

Training für den Erfolg

Wie ich durch die Lehren des Kung Fu erfolgreich wurde
und wie du das auch schaffen kannst

Sifu Michael Rainer

TRAINING FÜR DEN ERFOLG

Wie ich durch die Lehren des Kung Fu erfolgreich wurde
und wie du das auch schaffen kannst

Sifu Michael Rainer

**NO ONE IS MORE
HATED THAN HE
WHO SPEAKS
THE TRUTH.**

Plato

©2019 Sifu Michael Rainer Autor: Sifu

Michael

Druck und Vertrieb im Auftrag der

Autorin/des Autors: Buchschmiede von

Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.com

Printed in EU

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors
unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder
sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche
Zugänglichmachung.

DER AUTOR

Sifu Michael Rainer, Jahrgang 1979, ist Meister des Wing Chun Kung Fu und Taiji Lehrer, Motivationsredner und Business-Coach. Er ist der Leiter der IWKA Österreich, der zurzeit sechs Schulen und eine Akademie angehören, und der IWKA Deutschland.

Weitere Schulen befinden sich gerade im Aufbau. Zudem hat Michael Rainer durch die Anwendung der Philosophie des Kung Fu ein erfolgreiches Unternehmen aufgebaut und gibt gemeinsam mit seinem Schüler und Partner Dario Barukcic dieses Wissen in Form von Coachings weiter. Er ist auch als permanenter Berater für Firmen tätig und coacht Geschäftsführer und Teamleader.

VORWORT VON SIFU SERGIO IADAROLA



I first met Michael in 2011 when he attended one of my seminars in Italy. At the time I was not aware of how things would turn out with him. He had a Wing Chun background which was questionable and his school was not running well. After some time studying under me I realised that he had potential. During his first visit to Hong Kong in December 2012 I asked him if he would like to represent me and my association, the IWKA, as the national chief instructor of Austria. He politely declined my offer for several reasons but some months later, however, Michael accepted it and started to build up the IWKA in Austria. Back then nobody could foresee that he would turn out to be one of the most successful national instructors within the IWKA. Through my teachings of Chinese Martial Arts covering Body, Mind and Energy in combination with his own potential he was not only able to build up a strong branch of the IWKA in his country but also to live the life he dreamed of. Based on his success in Austria I decided to appoint him also to be the national chief instructor of Germany. Over the years not only did his business grow but also his skill in Kung Fu which made him one of my close and top students. Michael is a good example of how one can be successful given the right input combined with perseverance, focus and determination. I'm proud to have him in my Kung Fu family, helping me to protect, preserve and spread the art and fruits of my research in the arts of Wing Chun Kung Fu and Authentic Yang Taijiquan. I wish him all the success he deserves on his further journey through life.

Sifu Sergio P. Iadarola

Autor des Buches „The 6 core elements, the SLT and the history of Wing Chun“

Gründer der IWKA (Internal Wisdom and Knowledge Association)

Meister in verschiedenen Wing Chun und Taijiquan Linien

Gründer des IWKA Wing Chun und des IWKA Three Pillar Yang Taijiquan

Das erste Mal traf ich Michael im Jahr 2011, als er eines meiner Seminare in Italien besuchte. Zu jener Zeit konnte ich noch nicht ahnen, wie sich die Dinge bei ihm entwickeln würden. Er hatte einen fragwürdigen Wing Chun Hintergrund und seine Schule lief nicht sehr gut. Nachdem er einige Zeit bei mir gelernt hatte, erkannte ich sein Potenzial. Während seines ersten Aufenthalts bei mir in Hongkong im Dezember 2012 fragte ich ihn, ob er mich und meinen Verband, die IWKA, als Landestrainer für Österreich repräsentieren wolle. Aus verschiedenen Gründen lehnte er zunächst höflich ab, aber einige Monate später sagte er dann doch zu und begann, die IWKA Österreich aufzubauen. Damals konnte noch niemand voraussehen, dass aus ihm einer der erfolgreichsten Landestrainer der IWKA werden würde.

Durch meine Lehren der chinesischen Kampfkünste, die auch die Lehren von Körper, Geist und Energie beinhalten, in Kombination mit seinem eigenen Potenzial schaffte er es nicht nur, eine starke IWKA in seinem Land aufzubauen, sondern auch, das Leben seiner Träume zu leben. Aufgrund seines Erfolges in Österreich beschloss ich, ihn ebenfalls zum Landestrainer für Deutschland zu ernennen. Nicht nur sein Unternehmen wuchs über die Jahre, sondern gleichermaßen seine Fähigkeiten im Kung Fu, was ihn zu einem meiner engsten und besten Schüler machte. Michael ist ein gutes Beispiel dafür, wie jemand mit den richtigen Impulsen, mit Durchhaltevermögen, Fokus und Entschlossenheit erfolgreich werden kann.

