



DAS SELBSTKOMPETENZPROGRAMM  
VON SENSEI ANDREAS HABERZETTL

**Kam***Chi*<sup>®</sup>



# Vorwort

Liebe Leser und Freunde,

mein Name ist Andreas Haberzettl und ich möchte Ihnen mit diesem Buch etwas ganz Neues präsentieren. In meinen mehr als 25 Jahren als Lehrmeister für Kampfkünste und als Kompetenztrainer habe ich vielen meiner Schüler etwas mit auf Ihren Lebensweg geben können. Sie haben von mir und ich auch von ihnen gelernt, dass es das wichtigste Ziel im Leben ist, ein „ausgeglichener“ Mensch zu sein. BE IN BALANCE – dies ist auch die Überschrift von KamChi®. Eine Balance herstellen, sich einen Ausgleich schaffen, den Weg als Ziel empfinden, dies sind leicht gesagte Worte, deren Umsetzung uns im Alltag immer wieder vor Herausforderungen stellt. KamChi® wurde von mir entwickelt, um die Grundlagen jedes menschlichen Seins und Handelns wieder in das Bewusstsein zu bringen. Respekt, Zufriedenheit, Großzügigkeit und Zurückhaltung, waren in früheren Tagen Tugenden, ebenso wie ehrenhaftes Handeln und der Schutz des Schwächeren.

Im meinen Seminaren und Kursen ist die Vermittlung dieser Werte höchstes Ziel. Besonders an unseren Schulen ist es für mein Empfinden wirklich notwendig, ein Gegengewicht zum hektischen und schnelllebigen Alltag und der Ellenbogengesellschaft zu bieten. Dieses Buch bildet den Anfang, mein Wissen und meine Erfahrungen sowie Empfindungen weiterzugeben. Es ist nicht so sehr als Lehrmittel für den Selbstunterricht gedacht, sondern vielmehr als Information und zur Meinungsbildung über die Philosophie und Ziele von KamChi®. Lassen Sie sich auf KamChi® ein und Sie werden Ihre Balance wiederfinden.

Andreas Haberzettl

A large, mature tree with a thick trunk and wide-spreading branches stands on a grassy bank. The tree's roots are exposed and spread out across the grass. In the background, a calm lake stretches towards a line of trees under a cloudy sky. A wooden bench is visible on the grassy bank to the right of the tree.

## *Finde deine Wurzeln!*

*Deine Wurzeln sollen so weit hinabreichen wie die eines Baumes.*

## KamChi® - Der Weg zu einem gesunden Geist und Körper

Aufbauend auf den jahrtausendealten Weisheitslehren über Gesundheit und die „Ganzheit“ des menschlichen Wesens, wurde KamChi® von Andreas Haberzettl entwickelt, um die Persönlichkeit und Selbstkompetenz jedes Einzelnen individuell zu fördern. KamChi® verbindet in einmaliger Weise das „Sanfte“ mit dem „Starken“ und versucht dabei eine Brücke zu schlagen zwischen inneren und äußeren Kampfkünsten. Als Grenzgänger zwischen zwei ganz unterschiedlichen Philosophien, kehrt Andreas Haberzettl mit KamChi® zu den Ursprüngen der Kampfkunst zurück. Innere Ruhe und äußere Stärke müssen eine Balance bilden, um Körper, Geist und Seele zu einer Einheit zu formen.

Effektives und leistungsorientiertes Training findet ebenso seinen Platz wie Entspannung, Ruhe und sich fallen lassen. KamChi® verbindet Kampfkunst, Meditation und Entspannung auf einmalige Weise.

**„Finde deinen eigenen Weg.“**

Andreas Haberzettl

## KamChi® - Die Entstehung

Entwickelt von Andreas Haberzettl (6. Dan Uechi-Ryu Karate-Do – Shihan), seit vielen Jahren Kompetenz- und Persönlichkeitstrainer, möchte durch KamChi® Respekt, Herzlichkeit und Menschlichkeit lehren und ein Stück Gemeinschaft wieder in unsere Kultur zurückbringen. Auf Erkenntnissen, seiner 25-jährigen Lehrtätigkeit aufbauend, ist KamChi® kein einseitiges Fitness- oder Selbstverteidigungsprogramm, sondern eine ganzheitliche Lehrphilosophie zur Schulung von Inneren Werten und zur Steigerung der Selbstkompetenz.

Basierend auf den drei Säulen Bewegung, Respekt und Herzlichkeit ermöglicht KamChi® eine Vielzahl unterschiedlicher Anwendungsarten von Selbstverteidigungslehre über Familienprogramm bis hin zu Persönlichkeitsschulung. KamChi® ist für jeden Menschen eine Bereicherung und fördert die innere Kraft und Stärke. Ritterlichkeit und Hilfsbereitschaft sind Werte und Tugenden des modernen Kriegers. Sich für andere einzusetzen, ist viel schwieriger als nur auf sich bedacht zu sein. Wer dies erkennt, erreicht die höchste Stufe der inneren Zufriedenheit.



*Nutze das Feuer, das in Dir brennt!*

*Wie ein Feuer möchte ich Deine Energie entfachen.*



*Lass Deine Energie fließen!*

*Wie das Wasser sich seinen Weg immer wieder bahnt, so soll sich Deine Energie in alle Bereiche Deines Körpers ausbreiten.*

## KamChi® - Weg zu einem gesunden Körper und Geist

Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene profitieren von den Lehren des Andreas Haberzettl und seiner langjährigen pädagogischen Erfahrung. In den Anfängen der Kampfkunst orientierte man sich an der natürlichen Umgebung. Die starken Tiere waren Vorbilder für viele spätere Kampfstile. Der Tiger, ein großer und mächtiger Räuber lehrte die frühen Meister viele Dinge. Eines davon war die Balance zwischen Entspannung und Anspannung. Mit seinen geschmeidigen Bewegungen, aber auch seiner naturgegebenen Explosivität, bekommen auch wir heute noch in perfekter Form das Zusammenspiel von „hart“ und „weich“ demonstriert. Dieses wichtige Gleichgewicht gilt es zu erreichen, nicht nur in der Kampfkunst, aber eben auch dort. In der westlichen Welt tun wir uns oftmals schwer mit der Tatsache, dass in jedem Harten etwas Weiches ist und umgekehrt. Ein Karateschlag ist in unseren Augen nur hart, die weiche Bewegung davor entgeht uns. Darum bemüht sich KamChi® um so mehr hinter die offensichtlichen Dinge zu schauen. KamChi® möchte Sie ermutigen sowohl Ihr inneres als auch Ihr äußeres Gleichgewicht zu finden.