DER
MEISTERPLAN.DE

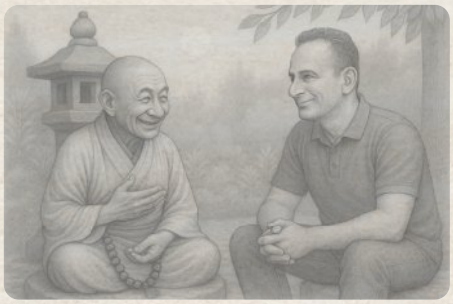
IM GEBEN LIEGEN FREUDE UND SEGEN

SCAN ME

DER MEISTERPLAN.DE®

EIN GESPRÄCH ÜBER GELASSENHEIT, INNERE RUHE UND DEN MUT ZUR EINFACHHEIT

AUTOR BORIS SIMON IM DIALOG MIT MEISTER TAIGEN



BORIS

Schön, dass du heute hier bist, Meister Taigen. Viele Menschen wünschen sich, gelassener durchs Leben zu gehen. Deshalb möchte ich dich direkt fragen: Was ist Gelassenheit für dich – und warum ist sie so wichtig?

MEISTER TAIGEN *(lächelt sanft)*
Danke, dass ich heute hier sein darf. Es freut mich, mit dir über Gelassenheit und innere Balance zu sprechen.
Gelassenheit ist kein Zustand. Sie ist eine Entscheidung – nicht gegen das Leben zu kämpfen. Wenn du aufhörst, dich dagegen zu stemmen, beginnt es, dich zu tragen. Der Meisterplan erinnert uns daran: Nicht das Tempo zählt – sondern, dass du deinen Weg gehst und in Bewegung bleibst.

Viele Menschen wünschen sich mehr Ruhe – fühlen sich aber gehetzt und überfordert. Was rätst du ihnen?

Erkenne, dass nicht alles, was wichtig erscheint, auch wesentlich ist. Du musst nicht alles sofort lösen. Manchmal genügt es, still zu werden. In der Stille findest du, was du im Lärm vergeblich suchst: deinen eigenen Weg. Der GelassenheitsKompass hilft dir, ihn wiederzuentdecken.

Und wenn wir merken, dass wir zu viel tragen?

Balance bedeutet nicht, alles im Griff zu haben – sondern zu wissen, was du getrost fallen lassen darfst. Du kannst dich nicht gleichzeitig festhalten – und weitergehen.

Und wenn das Loslassen schwerfällt?

Manchmal ist Loslassen kein Tun – sondern das stille Einsehen, dass es längst vorbei ist.

Und wenn ich das Gefühl habe, Recht behalten zu müssen?

Gelassenheit beginnt dort, wo der Wunsch aufhört, Recht zu haben. Denn wer nichts mehr verteidigen muss, hat sich selbst gefunden.

Du sprichst oft vom Weg. Was meinst du damit?

Der Weg ist kein Ziel. Er ist eine Haltung. Wenn du jeden Schritt bewusst gehst – ohne Eile, aber mit Klarheit – wirst du dort ankommen, wo du längst bist: bei dir selbst.

Was erwartet die Leserinnen und Leser im neuen Buch?

Eine Einladung.
Ein stiller Rückzug aus der Hetze.
Eine Rückverbindung mit dem, was wirklich zählt: Klarheit, Würde, innere Führung. Der Meisterplan gibt dir Werkzeuge, Geschichten und Rituale an die Hand, um dein Leben zu vereinfachen – und mehr zu (er)leben.

Und der GelassenheitsKompass – was hat es mit ihm auf sich?

In einer Welt, in der ständig Leistung gefordert wird – und in der Technologien wie KI und Digitalisierung unser Leben beschleunigen – hilft dir der Gelassenheits-Kompass, bei dir zu bleiben. Er ist wie ein Spiegel. Er zeigt dir, wo du stehst – und was dich bewegt. Ohne Urteil. Ohne Bewertung. Ein ehrlicher Blick auf dich selbst. Denn wenn du weißt, wer du bist, musst du niemandem mehr etwas beweisen.