Ich bin stolz darauf, ihn in meiner Kung Fu Familie zu haben und dass er mir dabei hilft, die Früchte meiner Nachforschungen des Wing Chun Kung Fu und des authentischen Yang Taijiquan zu schützen, zu bewahren und zu verbreiten. Ich wünsche ihm auf seinem weiteren Lebensweg den Erfolg, den er verdient.

VORWORT VON SIFU MAURO GIBIN



Il mondo delle Arti Marziali, oggi più che mai, soffre uno dei mali che più ha arrecato danno alla qualità e alla diffusione delle stesse: la mancanza di professionalità. Essendo la pratica delle discipline orientali una pratica approcciata spesso a livello hobbistico, solennemente assistiamo ad un approccio alla professione di insegnate che spesso rispecchia questa attitudine.

Sono dell'idea che la formazione professionale, sotto ogni aspetto inerente a questa professione, sia, oggi più che mai, di stretta attualità e contemporaneità per garantire un futuro brillante alle pratiche che per centinaia di anni hanno rappresentato il massimo livello di formazione esistente. Oggigiorno accostiamo la pratica Marziale a quella sportivo/ricontrattiva relegandole ad una piccola parte di impatto nelle nostre vite.

Non va dimenticato che anticamente il Maestro di Kung Fu (Sifu) rappresentava molto di più che la semplice figura dell'allenatore. Esso era infatti un precettore, un esempio, un educatore ed una guida. Chi a lui si affidava (o gli affidava i figli) pretendeva ed otteneva una formazione di prim'ordine su più livelli; per fare un parallelismo contemporaneo un po' come se oggi facessimo seguire il percorso di studi a nostro figlio in una prestigiosa università come Oxford o Cambridge.

Per poter dunque restaurare questa profondità e completezza di metodologie, non possiamo lasciare nulla al caso. Una formazione profonda e professionale deve essere un "must" per ogni istruttore o insegnante di Arti Marziali.

Sfortunatamente non esiste una "Università dei formatori marziali", ma abbiamo persone (quasi luminari in questo settore) che hanno deciso di votare la loro vita ad offrire questo servizio agli altri.

Conosco Sifu Michael Rainer da parecchio tempo e l'evoluzione, l'impegno e la serietà di approccio che possiamo riscontrare nel suo percorso sono davvero uniche e di profondo valore.

Troppo spesso osserviamo individui professarsi "esperti" o "competenti" che poi, al momento di verificare i loro risultati, troppo spesso rispecchiano con essi una assoluta mediocrità. Quando il lavoro è fatto bene, sono i risultati a parlare. Vedere dei risultati però non deve ingannare. Per sopesare veramente la professionalità, deve esserci un metodo, ovvero un processo che, una volta appreso, sia replicabile e riproducibile da chiunque sia motivato dalla stessa intensa, amorevole e potente "voglia di farcela".

In questo libro, il mio caro fratello di Kung Fu Michael dona il frutto della sua esperienza in questo campo. Tutto ciò che a lui è costato tempo, soldi, gioie, sofferenze, dolore e sorrisi. Un dono prezioso dunque che starà al lettore mettere a frutto.

Portare nella propria vita (professionale e non) questo vorrà dire fare la differenza oppure no.

Buona lettura dunque, e che sia proficua.

*Sifu Mauro Gibin
7. Meistergrad Wing Chun Kung Fu
Landestrainer der IWKA Italien und der IWKA Schweiz*

Die Welt der Kampfkünste leidet gegenwärtig mehr als jemals zuvor unter einem Problem, das der Qualität und Verbreitung derselben am meisten geschadet hat: einem Mangel an Professionalität. Da die Praxis der orientalischen Disziplinen häufig auf Hobbyebene angeboten wird, erleben wir oftmals eine Herangehensweise an den Lehrerberuf, die diese Haltung widerspiegelt. Ich bin davon überzeugt, dass eine professionelle Ausbildung heute mehr denn je aktuell und zeitgemäß sein muss, um den seit Jahrhunderten auf höchstem Niveau stehenden Praktiken weiterhin eine glänzende Zukunft garantieren zu können.

