

**WEBINAR:  
WEGE IN DIE STILLE  
(IN UNRUHIGEN ZEITEN)  
  
(MIT TOBIAS PUNTKE)**

# Über mich:



## **Tobias Puntke:**

- Sportwissenschaftler M.A.
- 6. Duan und 2. Generation des TaijiDao-Systems nach Großmeister Shen Xijing,
- 23. Generation der daoistischen Drachentorschule
- 2006-2022 Präsident und Europa-Cheftrainer der Europäischen TaijiDao Gesellschaft e.V. (ETG)
- Seit 1987 mit ganzem Herzen auf dem Weg der inneren Kampfkünste, der Lebenspflege und der Meditation
- Lehrtätigkeit in diesem Gebiet seit 1994

# Unser Programm für heute:

- Die daoistische Perspektive auf die Stille
- Wesen und Wirkungen der Stille
- Wege in die Stille
- Angebote zur Begleitung auf dem Weg in die Stille



# **DIE DAOISTISCHE PERSPEKTIVE AUF DIE STILLE**



# Was ist Stille?



## Wortbedeutung:

- 静 - Jing
- still, ruhig, unbewegt, lautlos, friedlich

# Stille und Bewegung – Manifestationen von Yin und Yang:

## Yin:

- Jing –  
Stille



## Yang:

- Dong -  
Bewegung

# Die 4 Phasen von Stille und Bewegung:

Zu Yin:  
träge,  
lethargisch,  
...

Yin:  
still,  
entspannt,  
...

Yang:  
bewegt,  
lebendig,  
...

Zu Yang:  
überaktiv,  
unruhig,  
...

# Leben in Balance:



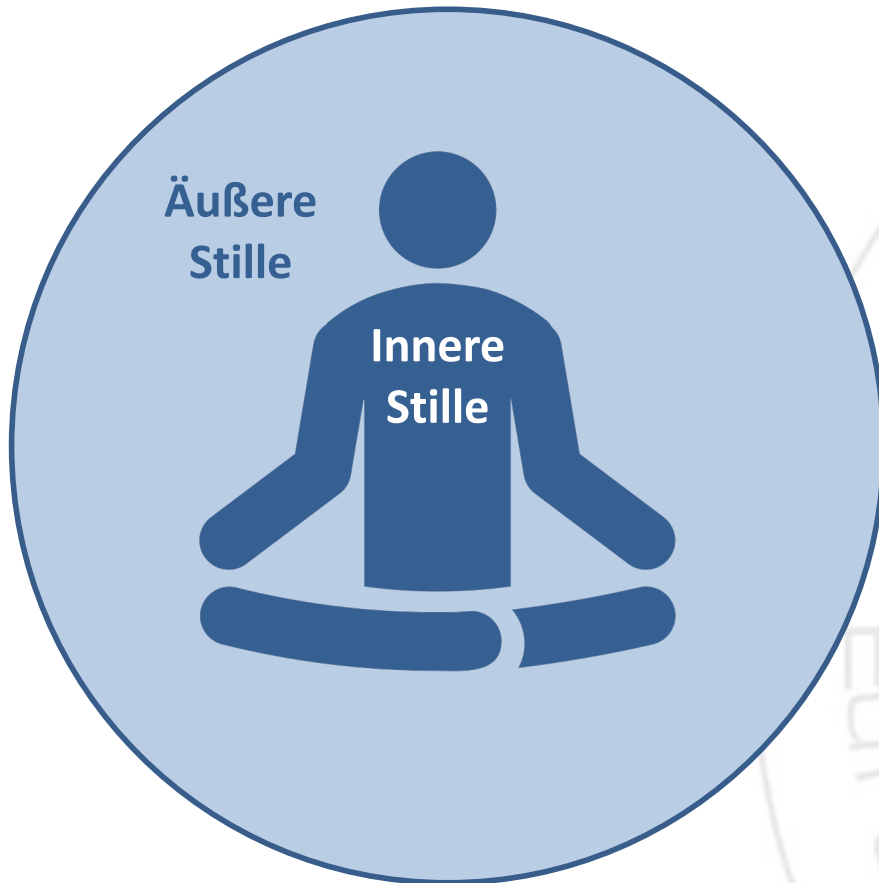
- Stille und Bewegung sind natürliche und damit unverzichtbare Bestandteile unseres menschlichen Lebens!
- Um im Gleichgewicht zu leben, müssen beide Phasen in unserem Leben ausreichend vertreten sein (Yin Yang Balance) und sich harmonisch abwechseln (Wandlung von Yin und Yang).
- Es ist günstig extreme Erfahrungen wie Überaktivität und Unruhe (Zu Yang) und auch Trägheit und Lethargie (Zu Yin) zu vermeiden.



