

## Harada über das Herz (im Sinne von Willenskraft)

Sehr geehrte Leser,

heute soll Ihnen ein kleiner Überblick und damit eine Orientierungshilfe zu den uns vorliegenden japanischsprachigen Quellen gegeben werden, damit wir Ihren Interessen zukünftig thematisch noch stärker entgegenkommen können. (...)

Diese Woche möchten wir Ihnen nun eine Inhaltsübersicht zum Band „64 Angewohnheiten zum Verwirklichen von Träumen“ geben.

### 64 Angewohnheiten zum Verwirklichen von Träumen

Herr Harada erläutert in knappen Zusammenfassungen<sup>1</sup> zu jedem Kapitel die springenden Punkte seines Konzepts, bevor er sie anhand konkreter Beispiele und Informationen ausführt. Der zentrale Begriff hierbei ist, wie Sie bereits in „Die Harada-Methode“ lesen können<sup>2</sup>, der des „**Herzens**“. Die 64 Angewohnheiten werden hierbei auf knapp 200 Seiten in acht Kapiteln mit je acht Unterkapiteln ausgearbeitet.

Jedem dieser acht Kapitel ist ein Leitspruch, beziehungsweise Schlüsselbegriff, zugeordnet, wobei das Buch zwei grundsätzliche Themenbereiche umfasst: Durch Willenskraft und die Kraft der Liebe könne man zu einem selbständigen Menschen werden, und sich selbst zu einem glücklichen Leben den Weg bahnen. (Harada 2014: S. 7)

### ***Das Herz erhöhen!***

Die folgenden vier Schlüsselbegriffe seien dazu gedacht, zunächst die Willenskraft zu kultivieren. Der erste lautet „Das Herz erhöhen!“ (Harada 2014: S. 7, 25) In diesem Schritt solle man sich die großen Ziele und Idealbilder seines Lebens ausmalen. Zu diesem Zweck führt Takashi Harada einen Vergleich an. Im Alltag, beim Lernen und in der Freizeit setze man sich Ziele, welche zugleich eine fundamentale Selbsterkenntnis, unser momentanes Selbstbild, beinhalten.

---

<sup>1</sup> Das Vorwort des Buches sowie diese Kapitelzusammenfassungen sind die Quellen für die hier aufgeführten Informationen. Die genauen Seitenangaben entnehmen Sie bitte den Angaben am Ende jedes Absatzes.

<sup>2</sup> Bodek et al. (2014): S. 239 – 248. Da die zugrundeliegende Erstausgabe des vorgestellten Buches vor dem englischen Original von „Die Harada-Methode“ erschien, sind inhaltliche Überschneidungen möglich.

---

Anhand dieses aktuellen Selbstbildes sind wir in der Lage abzuschätzen, ob wir unser Ziel erreichen. Dieses Selbstbild (und damit unsere möglichen Zielsetzungen) können wir erhöhen, indem wir Erfolgserfahrungen ansammeln. Zugleich sei diese Aufwertung die Basis für die Erhöhung des Herzens:

***Das Herz erhöhen!***

Harada versteht darunter die Überbrückung der Lücke zwischen unserem jetzigem und unserem zukünftigen, idealen Selbstbild. Es sei zudem Aufgabe von Menschen in Führungspositionen, die ihnen unterstellten Mitarbeiter bei diesem Prozess durch regelmäßiges Loben und das Hochhalten der eigenen Ideale zu unterstützen. (Harada 2014: S. 7, 25 - 27)

***Das Herz benutzen!***

Der zweite lautet „Das Herz benutzen!“ (Harada 2014: S. 7, 47)<sup>3</sup> Dafür müsse man ein Szenario und Bilder konkreter Ziele und Pläne zu deren Erreichen zeichnen. „Wenn man sein Herz benutzt, kann man seine eigene Kraft finden. ‚Das Herz benutzen‘ heißt, dass man über seine Träume, Ziele und Zukunft entschlossen nachdenken soll. Dafür ist es wichtig, ‚Gedanken durch Schrift auszudrücken‘“ (Harada 2014: S. 48)<sup>4</sup>. Hiermit meint Herr Harada, dass man nach dem Setzen der Ziele und der Schaffung eines Szenarios diese in Langzeitziele-Arbeitsblatt und Tagebuch festhalten solle. Er betont: „Es gibt zwar oft Menschen, die sagen ‚Schreiben ist lästig‘, aber das ist doch das gleiche, als wenn solche Menschen sagen würden ‚Denken ist lästig‘.“ (Harada 2014: S. 48 – 49) Durch diese Methode könne man jeden Tag seine Ziele und seinen derzeitigen Stand beurteilen. (Harada 2014: S. 7, 47 – 49)<sup>5</sup>

