

Inhalt

Prolog	8
1 Ganbatte.....	13
2 Die große Welle vor Kanagawa:	18
3 Drei Jahre auf einem Felsen sitzen	23
4 Ein rollender Stein setzt kein Moos an.....	27
5 Das Schwierige und das Unmögliche.....	31
6 Sha ... kan ... kan, der Wert der Geduld.....	34
7 Verlieren ist gewinnen.....	38
8 Auch die längsten Reisen beginnen mit einem ersten Schritt.....	41
9 Der Bogenschütze und der Mond	44
10 Die zehn Ganbatte-Gesetze für Unternehmer	47
11 Jiros Traum: Die Perfektion des shokunin	51
12 Die Krise überwinden	54
13 Kibo – Hoffnung.....	56
14 Der Mann, der Bäume pflanzte.....	58
15 Die Katze Tama	61
16 Ganbatte und wabi sabi	64
17 Yayoi Kusama.....	67

18 Die zwei Gesetze der Maneki Neko	72
19 Der wichtigste Muskel	76
20 Die zehn Ganbatte-Gesetze für Schriftsteller	79
21 Shuhari: Die Meisterschaft der Takumis	83
22 Die langlebigsten Unternehmen der Welt	89
23 Die Kaizen-Methode	92
24 Meditation: Die Wolken vorbeiziehen sehen	95
25 Buddha unter dem Baum	98
26 Katana: Strebe nach Schönheit	101
27 Die Karate-Philosophie	104
28 Tennis: Der Platz der mentalen Stärke	108
29 Wenn du keine Lust auf Sport hast: Ganbatte! ...	111
30 Die zehn Ganbatte-Gesetze der Fitness	114
31 Musashi Miyamoto: Lass deinen Geist zu Wasser werden	119
32 Stoizismus und ganbatte	122
33 Dein Feind ist dein bester Freund	127
34 Was man nicht sehen, aber fühlen kann	130
35 Der Pflock und der Läufer	133
36 Das Hoyt-Team	136
37 Die Marathonläufer-Mentalität	139
38 Vergiss den zweiten Pfeil	143
39 Der lange Weg der Liebe	145
40 Die zehn Ganbatte-Gesetze für dauerhafte Liebe	147
41 Akira Kurosawa: Alles für die Vollkommenheit ...	151
42 Der Gipfel des Fuji	154
43 Das Rad neu erfinden	158
44 In Marco Polos Fußstapfen	162

45 Der Pilgerweg	166
46 Joseph Merrick: menschliches Heldenhum	169
47 Koan	172
48 Das Leben als Kunstwerk.	175
49 Haste nicht durchs Leben	179
50 Die zehn Ganbatte-Gesetze.	183
Schlussbemerkung.....	186
Bildnachweise.....	188