# WESEN UND WIRKUNGEN DER STILLE



# Arten der Stille:



- **Äußere Stille (Wai Jing):**

- Die Stille der Augen
- Die Stille der Ohren
- Die Stille der Nase
- Die Stille der Zunge
- Die Stille der Haut

- **Innere Stille (Nei Jing):**

- Die Stille des Körpers
- Die Stille des Geistes
- Die Stille des Herzens



# Das Wesen der inneren Stille:

## Das stille Herz (Xin Jing):

- Kein Wollen (Begierden, Handlungsimpulse)
- Kein Nicht-Wollen (Widerstand, Änderungsimpulse)
- Keine Emotionen

## Der stille Geist (Yi Jing):

- Keine Gedanken (innere Worte, Bilder,...)
- Ruhender Aufmerksamkeitsfokus

## Der stille Körper (Ti Jing):

- Der Körper/die Körperbewegung ruht
- Die Stimme ruht
- Die äußeren Aktivitäten ruhen
- Die Atmung ist sehr langsam
- Das Herz schlägt langsam

# Wirkungen der Stille: Ebene des Körpers



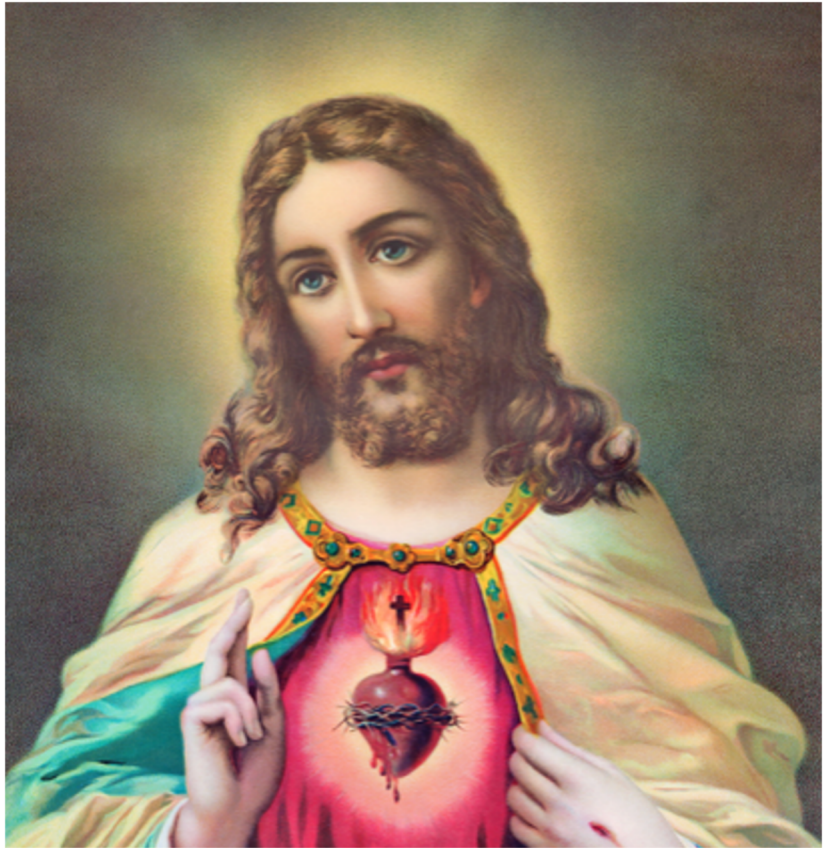
- Entspannung und Öffnung des Körpers
- Loslassen von unterdrückten Handlungsimpulsen
- Regeneration des Körpers
- Anregung körperlicher Selbstheilung
- Wahrnehmung der Stimme des Körpers
- Disidentifikation mit dem Körper
- ...

# Wirkungen der Stille: Ebene des Geistes



- Entspannung und Öffnung des Geistes
- Loslassen von geistigen Inhalten (Bilder, Eindrücke, Überzeugungen)
- Regeneration und Heilung des Gehirns und ZNS von Stressfolgen
- Stabilisierung des Geistes (Geistpferd)
- Klärung und Schärfung des Denkens
- Disidentifikation mit dem Geist
- Öffnung für Inspirationen
- Erweiterung des Bewusstseins
- ...