***Das Herz stärken!***

Der dritte Schlüsselbegriff ist „Das Herz stärken!“ (Harada 2014: S. 8, 67) Hierzu sei es nötig, Vorbereitungen für die gesteckten Ziele und deren Erreichen zu treffen, und diese ohne aufzugeben fortzuführen. Herr Harada vergleicht das Stärken des Herzens mit dem Erklimmen eines Berges. Früher dachte auch er, dass erst nach einer solchen Anstrengung das Herz stärker würde, weil man sich gut fühlt und eine Last von den Schultern fällt. Dies sei aber nicht der Fall. Das Herz würde bereits im Prozess des Erklimmens gestärkt. So erhalte man auch mit der Einstellung, jeden Tag kontinuierlich etwas zu tun, im Endeffekt eine Kraft wie durch das Überwinden eines großen Berges. Dabei kämpfe jeder, während er im Begriff ist seine Ziele zu

---

<sup>3</sup> Teile dieses Kapitel waren bereits Grundlage für den deutschen Newsletter Nr. 2 (16. Dezember 2014).

<sup>4</sup> Auf die Wiedergabe des japanischen Wortlautes wird bei längeren Zitaten aus Platzgründen verzichtet.

<sup>5</sup> Siehe hierzu auch Bodek et al. (2014): S. 239 – 240.

---

erreichen, mit Schwierigkeiten und Notlagen, sowie seinem Selbst, das dazu geneigt ist aufzugeben. In solchen Situationen seien die Kraft der Geduld sowie die Willenskraft sehr wichtig. (Harada 2014: S. 8, 67 - 69) <sup>6</sup>

### ***Das Herz ordnen!***

Und der vierte lautet „Das Herz ordnen!“ (Harada 2014: S. 8, 91) Dabei solle man täglich den Plan zum Erreichen der gesetzten Ziele zur Hand nehmen, und damit seinen Zielen und der Zukunft zugewandt mit Bestimmtheit entgegengehen. Herr Harada sagt: „Durch Rückblick auf die Vergangenheit und Ausblick auf die Zukunft zieht man den Erfolg an“ (Harada 2014: S. 92). Doch dies sei nicht immer einfach. Beispielsweise kenne es wohl jeder, dass man sich abends ob eines im Laufe des Tages begangenen Fehlers unruhig im Bett wälzt. Es sei wichtig, dass man, wenn man einen Fehler begangen hat, sich nicht unnütz den Kopf darüber zerbricht, sondern sich die Frage stellt, wie man besser gehandelt hätte, und den Fehler zu einer Verbesserungsmaßnahme für das nächste Mal umwandelt.<sup>7</sup> Das bedeute, das Herz zu ordnen. Dieses Ordnen des Herzens sei nicht nur in Bezug auf vergangene, sondern auch in Bezug auf die Beseitigung zukünftiger Unsicherheiten wichtig. Dinge, welche nicht durch unseren Einfluss zu ändern sind, sollten uns nicht tangieren. Herrn Haradas Rat diesbezüglich ist: „Wenn wir unser Herz ordnen, und deutlich sehen können, dass wir selbst unsere Kraft jetzt gerade bündeln müssen, verschwinden die unnötigen Sorgen bezüglich der Zukunft, und wir können uns nach vorne richten.“ (Harada 2014: S. 93) (Harada 2014: S. 8, 91 – 93) <sup>8</sup>

### ***Das Herz schön machen!***

Genauso sei die Praxis von vier Schlüsselbegriffen in Bezug auf den zweiten Bereich, dem Kultivieren der Kraft der Liebe, wichtig. Hier lautet der erste „Das Herz schön machen!“ (Harada 2014: S. 8, 113). Die Menschen würden ab einem gewissen Punkt hochmütig, und blickten auf andere herab. Um dies zu vermeiden, solle man eine Lebensweise mit einer Einstellung und Haltung von Willigkeit, Aufrichtigkeit, Ernsthaftigkeit und Ehrlichkeit schaffen. In diesem Zusammenhang nennt er die Redewendung „Das Glas seines Herzens nach oben wenden“ (Harada 2014: S. 8 – 9, 113 – 115)<sup>9</sup>. Er sagt: „Wenn man das Glas seines Herzens nach oben wendet, kann man die guten Seiten der Dinge erkennen, und willig die Rede [anderer] Menschen anhören und aufnehmen.“ (Harada 2014: S. 114) Man nehme dadurch eine insgesamt nach vorn

---

<sup>6</sup> Siehe hierzu auch Bodek et al. (2014): S. 241 – 242.

