

# 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