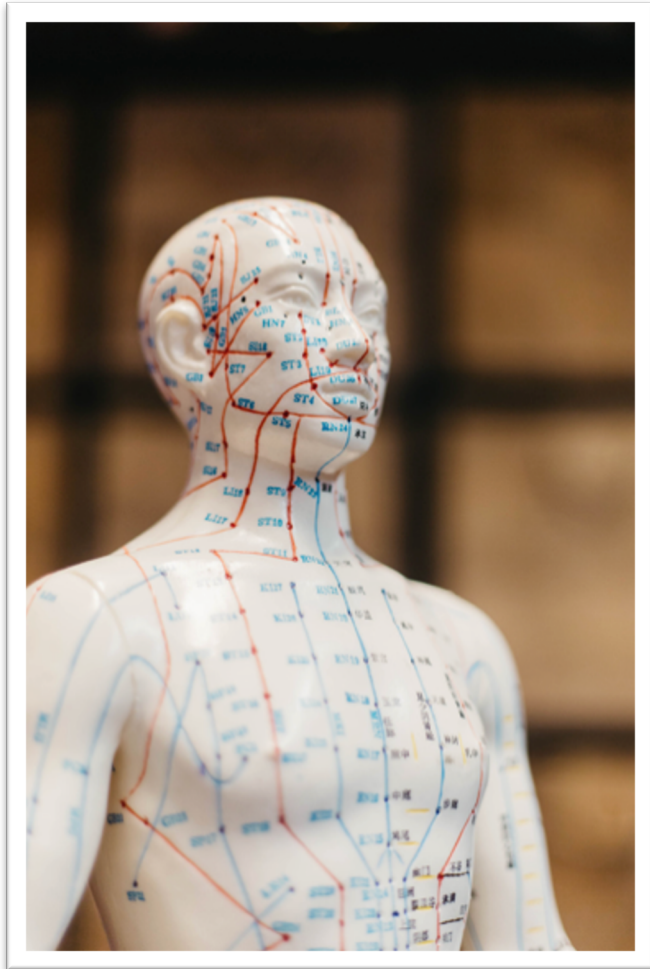
# Wirkungen der Stille: Ebene des Herzens



- Entspannung und Öffnung des Herzens
- Loslassen von aktuellen Emotionen und emotionalen Mustern
- Regeneration und Heilung des emotionalen Herzens von belastenden Erfahrungen
- Stabilisierung des Herzens (Herzaffe)
- Disidentifikation mit unseren Emotionen
- Integration von Denken und Fühlen
- Meisterung der Begierden und Widerstände
- Verstärkung von Liebe und Mitgefühl
- ...

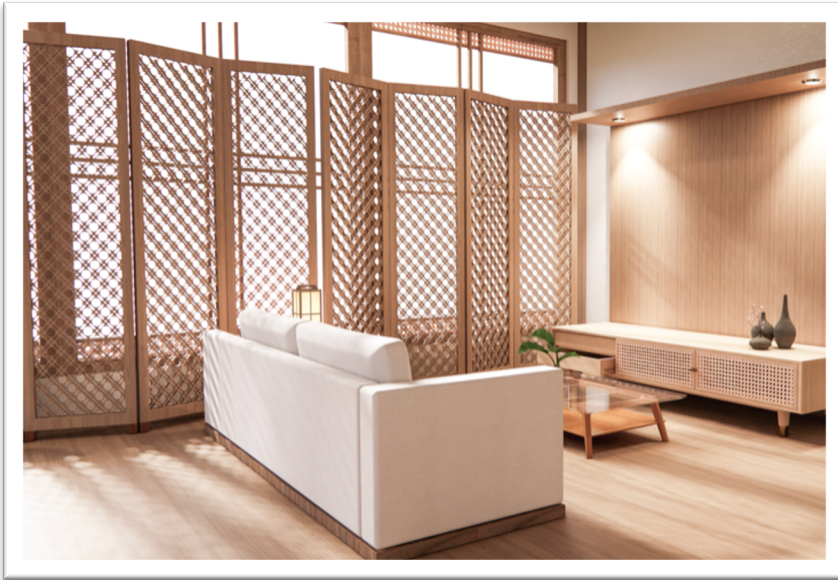


# Wirkungen der Stille: Ebene der Energie



- Befreiung des Qi-Flusses durch Auflösung von Blockaden und Stagnation
- Bessere Durchblutung durch Öffnung der Blutgefäße
- Steigerung des Energieniveaus und der Vitalität durch Aufhebung von Blockaden
- Regeneration des Energieniveaus (Bu Fa)
- Kühlen von innerer Hitze
- Beruhigen von innerem Wind
- Nähren des Yin
- ...