<sup>7</sup> Siehe hierzu auch Bodek et al. (2014): S. 142.

<sup>8</sup> Siehe hierzu auch Bodek et al. (2014): S. 242 – 244.

<sup>9</sup> Für eine anschauliche Erläuterung dieser Metapher siehe auch Bodek et al. (2014): S. 255 – 256.

---

gerichtete Haltung ein, könne seine Ziele in Angriff nehmen und ein Gefühl der Dankbarkeit entwickeln. Tätigkeiten im Bereich Umwelt oder Wohlfahrt seien hier besonders effektiv, da man damit einer Verrohung des eigenen Herzens entgegenwirke. Man erhöhe die Kraft der Aufmerksamkeit, und könne Dinge klarer sehen als zuvor. (Harada 2014: S. 8, 113 - 115)<sup>10</sup>

***Das Herz munter machen!***

Der zweite lautet „Das Herz munter machen!“ (Harada 2014: S. 8 – 9, 133) Seine Gefühle nach vorn richten, mit den Menschen seiner Umgebung eine positive Beziehung zu stärken heiße auch, von seiner Umgebung ganz natürlich Ermunterung zu erfahren. Den Gemtzzustand unseres Gegenübers feinfühlig wahrzunehmen, ihn gegebenenfalls durch unser Verhalten, unsere Blicke, unser Benehmen aufzumuntern stärke das Verhältnis. Dies gelinge, da unsere Gefühlslage zumeist anlassbezogen schwankt: Man kann darauf aktiv Einfluss nehmen. Doch nicht nur gegenüber anderen, auch gegenüber sich selbst könne man ein solch positives, das Herz aufmunterndes Verhältnis aufbauen. (Harada 2014: S. 8 - 9; 133 – 135)

***Das Herz weit machen!***

Der dritte lautet „Das Herz weit machen!“ (Harada 2014: S. 9, 153) Das heißt, dass, wenn man seinen Zielen zugewandt fortschreitet, für Menschen, deren Glas des Herzens nach oben gewandt ist, sich ganz natürlich ein Gefühl des Dankes gegenüber ihrer Umwelt einstelle. Durch ein andauerndes Dankesgefhl reichten uns andere Menschen ihre Hilfe, um unsere Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Denn mit einer bescheidenen Haltung komme das Gefühl, die erzielten Ergebnisse nur für sich beanspruchen zu wollen, gar nicht erst auf. „Das bedeutet ‚das Herz weit zu machen‘. Die Ergebnisse zu teilen. Nicht zu denken, dass es allein die eigene Kraft war. Das ist wichtig. Freilich glaube ich, dass man die eigenen angehäuften Anstrengung [gegenüber] sich selbst hoch einschätzen sollte. Wenn man das Selbstbewusstsein, dass man, ‚wenn man etwas macht es auch schafft‘, übertreibt, dann wird es zu ‚[Selbst]Überschätzung‘. Menschen, die ‚Vielen Dank‘ denken können, setzen, ohne [Selbst]Überschätzung, der Zukunft zugewandt und bescheiden ihre Anstrengungen fort.“ (Harada 2014: S. 155) (Harada 2014: S. 9, 153 - 155)<sup>11</sup>

***Das Herz in Bewegung setzen!***

Der vierte Punkt lautet „Das Herz in Bewegung setzen!“ (Harada 2014: S. 9, 173) Hier hält Herr Harada seine Leser an, ihr eigenes Handeln und ihre Gefühle zu kontrollieren, und

---

<sup>10</sup> Siehe auch etwa Bodek et al. (2014): 240 – 241.

<sup>11</sup> Siehe auch etwa Bodek et al. (2014): S. 244 – 246.

---

dadurch die eigene Kraft maximal zu entfalten. Er sagt, dass die Bewegungen des für uns unsichtbaren Herzens Einfluss auf unser Handeln haben – genauso könne man jedoch das Herz nicht nur durch die eigene Denkweise, sondern ganz konkret durch die Bewegungen des Körpers und sein Handeln beeinflussen. „Analysieren Sie den Zustand des eigenen Herzens. Durch Aktivitäten, welche für uns sinnvoll sind, und durch bestimmte Bewegungen können wir den Kurs [...] unseres Herzens verändern.“ (Harada 2014: S. 175) (Harada 2014: S. 9, 173 - 175)

Bitte teilen Sie uns auch diesbezüglich mit, welcher der genannten Bereiche Sie interessiert, damit wir Ihnen entgegenkommen können. Über Ihr Feedback freuen wir uns wie immer.