Was wünschst du den Menschen, die unsere Bücher lesen?

Ich wünsche ihnen Mut – ihr eigenes Leben zu führen, nicht das der anderen. Freude an der Einfachheit. Und das Vertrauen, dass sie genug sind – genau so, wie sie sind. Wenn das gelingt, wird jeder Tag zu einem Meisterwerk.

Danke, Meister Taigen, dass du dir die Zeit genommen hast. Deine Worte lassen uns Gelassenheit auf eine neue Weise spüren.

Der Meisterplan – für ein Leben voller Gelassenheit und innerer Balance.

Der Gelassenheits-Kompass – für alle, die leichter und klarer durchs Leben gehen möchten.

Abseits der ausgetretenen Pfade

Die Top 10 der überraschendsten Wege

zu mehr Gelassenheit und innerer Balance

Aus dem Buch „Der Meisterplan 2“ – mit dem integrierten GelassenheitsKompass von Boris Simon

Diese zehn Methoden sind keine Wiederholungen bekannter Tipps – sie sind inspiriert von Psychologie, Neurowissenschaft und fernöstlicher Weisheit.
Einfach in der Umsetzung. Stark in der Wirkung.

Gelassenheit ist kein Luxus für ruhige Tage – sie ist eine Überlebenskunst in einer Welt, die immer schneller wird.
Viele suchen sie in komplizierten Methoden, langen Retreats oder dicken Ratgeberstapeln. Doch manchmal braucht es keine großen Umwege, sondern kleine, überraschende Impulse, die mitten im Alltag wirken.

Genau hier setzt *Der Meisterplan* von Boris Simon an – mit dem integrierten **GelassenheitsKompass**, einer Sammlung aus Psychologie, Neurowissenschaft und fernöstlicher Weisheit. Keine Theorie, die im Regal verstaubt, sondern Übungen, die leicht umsetzbar sind und sofort Wirkung entfalten. Die folgenden zehn Methoden sind anders: ungewohnt, einfach – und doch tief.
Sie öffnen Türen zu mehr innerer Balance, oft in weniger als zwei Minuten.

Manche dieser Wege wirken auf den ersten Blick ungewohnt – doch genau darin liegt ihre Kraft. Sie holen Sie aus dem Autopiloten, öffnen neue Perspektiven und schenken Momente echter Gelassenheit.

Wenn Sie tiefer eintauchen möchten: In der Buchserie *„Der Meisterplan“* finden Sie den vollständigen **GelassenheitsKompass** – mit weiteren Übungen, Geschichten und Erkenntnissen, die Sie Tag für Tag begleiten können. Der erste Schritt liegt jetzt vor Ihnen. Wir freuen uns für Sie.

Bleiben Sie glücklich und gelassen.

Meister Taigen, Huan und Boris

www.der-Meisterplan.de
Gelassenheitskompass - Zen Solution

1. Der erste Gedanke – Ein Geschenk am Morgen

So geht's:
Gleich nach dem Aufwachen fragen Sie sich:
„Welchem Lieblingsmenschen kann ich heute etwas Gutes tun?"
Machen Sie genau das – als erste Handlung des Tages.
Warum das wirkt:
Es aktiviert Ihr Belohnungssystem, senkt Stresshormone und schenkt dem Tag Sinn und Freude, bevor er beginnt.

Fragen an mich selbst

1. Wie hat sich mein Gefühl verändert, nachdem ich heute bewusst etwas für einen anderen Menschen getan habe?
2. Was habe ich über mich selbst gelernt, als ich den Tag mit einer guten Tat begonnen habe?
3. Welche Wirkung hatte meine Handlung auf die Stimmung und den Verlauf meines Tages?