# Wirkungen der Stille im Außen:



- Aufsuchen oder Erschaffung eines äußerlich stillen und friedlichen Lebensraumes
- Friedliche und harmonische Beziehungen
- Ruhiges Verhalten, ruhige Bewegung und ruhige Sprache
- Steigerung der Sensibilität für unsere Mitmenschen und Wesen
- Steigerung der Sensibilität für die Kräfte der Natur und des Kosmos
- ...



# WEGE IN DIE STILLE



# Aktive und passive Wege in die Stille:



## Passive Wege (Yin):

- Stille durch Weglassen oder Reduktion der Aktivität
- Ziel: Ausschöpfung der natürlichen Stille- und Regenerationsfähigkeit
- Voraussetzung: Stillefähigkeit
- Beispiele: Schlafen, Pausieren, Muße, lesen, massiert werden, ...



## Aktive Wege (Yang):

- Stille durch Anwendung spezieller Methoden
- Ziel: Wiederherstellung der Stille - und Regenerationsfähigkeit, Erweiterung und Vertiefung des Stillepotentials
- Voraussetzung: Methodenkenntnis, Energie, Motivation
- Beispiele: Meditation, Qi Gong, Taiji, Yoga, ...

# Symptomatische und ursächliche Wege in die Stille:

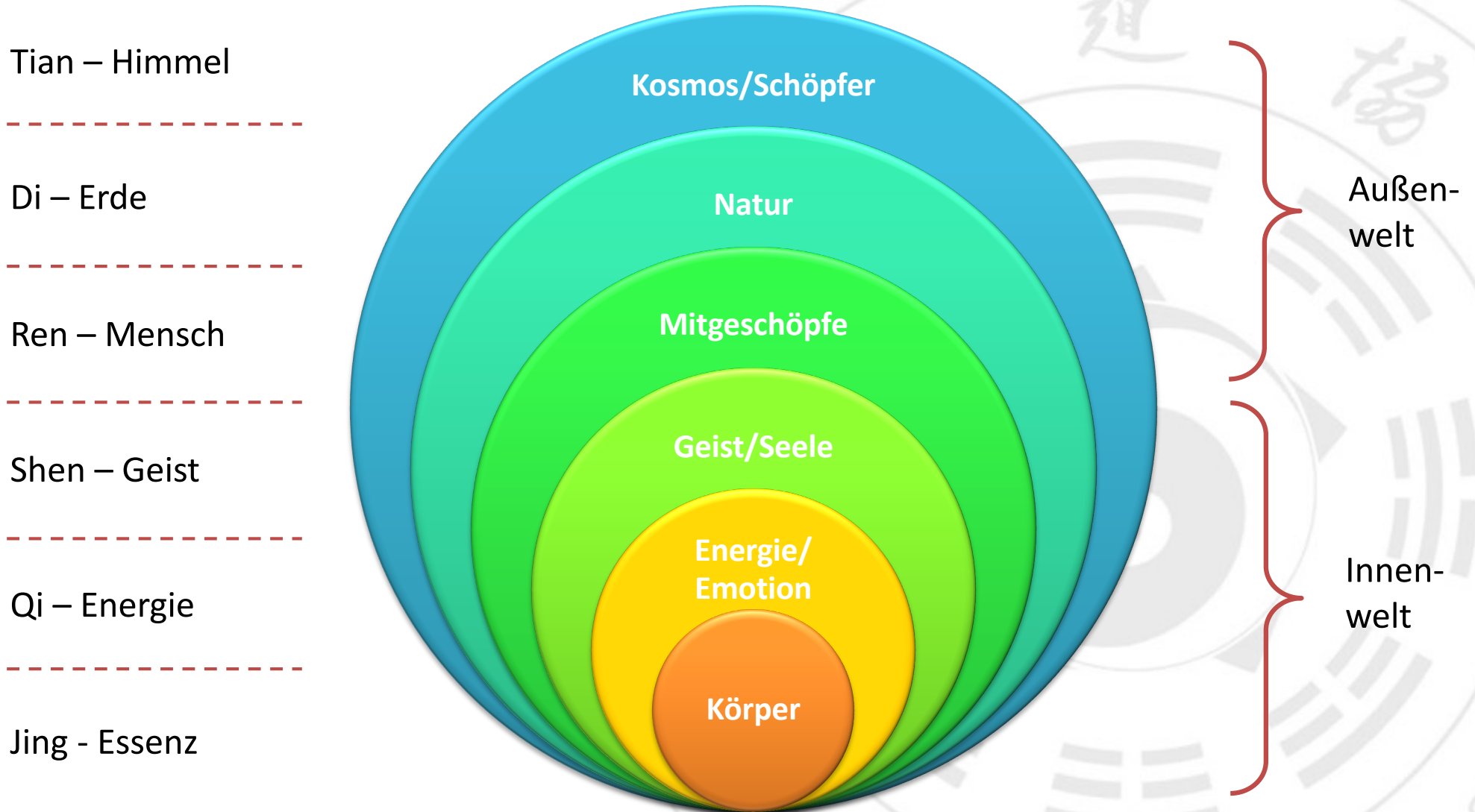
## Symptomatische Wege (Zweig):