Heutzutage stellen wir die Kampfkünste mit den Sport-/Freizeitaktivitäten auf eine Ebene, aber dadurch erhalten wir nur einen eingeschränkten Einfluss auf unser Leben. Es sollte nicht vergessen werden, dass der Meister des Kung Fu in der Antike viel mehr darstellte als nur die einfache Gestalt des Trainers.

Er war in der Tat ein Lehrer, ein Vorbild, ein Erzieher und ein Führer. Diejenigen, die sich ihm anvertrauten (oder die ihm ihre Kinder anvertrauten), erlangten und verlangten auf mehreren Ebenen eine erstklassige Ausbildung. Als zeitgemäßen Vergleich könnte man ein Studium an einer angesehenen Universität wie Oxford oder Cambridge heranziehen.

Um diese Tiefe und Vielseitigkeit der Methoden wiederherzustellen, dürfen wir nichts dem Zufall überlassen. Eine gründliche und professionelle Ausbildung muss für jeden Kampfkunstausbilder und Kampfkunstlehrer verpflichtend sein. Leider gibt es keine „Universität der Kampfkünste“, aber wir haben Leute (fast Koryphäen in diesem Bereich), die beschlossen haben, ihr Leben der Lehre dieser Kunst zu widmen.

Ich kenne Sifu Michael Rainer seit langer Zeit. Seine Entwicklung, sein Engagement und die Ernsthaftigkeit, mit der er diesen Weg eingeschlagen hat, sind wirklich einzigartig und von tiefgreifendem Wert.

Allzu häufig beobachten wir Personen, die sich als „Experten“ oder „Professionalisten“ hervortun, aber in dem Moment, in dem sie ihr Können beweisen müssen, leider zu oft eine absolute Mittelmäßigkeit zeigen.

Wenn die Arbeit gut gemacht ist, sprechen die Ergebnisse für sich. Man soll sich allerdings von den Ergebnissen nicht täuschen lassen. In der Methode und im Ablauf sieht man, ob es sich um wirkliche Professionalität handelt. Dies kann man daran erkennen, dass derjenige, der mit derselben intensiven Liebe, der Kraft und dem Willen, es zu schaffen, es für sich aufzunehmen und umzusetzen vermag. Im vorliegenden Buch gibt mein lieber Kung Fu Bruder Michael die Früchte seiner Erfahrungen auf diesem Gebiet wieder. All das ist für ihn mit Zeit, Geld, Freude, Leid und Schmerz, aber auch mit einem Lächeln verbunden. Ein kostbares Geschenk, von dem der Leser Gebrauch machen kann. Nutzt es für euer eigenes Leben (beruflich oder anderweitig), ihr werdet den Unterschied merken. Ich wünsche eine gute Lektüre. Möge sie euch von Nutzen sein!



VORWORT VON SIFU FRIEDERIKE SCHWARTZ

Ich kenne Michael Rainer bereits seit über 20 Jahren. Wir haben fast zur gleichen Zeit mit Wing Chun in Kärnten begonnen – jeder natürlich aus unterschiedlichen Gründen, jedoch mit einer ähnlichen Motivation, wie ich meine. Michael Rainer war damals, zumindest rein äußerlich, ein völlig anderer Mensch als heute. Nach mehr als zwei Jahrzehnten Freundschaft kann ich aber sagen, dass das, was ihn damals im Inneren angetrieben hat, auch heute noch Motor für all das ist, was er tut. So gesehen hat er sich im Wesen entwickelt, aber nicht verändert. Manchmal muss man nur das richtige Umfeld finden oder sich etwas schaffen, wo man seine Stärken kultivieren kann und die „Schwächen“ nicht so sehr ins Gewicht fallen. Es ist natürlich nicht ganz so einfach, und ab und zu brauchte es auch zur richtigen Zeit die richtigen Impulse, sei es durch Menschen oder Bücher, die seinem Weg eine neue Richtung gaben.

Wenn ich Michael Rainer – zur besseren Veranschaulichung – einem Stereotyp zuordnen müsste, würde ich ihn als klassischen „Macher“ beschreiben. Er will zupacken, anfangen, etwas tun und Dinge in Bewegung bringen. Er ist ein Mensch, der die Initiative ergreift, Risiken eingeht, Chancen wittert, sie nutzen will und immer nach vorne schaut. Durch diese Dynamik überzeugt er mit natürlicher Autorität und viel Energie, und das begeistert wiederum andere Menschen. Ich konnte immer wieder beobachten, dass es im Grunde egal war, welcher Tätigkeit er gerade nachging (mehr dazu erfahren Sie in diesem Buch) – er brachte sich immer voll und ganz ein. Ganz egal, was andere darüber dachten.