#### Quellen:

- Bodek, Norman, Takashi Harada; Johannes Gehrmann (Üs, Hg), Kai Rädich (Üs, Hg) (2014): Die Harada-Methode. Eine Anleitung aus Japan zur Selbstentwicklung. Lean Management für die Menschen. Erkner: Harada-Institut Deutschland, S. 142, 239 – 248, 255 – 256.
- Kabushiki Gaisha Harada Kyôiku Kenkyûjo (Harada Education Institute, Inc.) (Facebook): <https://www.facebook.com/HARADA.education> (o.J., zuletzt eingesehen am 15.02.15).
- Kabushiki Gaisha Harada Kyôiku Kenkyûjo (Harada Education Institute, Inc.) (Internet): <http://harada-educate.jp> (o.J., zuletzt eingesehen am 15.02.15).
- Harada-Institut Deutschland (Facebook): <https://www.facebook.com/HaradaInstitutDeutschland> (o.J., zuletzt eingesehen am 15.02.15)
- Harada, Takashi (2014): *Shigoto mo jinsei mo kôten saseru yume jitsugen no shûkan 64* [64 Angewohnheiten zum Verwirklichen von Träumen, welche die Arbeit und das Leben eine Wendung zum Besseren nehmen lassen], Tôkyô: Jitsugyô no Nihon Sha, S. 7 – 9, 25 – 27, 47 – 49, 67 – 69, 91 – 93, 113 – 115, 133 – 135, 153 – 155, 173 – 175.

#### **blick**

Sehr geehrte Leser,

heute soll Ihnen ein kleiner Überblick und damit eine Orientierungshilfe zu den uns vorliegenden japanischsprachigen Quellen gegeben werden, damit wir Ihren Interessen zukünftig thematisch noch stärker entgegenkommen können.

#### **Internet**

Wie bereits erwähnt, veröffentlicht das japanische Harada Education Institute einen wöchentlichen japanischsprachigen E-Mail-Newsletter mit dem Titel „Denke nicht an die Arbeit,

---

denke an das Leben“<sup>12</sup>. Dieser beinhaltet die bereits als Quelle für unseren deutschen Newsletter dienende, von Takashi Harada verfasste Kolumne "Der charismatische Blick von HARADA Takashi“<sup>13</sup>. Wir sind auch weiterhin bemüht, die unserer Ansicht nach für Sie interessanten, neuen Themen und Informationen der Kolumne ausfindig und in deutscher Sprache zugänglich zu machen.

Daneben unterhält das Harada Education Institute eine ebenfalls rein japanische Homepage<sup>14</sup>. Auf dieser finden sich hauptsächlich grundsätzliche Informationen zur Harada-Methode, Schulungen, Seminaren, Projekten und Veröffentlichungen, sowie ein Archiv bisheriger Kolumnentexte.

Auf Facebook ist das japanische Institut, wie auch bereits im Januar auf der Seite des deutschen Harada-Institutes<sup>15</sup> verlinkt, mit einer regelmäßig aktualisierten, leider ebenfalls nur auf Japanisch verfügbaren Seite<sup>16</sup> vertreten, deren Inhalt viele von Ihnen interessieren dürfte. Neben Grußworten<sup>17</sup> und Posts zu firmeninternen Aktivitäten<sup>18</sup> werden die Leser auch hier hauptsächlich zu Vorträgen, Seminaren und Projekten in Japan informiert. So finden sich zwar häufig Einträge zu Veranstaltungen mit pädagogischer Zielgruppe<sup>19</sup>, doch auch der Businessbereich ist vertreten: Interessant könnten für Sie etwa die Ankündigungen von und Einträge zu Tagesseminaren zur Harada-Methode<sup>20</sup>, Seminare für beglaubigte Harada-Methode-Partner<sup>21</sup> oder für Designer eines idealen Arbeitsplatzes<sup>22</sup> und den businessrelevanten Publikationen Haradas<sup>23</sup> sein.

Wenn Sie zukünftig an diesen Themenbereichen und aktuellen Neuigkeiten aus Japan Interesse haben, freuen wir uns über Ihr Feedback.

---

<sup>12</sup> Jap. Titel: „*Shigoto to omouna, jinsei to omoe* (仕事と思うな、人生と思え)“.

