

RICHARD GAPPMAYER

# Vom gestressten Verkaufsmanager zum entspannten Qi Gong-Lehrer

**KIRCHDORF.** Nach einer dreiwöchigen Auszeit in Afrika stellte der ehemalige Verkaufsmanager Richard Gappmayer sein Leben komplett auf den Kopf: Bei seinem Studium in Graz begegnete der Kirchdorfer dem Shaolin Meister Shi Xinggui und lernte von ihm, was im Leben wirklich zählt.

von ILONA FÜRTBAUER

Richard Gappmayer war über 20 Jahre lang im Verkaufsmanagement in ganz Europa erfolgreich tätig. Große Wohnung, tolles Auto und der materielle Luxus konnten aber seine innere Leere nicht füllen: „Ich hatte durchschnittlich eine 70-Stunden-Arbeitswoche und konnte nicht mehr richtig abschalten. Also habe ich die Reißleine gezogen um über mein gesamtes Leben zu reflektieren. Ich wollte weg von meinem gewohnten Umfeld, weg vom Alltag und reiste für drei Wochen nach Afrika.“ Nur in Begleitung von Trägern bestieg er den Kilimandscharo und überdachte sein Leben. Seine Erkenntnis davon war, nochmal neu zu starten - den Ausstieg aus dem Angestelltenverhältnis zu wagen. So hing er seinen Job an den Nagel und machte sich als Wirtschafts- und Management-Trainer & Business-Coach selbstständig. „Ich habe schon als Manager Führungskräfte-Trainings, Produkt- und Motivations-Schulungen abgehalten.“

Der richtige Umgang mit Menschen war mein Erfolgsrezept als Manager - und dieses Grundprinzip wollte ich weiterhin verfolgen.“ Hier begleitet er heute Unternehmen in ganz Österreich in den Bereichen Kommunikation, Selbstkompetenzen, Vertrieb, Verkauf und Marketing.

„Qi Gong ist keine Sportart oder Kampfkunst, sondern eine Lebensschule.“

RICHARD GAPPMAYER

Vor drei Jahren begann Gappmayer sein Studium zu Supervision, Coaching und Organisationsentwicklung in Graz. Auf diesem Weg begegnete ihm der

Shaolin Meister Shi Xinggui und Gappmayer erlernte

Shaolin Qi Gong und Meditation.

„Ich beschäftige mich schon seit 15 Jahren mit Qi Gong und ging dann bei Shi Xinggui in die Lehre. Es dauert zwei Jahre, um bei ihm als Schüler aufgenommen zu werden. Ich blieb hartnäckig und es hat sich ausgezahlt. Die Ausbildung selbst dauerte dann noch einmal drei Jahre. Bei der Qi Gong-Ausbildung geht es vor allem um die Lebenseinstellung und die Charaktereigenschaften, die man mitbringen muss - das Gleiche gilt für die Ausbildung zum Supervisor-Coach. Shi Xinggui wählt seine Schüler nach seinen ganz eigenen Kriterien. Eine kurzfristige Begeisterung für Qi Gong haben ja viele, die Schwierigkeit ist aber die Konsequenz



Richard Gappmayer fand durch Qi Gong seinen inneren Frieden.

fördern die eigene Gesundheit und wirken am ganzen Körper - für das Selbstbewusstsein, die Selbstkontrolle, die mentale Stärke und eine Verbesserung der Atmung. Als Supervisor ist es mir für die eigene Psychohygiene sehr dienlich. Die Leute müssen sich bewusst werden, wie wichtig es ist, präventiv etwas für sich selbst zu tun.“ Zuerst machte Gappmayer die Übungen nur für sein eigenes Wohlbefinden, inzwischen veranstaltet er selbst als Shaolin Qi Gong- und Meditationslehrer erfolgreich Trainings und Seminare zu den verschiedensten Gesundheits-Themen (Prävention, Burn-out, Meditation, etc.). Auch in Tips stellte er regelmäßig seine Übungen vor. „Ich achte ganz genau darauf, den meditativen Aspekt des Qi Gong den Menschen zu vermitteln. Oft wird es leider wie chinesische Leibesübung unterrichtet, weil die Lehrer nie die richtigen Werte vermittelt bekommen.“ Richard Gappmayer selbst trifft sich noch regelmäßig, einmal im Monat mit seinem Lehrmeister zu einem Einzeltraining: „Ich bin derzeit sein einziger Privatschüler in Österreich. Irgendwann will ich mit Shi Xinggui das Kloster in Shaolin besuchen, um beim Ursprung dieser Kunst zu üben und diesen auch zu sehen.“ ■



Shi Xinggui (vorne) lehrte Richard Gappmayer (hinten) die „original“ Shaolin Qi Gong- und Meditationskunst. Fotos: Franz Braunsberger

und Disziplin“, erklärt der 50-Jährige: „Man muss erkennen, dass Qi Gong und Meditation keine Freizeitbeschäftigungen oder Hobbies sind. Die Trainings unterstützen und