- Beseitigung der akuten Unruhe und ihrer Folgen
- Vorteile:
  - Akute Wohlbefindensförderung und Balancierung
  - Schnelle Wirkung und häufig leicht zu erreichen
- Mögliche Probleme:
  - Keine dauerhafte Lösung
  - Problem kehrt zurück, sobald man aufhört zu üben
- Beispiele:
  - Alle Entspannungsverfahren
  - Jede Form von Arbeit an der Stille, die keine nachhaltigen Wirkungen zeigt

## Ursächliche Wege (Wurzel):

- Beseitigung der Ursachen für die Unruhe
- Vorteile:
  - Dauerhafte Lösung der Unruhe
- Nachteile:
  - Langsamer
  - Aufwändiger
  - Unbequemer
- Beispiele:
  - Veränderung von innerer Einstellung, Verhaltensmustern und Lebensstil
  - Balancierung von inneren Organen und vitalen Substanzen
  - Auflösung von negativen Prägungen und Traumata

# Die 6 Schichten der Existenz: 6 Ebenen des Einflusses auf die Stilleerfahrung



# Verschiedene Zugangswege zur Stille:

## Innere Wege:

1. Die Harmonisierung des Körpers (Jing)
  - Taiji, Qi Gong, Yoga, Sport, ...
2. Die Harmonisierung von Energie und Emotionen (Qi)
  - Qi Gong, Atemschulung, TCM, Traumatherapie,...
3. Die Harmonisierung des Geistes (Shen)
  - Meditation, Charakterschulung, Selbstreflexion, Psychotherapie,...

## Äußere Wege:

1. Die Harmonisierung der Zeit (Himmel)
  - Yi Ging
2. Die Harmonisierung des Lebensraumes (Di)
  - Feng Shui, Geomantie, ...
3. Die Harmonisierung der Beziehungen (Ren)
  - Tugendschulung, Karma Yoga, Paar- und Familientherapie, Mediation, ...



# Die natürliche Meisterformel für Deinen Weg in die Stille:

1. Bewusstheit:

*Werde Dir der Bewegung in Dir und deinem Leben bewusst!*

2. Verlangsamung:

*Was immer Du tust, tue es langsamer!*

3. Ausdauer:

*Verlangsame es so lange, bis die Stille Dich erreicht!*





# **ANGEBOT ZUR BEGLEITUNG AUF DEM WEG IN DIE STILLE**

# Begleitungsangebote:




- **Jahresklasse:**  
Still wie ein Berg werden,  
stille und Gelassenheit im  
Alltag finden
- **Online Stilleretreat:**  
Die Kultivierung der Stille
- **Online Kurs:**  
Daoistische Meditation

# Weiterführende Informationen:

[www.TobiasPuntke.com](http://www.TobiasPuntke.com)


ARTIKEL - GRUNDWISSEN



**WEICH WIE WASSER – DAOISTISCHE HINTERGRÜNDE UND PRINZIPIEN ZUR ÜBUNGSPRAXIS DES TAIJI UND QI GONG VON GROSSMEISTER SHEN XIJING**

Artikel, Grundwissen


[mehr lesen](#)



**VITAL WIE EIN DRACHE – DAOISTISCHE HINTERGRÜNDE UND PRINZIPIEN ZUR ÜBUNGSPRAXIS DES TAIJI UND QI GONG VON GROSSMEISTER SHEN XIJING UND TOBIAS PUNTKE**

Artikel, Grundwissen

[mehr lesen](#)



**WAS IST NEIDAN GONG? – EINE KURZE EINFÜHRUNG IN DAS TRADITIONELLE DAOISTISCHE QI GONG**

Artikel, Grundwissen

[mehr lesen](#)

# Kontakt und Impressum:

**Tobias Puntke M.A.**

Marsweg 7

48163 Münster

Tel.: +49 - (0) 25 01 - 92 81 86 0

E-Mail: [Mail@TobiasPuntke.com](mailto:Mail@TobiasPuntke.com)

Homepage: [www.TobiasPuntke.com](http://www.TobiasPuntke.com)

Bilder: Canva

Download der Folien: [www.TobiasPuntke.com/aktuelles/downloads](http://www.TobiasPuntke.com/aktuelles/downloads)