnte ich ihm unbewusst auch großen Schaden zufügen. Das ist nun alles andere als ehrenhaft.

**Loyalty**

Treue heißt für mich, seinem Partner, seinem Vorgesetztem, seinem Trainer, seinen Freunden immer dann zur Seite zu stehen, wenn es erforderlich ist. Das heißt, allerdings nicht, sich immer nur darum bitten zu lassen.

Ein wichtiger Aspekt ist es, selbst zu erkennen, wann, bzw. in welcher Situation man gebraucht wird. Dadurch hat eine Interessensgemeinschaft, oder Partnerschaft, die Möglichkeit, große Ziele und Wünsche zu realisieren.

Nicht umsonst heißt es: „Gemeinsam sind wir stark!“

Allerdings ist dies wirklich nur mit einem zuverlässigen Partner möglich.

Treue bedeutet eben vor allen Dingen Verlässlichkeit!

Eine besondere Form ist die Treue zu sich selbst. Ich stehe somit zu meinen Besonderheiten, Vorlieben oder sonstigen positiven Eigenschaften.

Gerne stelle ich meine Hilfe meinen Mitmenschen zur Verfügung und jeder soll sich auf meine Loyalität verlassen können.

**Verband asiatischer Kampfkünste e.V.**  
**Ausarbeitung zur DAN Prüfung von Roland Pögl**

**Victory**

Ich bin der Sieger – allerdings immer nur dann, wenn ich es schaffe, meinen inneren „Schweinehund“ zu besiegen.

Oftmals im Leben vergibt man Chancen, weil man glaubt, einer Aufgabe nicht gewachsen zu sein.

Für dieses Denkmuster gibt es einige Erklärungen. Manchmal liegt es an der Erziehung. Dem Einen oder Anderen wurde schon in früher Kindheit alles abgenommen und somit die Selbstständigkeit und das Selbstvertrauen gar nicht erst mitgegeben fürs Leben.

Andere wiederum haben viele Erfahrungen gesammelt, daraus aber nichts gelernt.

Wachsen kann man allerdings nur an den Aufgaben, die man selbst bewältigt hat. Immer dann, wenn einem etwas geglückt ist, oder die Aufgabe erfolgreich erledigt werden konnte, fühlt man sich als Sieger.

Und ich bin überzeugt, daß es eines der wertvollsten Gefühle ist, als Sieger durch das Leben zu gehen. Dies kommt allen Mitmenschen zu gute, wenn man die richtige Einstellung mitbringt.

**Siegen heißt:** Mit Willensstärke, Anstrengung Geduld, der richtigen Einstellung, dem nötigen Selbstvertrauen, der Achtung seiner Mitmenschen, der Kontrolle seiner Gedanken, mit Ehrlichkeit und Treue sich den Aufgaben des Lebens zu stellen.

**Peace**

Frieden ist allgemein definiert als ein heilsamer Zustand der Stille oder Ruhe, als die Abwesenheit von Störung oder Beunruhigung. Frieden ist das Ergebnis der Tugend der „Friedfertigkeit“ und damit verbundener Friedensbemühungen.

Friedfertigkeit heißt auch, sich zurückzunehmen, nicht immer auf seinen Standpunkt beharren und auch eine andere Meinung zur Geltung kommen lassen.

Es gibt ein Sprichwort welches lautet: „ Es kann der frommste nicht in Frieden leben, wenn es dem bösen Nachbarn nicht gefällt“.

Jedoch könnte ja auch ich der „böse Nachbar“ sein. Deshalb ist es angebracht, sich oftmals erst an der eigenen Nase zu fassen, bevor ich meine Umwelt für meine Unzulänglichkeiten verantwortlich mache.

**Resümee:**

*Jeder der diese 11 Commandments für sich in Anspruch nehmen kann, ist auch für seine Mitmenschen ein Gewinn!*

*Ich werde diese für mich beherzigen!*