„Beginne den Tag nicht mit Plänen – sondern mit einer guten Tat.
Wer morgens zuerst an das Glück eines anderen denkt, findet sein eigenes leichter."
– Meister Taigen–

---

2. Die Münze der Entscheidung

So geht's:
Bei Unentschlossenheit werfen Sie eine Münze – nicht um ihr zu folgen, sondern um zu spüren, welches Ergebnis Sie sich im Moment des Flugs wünschen.
Warum das wirkt:
Ihre Intuition wird in diesem Sekundenbruchteil hörbar.

Fragen an mich selbst

1. Welches Ergebnis habe ich mir im Augenblick des Münzwurfs still erhofft?
2. Welche Empfindung war in diesem Moment zu spüren?
3. Welche Wahrheit über meine Prioritäten ist mir dadurch deutlicher geworden?

„Die Münze entscheidet nicht – sie deckt auf, was Sie schon wissen.
Manchmal muss etwas in die Luft fliegen, damit wir sehen,
wohin unser Herz fällt."
– Meister Taigen –

3. Der Stuhl des stillen Zeugen

So geht's:
Setzen Sie sich drei Minuten lang auf einen leeren Stuhl – als wären Sie Beobachter Ihres eigenen Lebens. Schauen Sie sich selbst zu, nehmen Sie den Ernst heraus und geben Sie sich Zuversicht. Das Leben ist oft einfacher, als wir es uns vorstellen – wir neigen nur dazu, es zu verkomplizieren.
Warum das wirkt:
Selbst-Distanzierung reduziert Grübeln und beruhigt das emotionale Zentrum im Gehirn. Aktiviert zudem den Parasympathikus – den „Selbstheilungsnerv" Ihres Körpers.

Fragen an mich selbst

1. Was habe ich aus der Sicht des stillen Zeugen an mir wahrgenommen – ohne zu urteilen?
2. Welche Sorgen oder Gedanken wirkten kleiner, als ich sie von außen betrachtet habe?
3. Welche Zuversicht oder Klarheit ist in diesem Moment neu entstanden?

„Manchmal braucht es nur einen Schritt zur Seite, um zu sehen, dass der Berg kleiner ist, als wir dachten. Wer sich von außen sieht, erkennt oft den Weg zurück zur Mitte."
– Meister Taigen –

---

4. Der Geruch des Jetzt

So geht's:
Wählen Sie einen Lieblingsduft (Kaffee, frische Kräuter, ätherisches Öl) und erinnern Sie sich an einen Moment, der sich gut angefühlt hat. Atmen Sie diesen Duft 60 Sekunden lang in ruhigem Rhythmus ein.
Warum das wirkt:
Gerüche wirken direkt auf das limbische System – und können Emotionen in Sekunden regulieren.

Fragen an mich selbst

1. Welche Erinnerung hat der Duft in mir geweckt – und wie hat sie sich angefühlt?
2. Welche Empfindung in meinem Körper hat sich dabei verändert oder entspannt?
3. Wie kann ich diesen Duft künftig als Anker für Ruhe oder Freude nutzen?

„Ein einziger Duft kann dich nach Hause bringen – ohne dass du gehst."
– Meister –

Jede Anstrengung,
die Dich Deinem Ziel näherbringt,
verdient es, gewürdigt zu werden.

DER
MEISTERPLAN.DE

5. Die 10-Jahre-Perspektive

So geht's:
In stressigen Momenten fragen Sie sich: „Wird das, was mich gerade beschäftigt, in 1, 5 oder 10 Jahren noch relevant sein?"
Warum das wirkt:
Diese Perspektive relativiert den Augenblick, entzieht Dramen ihre Schwere und lenkt den Blick auf das Wesentliche – und damit auf Lösungen.

Fragen an mich selbst

1. Wie verändert sich mein Blick auf die Situation, wenn ich sie aus der 10-Jahre-Perspektive betrachte?
2. Welche Sorgen verlieren sofort an Gewicht, wenn ich sie in diesem größeren Rahmen sehe?
3. Welche Entscheidung fühlt sich aus dieser Weite heraus klarer und leichter an?