<sup>13</sup> Jap. Titel: „*Harada Takashi no karisuma no mesen* (原田隆史のカリスマの目線)“.

<sup>14</sup> <http://harada-educate.jp> (Harada Education Institute: Internet).

<sup>15</sup> <https://www.facebook.com/HaradaInstitutDeutschland> (Harada-Institut Deutschland: Facebook).

<sup>16</sup> <https://www.facebook.com/HARADA.education> (Harada Education Institute: Facebook).

<sup>17</sup> Herr Harada sprach auch seinen Facebook-Lesern Neujahrsgrüße aus, und präsentierte den ebenfalls in der Kolumne ausgeführten und im letzten deutschen Newsletter (30. Januar 2015) besprochenen Aktionsplan für 2015 (Facebook-Eintrag vom 05. Januar 2015).

<sup>18</sup> Etwa Eintrag vom 22. Oktober 2014 zum Besuch Norman Bodeks in Japan oder vom 26. Januar 2015 zu einem Firmenflug.

<sup>19</sup> Aktuell wurde unter anderem am 3. Februar 2015 von der dritten Schulungsversammlung für Clubaktivitäten-Management in der Präfektur Mie, sowie am 20. Januar 2015 vom 20. Nachhilfeunterricht für Lehrer in Ōsaka berichtet.

<sup>20</sup> Etwa Einträge 06. September und 14. November 2014.

<sup>21</sup> Etwa Einträge 09. Oktober und 12. November 2014.

<sup>22</sup> Etwa Einträge 25. Juli und 14. September 2014.

<sup>23</sup> Etwa Eintrag 20. November 2014.

## Pubikationen

Daneben liegen uns zur Zeit zwei aktuelle Publikationen Takashi Haradas aus dem Jahr 2014 vor: „Victory loves Preparation“, welches zusammen mit „Den Kern des Apfels sehen. Die Essenz von der Erscheinung her erfasst“<sup>24</sup> eine Zusammenstellung interessanter vergangener Artikel aus Herrn Haradas Kolumne bereitstellt<sup>25</sup>, sowie „64 Angewohnheiten zum Verwirklichen von Träumen, welche die Arbeit und das Leben eine Wendung zum Besseren nehmen lassen“<sup>26</sup>, welches wie bereits im letzten deutschen Newsletter<sup>27</sup> erwähnt eine überarbeitete Neufassung eines Titels aus dem Jahr 2010<sup>28</sup> ist.

Diese Woche möchten wir Ihnen nun eine Inhaltsübersicht zum Band „64 Angewohnheiten zum Verwirklichen von Träumen“ geben.

### 64 Angewohnheiten zum Verwirklichen von Träumen

Herr Harada erläutert in knappen Zusammenfassungen<sup>29</sup> zu jedem Kapitel die springenden Punkte seines Konzepts, bevor er sie anhand konkreter Beispiele und Informationen ausführt. Der zentrale Begriff hierbei ist, wie Sie bereits in „Die Harada-Methode“ lesen können<sup>30</sup>, der des „Herzens“. Die 64 Angewohnheiten werden hierbei auf knapp 200 Seiten in acht Kapiteln mit je acht Unterkapiteln ausgearbeitet.

Jedem dieser acht Kapitel ist ein Leitspruch, beziehungsweise Schlüsselbegriff, zugeordnet, wobei das Buch zwei grundsätzliche Themenbereiche umfasst: Durch Willenskraft und die Kraft der Liebe könne man zu einem selbständigen Menschen werden, und sich selbst zu einem glücklichen Leben den Weg bahnen. (Harada 2014: S. 7)

#### *Das Herz erhöhen!*

Die folgenden vier Schlüsselbegriffe seien dazu gedacht, zunächst die Willenskraft zu

---

<sup>24</sup> Jap. Titel: „*Ringo no shin o miru. Genshō kara tsukamaeru honshitsu* (林檎の芯を見る～現象から捉える本質～)“.

<sup>25</sup> Siehe hierzu etwa Harada Education Institute (Facebook): Eintrag vom 20. November 2014.

<sup>26</sup> Japanischer Titel: „*Shigoto mo jinsei mo kōten saseru yume jitsugen no shūkan 64* (仕事も人生も好転させる夢実現の習慣64)“.

<sup>27</sup> Vom 30. Januar 2015.

<sup>28</sup> Gemeint ist „64 leidenschaftliche Worte von Harada Takashi (*Harada Takashi no atsui kotoba 64* (原田隆史の熱い言葉64))“.