Und wenn der berufliche Anreiz gerade fehlte, dann ging er genauso konsequent sportlichen Aktivitäten oder anderen Interessen nach, ganz nach dem Motto von T. S. Eliot: „Nur diejenigen, die es riskieren, zu weit zu gehen, können herausfinden, wie weit sie gehen können.“

Einer dieser richtungsweisenden Impulse und Grundpfeiler für seinen Erfolg war meiner Meinung nach sein Eintritt in die IWKA, die das tiefen Verständnis zur Lehre des Wing Chun Kung Fu und des Taijiquan vermittelt.

Dafür, dass er diese Möglichkeit für sich aufgenommen und sich beruflich wie persönlich der Verbreitung und Kultivierung der äußereren und inneren Kampfkunst verschrieben hat, bin ich ihm sehr dankbar. Nachdem ich im anderen Wing Chun Verband die „Kunst“ in der Bedeutung von Kampfkunst für mich nicht erkennen konnte, trat auch ich vor einigen Jahren, dank Sifu Michael Rainer, der IWKA bei. Diese Entscheidung hat mein privates und berufliches Leben bisher in einer hohen Qualität bereichert und wird es wahrscheinlich mein ganzes Leben lang weiterhin tun. Sich nicht auf seinen Stärken auszuruhen, sondern es durch lebenslanges hartes Arbeiten (Kung Fu) an sich selbst zur Meisterschaft zu bringen, ist ein grandioses Leitprinzip und eine Lebenseinstellung.

Entwicklung findet außerhalb der Komfortzone statt. Wer so denkt, wird im Leben nie auslernen und mit der gleichen Großzügigkeit sich selbst gegenüber auch anderen Menschen begegnen. Zu all den persönlichen Fähigkeiten, die man mitbringt, ist das meiner Meinung nach der ergänzende Faktor, um erfolgreich zu sein. Was Erfolg ist, definiert bekanntlich jeder für sich selbst.

In diesem Sinne danke ich dir, Michael Rainer – meinem Freund und Sifu –, für die Freundschaft, den Austausch und die gegenseitigen Impulse, die wir uns über die letzten Jahrzehnte gegeben haben und noch lange geben werden.

Allen Leserinnen und Lesern wünsche ich, dass auch sie den einen oder anderen richtungsweisenden Impuls für sich erhalten.

*Friederike Schwartz
Sifu des Wing Chun Kung Fu
Geschäftsführung der Unternehmensberatung Blindspot-Consulting OG*

VORWORT VON SIFU DARIJO BARUKČIĆ



Man sagt ja, dass sich das Buch den Leser aussucht und nicht der Leser das Buch. Genau so, und davon bin ich überzeugt, haben mein Sifu (der Autor dieses Buches) und ich einander gefunden.

Die Geschichte, die ich euch jetzt erzähle, ist wichtig, damit ihr verstehen könntt, wieso dieses Buch für euch, die etwas im Leben erreichen wollen, das richtige ist.

Ich kann mich noch ganz genau an unsere erste Begegnung erinnern. Es war Ende März 2014 und ich saß in meinem Auto auf dem Parkplatz vor der Schule von Sifu Michael Rainer. Es war nicht wirklich eine Schule, denn er hatte sich damals für zwei Tage pro Woche in einen Turnsaal eingemietet, um Wing Chun zu unterrichten. Ich hatte zuvor mit ihm telefoniert und ein Probetraining ausgemacht, das um 19 Uhr starten sollte. Natürlich war ich ein bisschen früher da, weil es mein erstes Kung Fu Training sein sollte und ich aufgeregzt war. Ich war damals eigentlich ein schüchterner Typ und sollte jetzt gleich bei einem Probetraining mitmachen – mit anderen Menschen, die ich noch nie gesehen hatte.

Ich ging zum Eingang dieser besagten Schule, und da sah ich schon einen großen Mann mit Glatze und Bart. Er sprach mich sofort an und war sehr freundlich zu mir. Auch die bereits anwesenden Schüler, zwei Jungs und zwei Frauen, waren äußerst nett. Mit einem der Jungs – er hieß Mansour, kam aus Afghanistan und lebte schon seit Jahren in Villach – durfte ich gleich nach dem Aufwärmen das Lat Sau (eine Kung Fu Übung) machen. Ich habe mich mit ihm sofort gut verstanden und er war mir bei der Übung behilflich. Wir kamen sehr schnell bestens miteinander aus. Sifu Michael Rainer lud mich zu einem zweiten Probetraining ein, welches zwei Tage später stattfinden sollte, und sagte mir, ich solle mir in Ruhe überlegen, ob ich mit dem Training beginnen wolle oder nicht.