„Aus der Ferne wirkt selbst ein Sturm wie eine kleine Welle."
– Meister Taigen –

---

6. Die fremde Handschrift

So geht's:
Wenn Sie Grübeln stoppen möchten, nehmen Sie einen Stift in Ihre nicht-schreibende Hand (Rechts- oder Linkshänder umgekehrt) und notieren Sie eine Frage oder Sorge an sich selbst. Legen Sie den Stift für eine Minute weg. Schreiben Sie dann mit Ihrer gewohnten Hand nur den ersten Satz, der Ihnen in den Sinn kommt.
Warum das wirkt:
Die ungewohnte Bewegung bricht festgefahrene Denkmuster auf, aktiviert Ihr Unterbewusstsein und fördert intuitives, weniger perfektionistisches Denken.

Fragen an mich selbst

1. Welcher erste Gedanke kam mir, als ich die ungewohnte Hand benutzt habe – und was verrät er mir?
2. Wie hat sich das Schreiben mit der gewohnten Hand danach verändert?
3. Welche neue Sichtweise hat sich aus dieser kleinen Unterbrechung meiner Routine ergeben?

„Die ungeübte Hand schreibt oft das, was der geübte Kopf übersieht.
Manchmal genügt es, den Stift in die andere Hand zu legen,
um das Herz sprechen zu hören."
– Meister Taigen –

7. Die Hand auf dem Herzen

So geht's:
Treten Sie innerlich einen Schritt zurück, legen Sie die rechte Hand auf Ihre Brust, spüren Sie den Herzschlag und atmen Sie langsam. Machen Sie sich bewusst: Dieses kleine Organ schlägt für Sie – und jede Beruhigung unterstützt Ihr Herz und Ihr Leben. Jede Entlastung hilft ihm, noch lange für Sie zu schlagen.
Warum das wirkt:
Selbstberührung und das Bewusstsein für das Vergängliche aktivieren den Vagusnerv, steigern Oxytocin und senken Adrenalin.

Fragen an mich selbst

1. Wie hat sich mein Herzschlag verändert, als ich bewusst hingehört und ruhig geatmet habe?
2. Welche Gedanken oder Gefühle sind in diesem Moment in den Hintergrund getreten?
3. Was möchte ich meinem Herzen heute Gutes tun, damit es mir noch lange treu bleibt?

„Wer seinem Herzen zuhört, lernt, leiser zu leben.
Die Hand auf dem Herzen ist manchmal stärker als jede Antwort."
– Meister Taigen –

---

8. Das 48-Stunden-Protokoll

So geht's:
Wenn Sie nicht mehr wissen, wo oben und unten ist, probieren Sie diese Übung:
Notieren Sie zwei Tage lang jede Tätigkeit und markieren Sie sie mit + (Energie gibt) oder – (Energie raubt). Entscheiden Sie danach, von welchen „–" Sie sich trennen oder was Sie optimieren können.
Warum das wirkt:
Sichtbarkeit schafft Klarheit und Selbsterkenntnis ermöglicht gezieltes Handeln.

Fragen an mich selbst

1. Welche Tätigkeiten haben mich in den letzten zwei Tagen spürbar gestärkt – und warum?
2. Welche „–"-Momente kann ich loslassen oder so verändern, dass sie mich weniger belasten?
3. Wie fühlt sich mein Alltag an, wenn ich ihn stärker mit „+"-Momenten fülle?

„Wer sieht, was ihm Kraft gibt,
hat den Schlüssel zu einem leichteren Leben in der Hand."
–Meister Taigen–

IDEEN | WÜNSCHE | MOTIVATION | GEDANKEN | SKIZZEN

NOTIZEN

9. Die 3-Minuten-Stille

So geht's:
Setzen Sie sich bewusst für 180 Sekunden still hin – kein Handy, kein Tun, nur Sein.
Sie werden überrascht sein, was Ihr Körper Ihnen in dieser Zeit mitteilen möchte.
Warum das wirkt:
Unterbricht den Autopiloten, aktiviert den Parasympathikus und bringt Körper und Geist zurück in ihre Mitte.