<sup>29</sup> Das Vorwort des Buches sowie diese Kapitelzusammenfassungen sind die Quellen für die hier aufgeführten Informationen. Die genauen Seitenangaben entnehmen Sie bitte den Angaben am Ende jedes Absatzes.

<sup>30</sup> Bodek et al. (2014): S. 239 – 248. Da die zugrundeliegende Erstausgabe des vorgestellten Buches vor dem englischen Original von „Die Harada-Methode“ erschien, sind inhaltliche Überschneidungen möglich.

---

kultivieren. Der erste lautet „Das Herz erhöhen!“ (Harada 2014: S. 7, 25) In diesem Schritt solle man sich die großen Ziele und Idealbilder seines Lebens ausmalen. Zu diesem Zweck führt Takashi Harada einen Vergleich an. Im Alltag, beim Lernen und in der Freizeit setze man sich Ziele, welche zugleich eine fundamentale Selbsterkenntnis, unser momentanes Selbstbild, beinhalten.

Anhand dieses aktuellen Selbstbildes sind wir in der Lage abzuschätzen, ob wir unser Ziel erreichen. Dieses Selbstbild (und damit unsere möglichen Zielsetzungen) können wir erhöhen, indem wir Erfolgserfahrungen ansammeln. Zugleich sei diese Aufwertung die Basis für die Erhöhung des Herzens:

*Das Herz erhöhen!*

Harada versteht darunter die Überbrückung der Lücke zwischen unserem jetzigem und unserem zukünftigen, idealen Selbstbild. Es sei zudem Aufgabe von Menschen in Führungspositionen, die ihnen unterstellten Mitarbeiter bei diesem Prozess durch regelmäßiges Loben und das Hochhalten der eigenen Ideale zu unterstützen. (Harada 2014: S. 7, 25 - 27)

*Das Herz benutzen!*

Der zweite lautet „Das Herz benutzen!“ (Harada 2014: S. 7, 47)<sup>31</sup> Dafür müsse man ein Szenario und Bilder konkreter Ziele und Pläne zu deren Erreichen zeichnen. „Wenn man sein Herz benutzt, kann man seine eigene Kraft finden. ‚Das Herz benutzen‘ heißt, dass man über seine Träume, Ziele und Zukunft entschlossen nachdenken soll. Dafür ist es wichtig, ‚Gedanken durch Schrift auszudrücken‘“ (Harada 2014: S. 48)<sup>32</sup>. Hiermit meint Herr Harada, dass man nach dem Setzen der Ziele und der Schaffung eines Szenarios diese in Langzeitziele-Arbeitsblatt und Tagebuch festhalten solle. Er betont: „Es gibt zwar oft Menschen, die sagen ‚Schreiben ist lästig‘, aber das ist doch das gleiche, als wenn solche Menschen sagen würden ‚Denken ist lästig‘.“ (Harada 2014: S. 48 – 49) Durch diese Methode könne man jeden Tag seine Ziele und seinen derzeitigen Stand beurteilen. (Harada 2014: S. 7, 47 – 49)<sup>33</sup>

*Das Herz stärken!*

Der dritte Schlüsselbegriff ist „Das Herz stärken!“ (Harada 2014: S. 8, 67) Hierzu sei es nötig, Vorbereitungen für die gesteckten Ziele und deren Erreichen zu treffen, und diese ohne aufzugeben fortzuführen. Herr Harada vergleicht das Stärken des Herzens mit dem Erklimmen

---

<sup>31</sup> Teile dieses Kapitel waren bereits Grundlage für den deutschen Newsletter Nr. 2 (16. Dezember 2014).

<sup>32</sup> Auf die Wiedergabe des japanischen Wortlautes wird bei längeren Zitaten aus Platzgründen verzichtet.

<sup>33</sup> Siehe hierzu auch Bodek et al. (2014): S. 239 – 240.



---

eines Berges. Früher dachte auch er, dass erst nach einer solchen Anstrengung das Herz stärker würde, weil man sich gut fühlt und eine Last von den Schultern fällt. Dies sei aber nicht der Fall. Das Herz würde bereits im Prozess des Erklommens gestärkt. So erhalte man auch mit der Einstellung, jeden Tag kontinuierlich etwas zu tun, im Endeffekt eine Kraft wie durch das Überwinden eines großen Berges. Dabei kämpfe jeder, während er im Begriff ist seine Ziele zu erreichen, mit Schwierigkeiten und Notlagen, sowie seinem Selbst, das dazu geneigt ist aufzugeben. In solchen Situationen seien die Kraft der Geduld sowie die Willenskraft sehr wichtig. (Harada 2014: S. 8, 67 - 69) <sup>34</sup>

