

Vorwort	9
Einführung – Der Kampf gegen sich selbst	15
Asiatische Traditionen – Gefahren und Chancen für die persönliche Entwicklung ..	21
Eine Trainingseinheit für das Leben	33
Der Ort der Praxis	33
Kleider machen Leute	38
Zurück in die Gegenwart	40
Flexibel bleiben.....	42
Wiederholung macht den Meister	48
Das Gegenüber als Spiegel	51
Ein würdiger Abschluss	55
Der Zyklus beginnt von Neuem	58
Die Prinzipien der WU LIN	63
W wie Weisheit	63
U wie Urvertrauen	75
L wie Liebe	83
I wie Integrität.....	91
N wie Natürlichkeit	99

Die 24 Leitsätze der WU LIN für den Alltag	117
Die Kraft der Stille	147
Mit dem Ziel beginnt der Weg	159
Probleme sind zum Lösen da	165
Die Umsetzung des WU LIN-Prinzips im Alltag	171
Sie können sich jederzeit ändern, wenn Sie wollen.....	181
Schlusswort	185
Danksagung	191
Anhang	193
Die 10 Ochsenbilder.....	193
Glossar.....	194
Literaturverzeichnis	196
Abbildungsverzeichnis	197
Über die Autoren	198