Fragen an mich selbst

1. Welche Empfindungen oder Gedanken tauchten in diesen drei Minuten Stille zuerst auf?
2. Was hat sich in meinem Körper verändert, als ich einfach nur da war – ohne etwas zu tun?
3. Welche kleine Wahrheit über mich selbst habe ich in dieser kurzen Zeit entdeckt?

„In drei Minuten Stille kann mehr geschehen als in einem ganzen Tag Lärm. Die Stille hat ihre eigene Sprache – sie spricht nur zu denen, die zuhören."
– Meister Taigen –

---

10. Das Glas des Loslassens

So geht's:
Schreiben Sie einen belastenden Gedanken mit einem Tintenstift auf einen Zettel, falten Sie ihn und legen Sie ihn in ein Glas mit Wasser. Beobachten Sie, wie sich die Tinte langsam löst und verblasst.
Warum das wirkt:
Das visuelle Auflösen verstärkt den mentalen Prozess des Loslassens, öffnet Raum für Lösungen und beruhigt das Nervensystem.
Der Meisterplan:
„Manchmal muss etwas verschwimmen, bevor es verschwinden kann."

Fragen an mich selbst

1. Wie hat sich mein Gefühl zu diesem Gedanken verändert, während ich sah, wie die Tinte sich auflöste?
2. Welche neue Perspektive ist entstanden, als der Gedanke bildlich an Klarheit verlor?
3. Was möchte ich an seine Stelle setzen, um diesen freien Raum zu füllen?

„Loslassen beginnt oft mit dem Sehen, wie etwas von selbst vergeht."
– Meister Taigen –

“

Deine Arbeit ist,
dich selbst zu erkennen,
deine Aufgabe ist,
dich selbst zu überwinden,
deine Vision ist,
dich selbst zu sehen
und deine höchste Aufgabe ist,
du selbst zu sein.

– Meister Taigen –

DER
MEISTERPLAN.DE

禅

SCAN ME

DER MEISTERPLAN.DE

DIE WEGE DES MEISTERPLANS

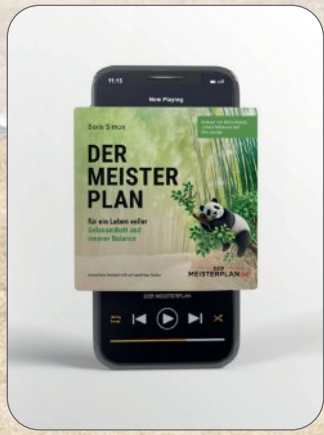
BÜCHER. HÖRBÜCHER. WEISHEITEN.

Entdecke, was dich stärkt – für jeden Tag, auf deine Weise – und was wirklich zählt.

DER MEISTERPLAN 1 – BUCH

DER MEISTERPLAN 1 – HÖRBUCH

DER MEISTERPLAN 2 – BUCH



DER MEISTERPLAN 2 – HÖRBUCH

AB 2026

DER MEISTERPLAN 3 – BUCH

AB 2026

DER MEISTERPLAN – NOTIZBUCH

DER MEISTERPLAN – TISCHAUFSTELLER

HOODY HUAN

HOODY TAIGEN

Anwendung und Haftungsausschluss:

Hinweis zur Anwendung – Keine Therapie oder Beratung

Der Meisterplan – GelassenheitsKompass - *11 Wochen zu mehr Gelassenheit* – Top 10 für Gelassenheit und weitere Produkte von Zen Solution und dem Meisterplan - dienen ausschließlich der persönlichen Reflexion und allgemeinen Orientierung. Er ersetzt keine medizinische, psychologische oder psychotherapeutische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Es werden keine medizinischen, therapeutischen oder heilkundlichen Leistungen angeboten.

Hinweis bei emotionaler Belastung

Sollten während oder nach der Anwendung Gefühle von Überforderung, innerer Unruhe oder emotionaler Belastung auftreten, empfehlen wir, sich an eine qualifizierte Fachperson (z. B. Ärztin, Arzt oder Psychotherapeut:in) zu wenden.