*Das Herz ordnen!*

Und der vierte lautet „Das Herz ordnen!“ (Harada 2014: S. 8, 91) Dabei solle man täglich den Plan zum Erreichen der gesetzten Ziele zur Hand nehmen, und damit seinen Zielen und der Zukunft zugewandt mit Bestimmtheit entgegengehen. Herr Harada sagt: „Durch Rückblick auf die Vergangenheit und Ausblick auf die Zukunft zieht man den Erfolg an“ (Harada 2014: S. 92). Doch dies sei nicht immer einfach. Beispielsweise kenne es wohl jeder, dass man sich abends ob eines im Laufe des Tages begangenen Fehlers unruhig im Bett wälzt. Es sei wichtig, dass man, wenn man einen Fehler begangen hat, sich nicht unnützlich den Kopf darüber zerbricht, sondern sich die Frage stellt, wie man besser gehandelt hätte, und den Fehler zu einer Verbesserungsmaßnahme für das nächste Mal umwandelt.<sup>35</sup> Das bedeute, das Herz zu ordnen. Dieses Ordnen des Herzens sei nicht nur in Bezug auf vergangene, sondern auch in Bezug auf die Beseitigung zukünftiger Unsicherheiten wichtig. Dinge, welche nicht durch unseren Einfluss zu ändern sind, sollten uns nicht tangieren. Herrn Haradas Rat diesbezüglich ist: „Wenn wir unser Herz ordnen, und deutlich sehen können, dass wir selbst unsere Kraft jetzt gerade bündeln müssen, verschwinden die unnötigen Sorgen bezüglich der Zukunft, und wir können uns nach vorne richten.“ (Harada 2014: S. 93) (Harada 2014: S. 8, 91 – 93)<sup>36</sup>

*Das Herz schön machen!*

Genauso sei die Praxis von vier Schlüsselbegriffen in Bezug auf den zweiten Bereich, dem Kultivieren der Kraft der Liebe, wichtig. Hier lautet der erste „Das Herz schön machen!“ (Harada 2014: S. 8, 113). Die Menschen würden ab einem gewissen Punkt hochmütig, und blickten auf andere herab. Um dies zu vermeiden, solle man eine Lebensweise mit einer Einstellung und

---

<sup>34</sup> Siehe hierzu auch Bodek et al. (2014): S. 241 – 242.

<sup>35</sup> Siehe hierzu auch Bodek et al. (2014): S. 142.

<sup>36</sup> Siehe hierzu auch Bodek et al. (2014): S. 242 – 244.

---

Haltung von Willigkeit, Aufrichtigkeit, Ernsthaftigkeit und Ehrlichkeit schaffen. In diesem Zusammenhang nennt er die Redewendung „Das Glas seines Herzens nach oben wenden“ (Harada 2014: S. 8 – 9, 113 – 115)<sup>37</sup>. Er sagt: „Wenn man das Glas seines Herzens nach oben wendet, kann man die guten Seiten der Dinge erkennen, und willig die Rede [anderer] Menschen anhören und aufnehmen.“ (Harada 2014: S. 114) Man nehme dadurch eine insgesamt nach vorn gerichtete Haltung ein, könne seine Ziele in Angriff nehmen und ein Gefühl der Dankbarkeit entwickeln. Tätigkeiten im Bereich Umwelt oder Wohlfahrt seien hier besonders effektiv, da man damit einer Verrohung des eigenen Herzens entgegenwirke. Man erhöhe die Kraft der Aufmerksamkeit, und könne Dinge klarer sehen als zuvor. (Harada 2014: S. 8, 113 - 115)<sup>38</sup>

*Das Herz munter machen!*

Der zweite lautet „Das Herz munter machen!“ (Harada 2014: S. 8 – 9, 133) Seine Gefühle nach vorn richten, mit den Menschen seiner Umgebung eine positive Beziehung zu stärken heiße auch, von seiner Umgebung ganz natürlich Ermunterung zu erfahren. Den Gemütszustand unseres Gegenübers feinfühlig wahrzunehmen, ihn gegebenenfalls durch unser Verhalten, unsere Blicke, unser Benehmen aufzumuntern stärke das Verhältnis. Dies gelinge, da unsere Gefühlslage zumeist anlassbezogen schwankt: Man kann darauf aktiv Einfluss nehmen. Doch nicht nur gegenüber anderen, auch gegenüber sich selbst könne man ein solch positives, das Herz aufmunterndes Verhältnis aufbauen. (Harada 2014: S. 8 - 9; 133 – 135)