Ehrlich gesagt war ich mir dessen nicht sicher, denn ich habe zu dieser Zeit vieles ausprobiert und ganz schnell wieder aufgegeben. Trotzdem ging ich auch zum zweiten Probetraining mit der Entscheidung, dass ich es probieren werde. In meinem tiefsten Inneren wusste ich aber, dass ich das Kung Fu Training bald wieder aufgeben würde, und deswegen war die Entscheidung nicht so schwer. Ich schrieb mich zum Training ein und dachte mir: „Du kommst da schon irgendwie raus, wenn du keine Lust mehr hast.“ So habe ich früher gedacht, aber das sollte sich schnell ändern.

Sifu Michael Rainer erzählte mir bald, dass er inzwischen ein eigenes Objekt gemietet hatte und wir schon in einer Woche in seiner neuen, eigenen Schule trainieren würden. Da es an dem neuen Standort noch einiges an Arbeiten zu erledigen gab und ich handwerklich sehr begabt bin, bot ich ihm sofort meine Hilfe an. Dieses Angebot öffnete mir die Tür zu dem Weg, den ich noch immer gehe, und ich bin sehr dankbar für alles, was mir auf diesem Weg passiert ist. Mein Leben davor sah so aus, dass ich versuchte, keine Party am Wochenende auszulassen und darauf zu achten, dass ich immer genug Zigaretten bei mir hatte. Ich war nicht dick, aber ich hatte einen Bauch, der mich sehr störte, und mein Lebensstil war alles andere als gesund. Den ganzen Tag arbeitete ich, war nachts dann lange unterwegs, bekam wenig Schlaf und ernährte mich ungesund. Der Ablauf einer Woche war so, dass ich mich von Montag bis Freitag nur auf das Wochenende freute, und das jede Woche, bis ich dann im Sommer zwei Wochen Urlaub hatte. Danach ging es weiter wie zuvor. Das alles änderte sich jedoch sehr rasch.

Sifu Michael Rainer schenkte mir 5 Privatstunden dafür, dass ich ihm geholfen hatte. Das war mein Start als sein Privatschüler. Damit ich euch jetzt ein bisschen Zeit erspare, spule ich gleich in die Gegenwart vor: Mittlerweile bin ich selbst Sifu (väterlicher Lehrer) und unterrichte als Chefausbilder in der IWKA Kung Fu Akademie Villach, dem IWKA Hauptquartier von Österreich und Deutschland.

Seit mehr als 3 Jahren bin ich hauptberuflich Kung Fu Lehrer und seit einiger Zeit auch der Landestrainer der IWKA Kroatien. Das alles habe ich dem Autor dieses Buches zu verdanken. Natürlich habe ich mich ebenso von anderen Sifus und Lehrern inspirieren lassen, aber den Grundstock für meinen Werdegang hat Sifu Michael Rainer gelegt. Mit ihm, meinem persönlichen Lehrer, Mentor und auch Freund, stehe ich nun da und weiß, dass ich es geschafft habe, dass Aufgeben, so wie ich es früher immer praktiziert habe, keine Option mehr für mich ist. Die alten Gedankenmuster habe ich abgelegt, und jetzt habe ich ganz andere Ziele und ein ganz anderes Leben. Ein Leben, das ich mir früher nicht einmal in meinen kühnsten Träumen vorstellen konnte.

Jeder, der dieses Buch liest, hat die Möglichkeit, sein Leben sofort zu ändern und sein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen. Wenn ich es geschafft habe, wieso solltet ihr es dann nicht auch können? Nutzt dieses Buch als Arbeitsbuch, lest es mehrmals, streicht euch die wichtigsten Sachen für euch an und beginnt zu handeln! Der Schlüssel zu eurem Glück liegt nämlich in eurer Hand. Wie ihr diesen Schlüssel verwenden sollt, steht in diesem Buch.

*Sifu Dario Barukcic, Zagreb, am 26.10.2019
Chefausbilder der IWKA Kung Fu Akademie Villach
Landestrainer der IWKA Kroatien*