Eigenverantwortliche Nutzung & Haftungsausschluss

Die Anwendung erfolgt vollständig eigenverantwortlich. Der Herausgeber und die Autor:innen übernehmen keine Haftung für gesundheitliche, psychische oder sonstige Schäden, die direkt oder indirekt im Zusammenhang mit der Nutzung stehen. Auch für individuelle Entscheidungen, Handlungen oder Konsequenzen, die aus der Anwendung entstehen, wird keine Verantwortung übernommen. Mit der Nutzung dieses Werkes erkennen Sie diese Bedingungen an.

Keine Gewähr für Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität

Alle Inhalte wurden mit größter Sorgfalt erstellt.
Es wird jedoch keine Gewähr für die inhaltliche Richtigkeit, Vollständigkeit oder zeitliche Aktualität übernommen.

Urheberrecht & Originalität

Der Meisterplan – GelassenheitsKompass ist ein urheberrechtlich geschütztes Werk von Zen Solution, entwickelt unter der Leitung von Boris Simon. Es vereint wissenschaftlich inspirierte Erkenntnisse mit kreativer Sprache und einer eigenständigen Struktur.

- Struktur, Sprache und Methodik wurden unabhängig entwickelt.
- Es handelt sich nicht um eine Kopie bestehender wissenschaftlicher oder psychologischer Texte.
- Das Werk darf weder vollständig noch auszugsweise vervielfältigt, veröffentlicht, verbreitet oder kommerziell genutzt werden – es sei denn, es liegt eine ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Rechteinhabers vor.
- Jede unerlaubte Nutzung wird zivil- und strafrechtlich verfolgt.

Wissenschaftlich inspirierte Eigenentwicklung

Der GelassenheitsKompass ist eine freie, eigenständige Synthese moderner psychologischer und neurobiologischer Erkenntnisse. Er basiert auf allgemeinen Grundlagen u. a. aus folgenden Bereichen:

- Resilienzforschung (emotionale Widerstandskraft)
- Stressbewältigung & Coping-Strategien
- Kognitive Flexibilität & Entscheidungspsychologie
- Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung & mentale Klarheit

Die Inhalte wurden eigenständig interpretiert, formuliert und angewendet – es wurden keine Formulierungen, Daten oder Modelle wörtlich übernommen, sodass keine wissenschaftliche Zitation erforderlich ist. Dieses Werk stellt keine wissenschaftliche Beratung oder Betreuung dar.

Datenschutz & Verarbeitung personenbezogener Daten

Bei freiwilliger Angabe personenbezogener Daten (z. B. E-Mail-Adresse) im Rahmen der Nutzung des GelassenheitsKompass gilt:

Zweck der Datenerhebung:

- Bereitstellung von Ergebnissen, Zusatzmaterial oder Auswertungen
- Kommunikation mit Nutzer:innen bei Support- oder Inhaltsanfragen
- Weiterentwicklung des Angebots und Verbesserung der Nutzererfahrung

Ihre Rechte:

- Auskunft über gespeicherte Daten
- Korrektur oder Löschung Ihrer Daten
- Widerspruch gegen die Verarbeitung Ihrer Daten jederzeit möglich
- Es erfolgt keine Weitergabe an Dritte.
- Die Daten werden nur so lange gespeichert, wie es für den jeweiligen Zweck erforderlich ist.

Datenschutzkontakt: boris.simon@zen-solution.de

Datensicherheit

Ihre Daten werden durch technische und organisatorische Maßnahmen geschützt – gemäß den aktuellen Datenschutzbestimmungen (DSGVO).
Falls externe Software oder Dienstleister zum Einsatz kommen, erfolgt die Speicherung ausschließlich:

- auf Servern innerhalb der Europäischen Union,
- oder bei Anbietern, die nachweislich DSGVO-konform sind.

Herausgeber & Kontakt

Experten für fernöstliche
Prinzipien & Anwendungen
Boris Simon
Heuweg 3
89079 Ulm/Donautal
Boris.simon@zen-solution.de
www.zen-solution.de