

INHALT

Am Anfang ist der Gedanke	11
Die Räume im Inneren und Äußeren nutzen	12
Der Ort der Stille	13
Auf Tempelstufen schreiten	15
Kapitel 1 Nicht mehr jung und wild, sondern fokussiert	17
Die Sache mit dem Glück	18
Tee trinken und nachdenken!	20
Klänge der Natur	21
Aus der Mitte gefallen	28
Ein Rückzugsort für Macherinnen und Macher: Das Business-Dojo	33
Kapitel 2 Niemand führt allein	39
Morgen besser als heute sein	40
Spuren auf der Seele	41
Zanshin – Fokus auf das Wesentliche!	42
Mut ist eine Tugend und das Einhalten von Regeln eine Grundlage für Leistung	43
Drei Grundwerte, nicht verhandelbar	50
Kapitel 3 Wo die »Feinde« sind	55
Nicht jammern, siegen	57
Das innere Skript umschreiben	60
In der Deckung bleiben	65

Inhalt 7

Aber wo bleibt die Anerkennung?	66
Die Schattenseite des Egos	66
Rückzug ins Dojo, damit die Strahlkraft bleibt	69
Kapitel 4 Das Dojo – ein Raum für die Stille	71
Ziel: Weltmeister sein	72
Von Kriegern zu Schöngestern zu einflussreichen Unternehmern	74
Das Gold in den Rissen	75
Die Leistungsspur beginnt im Gehirn	78
Kapitel 5 Aus dem Schatten ins Licht	81
Die verborgene Facette der Persönlichkeit	83
Das Team im Blick	85
Jürgens Nervenriss	87
Das Anerkennen der eigenen Grenzen	90
Kapitel 6 Sieben Tempelstufen beschreiten, um persönlich zu reifen	93
Die Philosophie der Samurai	95
Die Tempelstufen im Management	96
Sich selbst hinterfragen	98
Das Atmen nicht vergessen	100
Geduld ist ein Faktor der emotionalen Intelligenz	102
Die sieben Tempelstufen für persönliches Wachstum	104
Kapitel 7 Der Stil macht die Führung	137
Ein kleiner feiner Unterschied	138
Emotionale Intelligenz – oder der Atem des Sensei	139
Die Geschichte von Haruka Nishimatsu und Japan Airlines	141
Annas Wahrheit	145

Kapitel 8	Vom Betreten des inneren und äußeren Raums	159
	Die innere Haltung vor dem ersten Schritt	167
Kapitel 9	Einsamer Wolf oder vergöttert im Team	171
	Einsam glücklich oder im Team geschätzt	173
	Vernachlässigtes Glück	176
	Nicht trennen, sondern verbinden	178
	Schlusswort: Kein Tanz im Park	185
Anhang	189
	Fünf-Minuten-Meditation: Elemente der Kraft – Bön-Morgenreise	189
	Der perfekte Atem: Die Tsa-Lung-Atemübung	191
	Yin und Yang: Die Energie folgt der Aufmerksamkeit	193
	Tai-Chi: Die Stärkung der Selbstwirksamkeit	198
Dank	203
Anmerkungen	205
Der Autor	207