*Das Herz weit machen!*

Der dritte lautet „Das Herz weit machen!“ (Harada 2014: S. 9, 153) Das heißt, dass, wenn man seinen Zielen zugewandt fortschreitet, für Menschen, deren Glas des Herzens nach oben gewandt ist, sich ganz natürlich ein Gefühl des Dankes gegenüber ihrer Umwelt einstelle. Durch ein andauerndes Dankesgefühl reichten uns andere Menschen ihre Hilfe, um unsere Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Denn mit einer bescheidenen Haltung komme das Gefühl, die erzielten Ergebnisse nur für sich beanspruchen zu wollen, gar nicht erst auf. „Das bedeutet ‚das Herz weit zu machen‘. Die Ergebnisse zu teilen. Nicht zu denken, dass es allein die eigene Kraft war. Das ist wichtig. Freilich glaube ich, dass man die eigenen angehäuften Anstrengung [gegenüber] sich selbst hoch einschätzen sollte. Wenn man das Selbstbewusstsein, dass man, ‚wenn man etwas macht es auch schafft‘, übertreibt, dann wird es zu ‚[Selbst]überschätzung‘. Menschen, die „Vielen Dank“ denken können, setzen, ohne [Selbst]überschätzung, der Zukunft

---

<sup>37</sup> Für eine anschauliche Erläuterung dieser Metapher siehe auch Bodek et al. (2014): S. 255 – 256.

<sup>38</sup> Siehe auch etwa Bodek et al. (2014): 240 – 241.

---

zugewandt und bescheiden ihre Anstrengungen fort.“ (Harada 2014: S. 155) (Harada 2014: S. 9, 153 - 155)<sup>39</sup>

*Das Herz in Bewegung setzen!*

Der vierte Punkt lautet „Das Herz in Bewegung setzen!“ (Harada 2014: S. 9, 173) Hier hält Herr Harada seine Leser an, ihr eigenes Handeln und ihre Gefühle zu kontrollieren, und dadurch die eigene Kraft maximal zu entfalten. Er sagt, dass die Bewegungen des für uns unsichtbaren Herzens Einfluss auf unser Handeln haben – genauso könne man jedoch das Herz nicht nur durch die eigene Denkweise, sondern ganz konkret durch die Bewegungen des Körpers und sein Handeln beeinflussen. „Analysieren Sie den Zustand des eigenen Herzens. Durch Aktivitäten, welche für uns sinnvoll sind, und durch bestimmte Bewegungen können wir den Kurs [...] unseres Herzens verändern.“ (Harada 2014: S. 175) (Harada 2014: S. 9, 173 - 175)

Bitte teilen Sie uns auch diesbezüglich mit, welcher der genannten Bereiche Sie interessiert, damit wir Ihnen entgegenkommen können. Über Ihr Feedback freuen wir uns wie immer.

Quellen:

- Bodek, Norman, Takashi Harada; Johannes Gehrman (Üs, Hg), Kai Rädisch (Üs, Hg) (2014): Die Harada-Methode. Eine Anleitung aus Japan zur Selbstentwicklung. Lean Management für die Menschen. Erkner: Harada-Institut Deutschland, S. 142, 239 – 248, 255 – 256.
- Kabushiki Gaisha Harada Kyôiku Kenkyûjo (Harada Education Institute, Inc.) (Facebook): <https://www.facebook.com/HARADA.education> (o.J., zuletzt eingesehen am 15.02.15).
- Kabushiki Gaisha Harada Kyôiku Kenkyûjo (Harada Education Institute, Inc.) (Internet): <http://harada-educate.jp> (o.J., zuletzt eingesehen am 15.02.15).
- Harada-Institut Deutschland (Facebook): <https://www.facebook.com/HaradaInstitutDeutschland> (o.J., zuletzt eingesehen am 15.02.15)
- Harada, Takashi (2014): *Shigoto mo jinsei mo kôten saseru yume jitsugen no shûkan 64* [64 Angewohnheiten zum Verwirklichen von Träumen, welche die Arbeit und das Leben eine Wendung zum Besseren nehmen lassen], Tôkyô: Jitsugyô no Nihon Sha, S. 7 – 9, 25 – 27, 47 – 49, 67 – 69, 91 – 93, 113 – 115, 133 – 135, 153 – 155, 173 – 175.

---

<sup>39</sup> Siehe auch etwa Bodek et al. (2014): S. 244 – 246.