

# INHALT

	Am Anfang ist der Gedanke .....	11
	Die Räume im Inneren und Äußeren nutzen .....	12
	Der Ort der Stille .....	13
	Auf Tempelstufen schreiten .....	15
<b>Kapitel 1</b>	<b>Nicht mehr jung und wild, sondern fokussiert .....</b>	<b>17</b>
	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
<b>Kapitel 2</b>	<b>Niemand führt allein .....</b>	<b>39</b>
	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
<b>Kapitel 3</b>	<b>Wo die »Feinde« sind .....</b>	<b>55</b>
	Nicht jammern, siegen .....	57
	Das innere Skript umschreiben .....	60
	In der Deckung bleiben .....	65

	Aber wo bleibt die Anerkennung? .....	66
	Die Schattenseite des Egos .....	66
	Rückzug ins Dojo, damit die Strahlkraft bleibt .....	69
<b>Kapitel 4</b>	<b>Das Dojo – ein Raum für die Stille .....</b>	<b>71</b>
	Ziel: Weltmeister sein .....	72
	Von Kriegern zu Schöngeistern zu einflussreichen Unternehmern .....	74
	Das Gold in den Rissen .....	75
	Die Leistungsspur beginnt im Gehirn .....	78
<b>Kapitel 5</b>	<b>Aus dem Schatten ins Licht .....</b>	<b>81</b>
	Die verborgene Facette der Persönlichkeit .....	83
	Das Team im Blick .....	85
	Jürgens Nervenriss .....	87
	Das Anerkennen der eigenen Grenzen .....	90
<b>Kapitel 6</b>	<b>Sieben Tempelstufen beschreiten, um persönlich zu reifen .....</b>	<b>93</b>
	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
<b>Kapitel 7</b>	<b>Der Stil macht die Führung .....</b>	<b>137</b>
	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

<b>Kapitel 8</b>	<b>Vom Betreten des inneren und äußeren Raums ...</b>	<b>159</b>
	Die innere Haltung vor dem ersten Schritt .....	167
<b>Kapitel 9</b>	<b>Einsamer Wolf oder vergöttert im Team .....</b>	<b>171</b>
	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