

INHALT

Erste Schritte:

Sun Tsus verborgener Weg zu Frieden und Ganzheit	8
Kapitel 1 Pläne schmieden	33
Kapitel 2 Die Kosten des (geistigen) Krieges	60
Kapitel 3 Mit Kriegslist arbeiten	81
Kapitel 4 Das eigene Wesen berechnen	100
Kapitel 5 Fest verwurzelte Konzentration	117
Kapitel 6 Schwächen und Stärken ausgleichen	134
Kapitel 7 Kalkulierte Aufmerksamkeit	158
Kapitel 8 Methoden variieren	183
Kapitel 9 Die Erweiterung des betrachtenden Bewusstseins	201
Kapitel 10 Das Terrain des Geistes	225
Kapitel 11 Die neun (wertfreien) Wahrnehmungsfelder	248
Kapitel 12 Der Wille aus ganzem Herzen	278
Kapitel 13 Zerbrechlichkeit verstehen	296
Nachwort Dein innerer Pfad zu Frieden und Ganzheit	319
Über die Autorin	333