

# INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	17
EINLEITUNG	21
1 KUNST DES LEBENS	23
2 WU-WEI – EINE FORTSCHRITTLICHE LEBENSART	25
3 WU-WEI DES DAOISMUS UND BUDDHISMUS	31
4 PHILOGEBRA WU-WEI – EIN ABRISS	33
5 DIE 64 ACHETYPEN DES I-GING IM ALLTAG	37
5.1 EINORDNUNG IN DAS UNIVERSUM: QIÁN-GUÀ (乾卦)	41
5.1.1 Platz im eigenen Leben finden	41
5.1.2 Die richtige Stelle zum richtigen Zeitpunkt besetzen	42
5.1.3 Verhalten am eignen Platz im Leben	42
5.2 DAS WUNDER DER GEDULD KŪN-GUÀ (坤卦)	46
5.2.1 Stille und Gelassenheit, aber nicht die Worte	46
5.2.2 Vermeidung von Ungeduld durch Feingefühl	47
5.2.3 Wu-Wei bei der Überwindung der Ungeduld	48
5.3 DAS GEHEIMNIS KINDHAFTER VERHALTEN: TÚN-GUÀ (屯卦)	49
5.3.1 Weise Kenntnis der Anfangsphase	49
5.3.2 Gefahren von Anfangsphase bis zur Reifestufe	51
5.3.3 Verhalten von Wu-Wei im Anfangsstadium	51
5.4.1 Die Jugendtorheit und Aufklärung	53
5.4.2 Mangelnde Meinungen und Ziele	54
5.4.3 Überwindung der Jugendtorheit mit Wu-Wei	54
5.5 REIFE IST EINE SACHE DES WARTENS: XŪ- GUÀ (需卦)	56
5.5.1 Ein entscheidender Zeitpunkt	56
5.5.2 Die Botschaft des Abwarten und der Ernährung	57
5.5.3 Das Wu-Wei des Warten ist das You-Wei	58
5.6 STREIT- UND KONFLIKTKULTUR: SÒNG-GUÀ (訟卦)	60

5.6.1	Ursache der Streitigkeit	60
5.6.2	Unvermeidbare Streitigkeit	61
5.6.3	Kommunikation und Verhandlung im Konfliktfall	61
5.7	WUTAUSBRÜCHE UNTER KONTROLLE: SHĪ-GUÀ (師卦)	64
5.7.1	Entstehung der Konflikte in der Gesellschaft	64
5.7.2	Gerechtigkeit versus Kontrollverlust	65
5.7.3	Mittelwegprinzip bei der Konfliktlösung	65
5.8	ALLEIN IST NICHT EINSAM: Bǐ-GUÀ (比卦)	67
5.8.1	Der Einsamkeit aus dem Weg gehen	67
5.8.2	Notwendigkeit gegenseitiger Hilfe	68
5.8.3	Selektionsprinzip der Wu-Wei	69
5.9	KRAFTSAMMELN VON KLEIN AUF: XIǎO-CHÙ-GUÀ (小畜卦)	70
5.9.1	Ursache der Langeweile	70
5.9.2	Kräfte des Sammelns und Aufbauens	71
5.9.3	Mit Wu-Wei die Langeweile vertreiben	72
5.10	RICHTIG AUFTRETEN UND HANDELN: Lǚ-GUÀ (履卦)	74
5.10.1	Kraftaufwand vs. Erfolg	74
5.10.2	Vorsicht auf dem Weg nach vorn	75
5.10.3	Sanftheit geht vor Härte	75
5.11	HARMONISCHE KOMMUNIKATION: TÀI-GUÀ (泰卦)	77
5.11.1	offene und vertrauensvolle Kommunikation	77
5.11.2	Wirkung offener Kommunikation	78
5.11.3	Kein Zwang zum gegenseitigen Verständnis	78
5.12	IM MISSMUT VERBORGENER SEGEN: FǒU-GUÀ (否卦)	80
5.12.1	Dialektik der Philosophie - Negation vs. Affirmation	80
5.12.2	Umgang mit Ärger bei Buddha	81
5.12.3	Überwindung von Missstimmungen mit Wu-Wei	82
5.13	SOZIALE BEZIEHUNGEN: TÓNG-RÉN-GUÀ (同人卦)	83
5.13.1	Umgang mit der breiten Masse	83

5.13.2	Harmonie zwischen den Menschen	84
5.13.3	Wu-Wei-Prinzip in der Masse	85
5.14	ETWAS GROßES SCHAFFEN: DÀ-YŌU-GUÀ (大有卦)	87
5.14.1	Die große Zukunft in die eigenen Hände nehmen	87
5.14.2	Selbstbeschränkung bei Erfolg	89
5.14.3	Zukunftsgestaltung mit Wu-Wei	90
5.15	TUGEND DER BESCHEIDENHEIT: QIĀN-GUÀ (謙卦)	92
5.15.1	Der Weg zur Bescheidenheit	92
5.15.2	Kunst der Bescheidenheit	93
5.15.3	Wu-Wei-Strategie der BESCHEIDENHEIT	94
5.16	FREUDE LÄSST SICH WARTEN: YÜ-GUA (豫)	96
5.16.1	Vorbereitung für Freude	96
5.16.2	Wunder des Enthusiasmus	97
5.16.3	Begeisterung mit Wu-Wei	98
5.17	GELASSENHEIT: SUÍ-GUÀ (隨卦)	99
5.17.1	Gelassenheit im Alltag	99
5.17.2	Die Kunst der Gelassenheit	100
5.17.3	Dynamische Veränderung mit Wu-Wei	101
5.18	PROBLEME UND LÖSUNGEN GŬ-GUÀ (蠱卦)	103
5.18.1	Entstehung der Schwierigkeiten	103
5.18.2	Lösung der verfaulten Probleme	105
5.18.3	Problemlösung mit der Sanftheit des Wu-Wei	105
5.19	ANNÄHERUNG AN GROßEREIGNISSE: LÍN-GUÀ (臨卦)	108
5.19.1	unvermeidbare Großereignisse	108
5.19.2	Taktiken zur Bewältigung von Großereignissen	109
5.19.3	Bewältigung von Großereignissen mit Wu-Wei	110
5.20	BETRACHTEN - BETRACHTET WERDEN: GUĀN-GUÀ (觀卦)	114
5.20.1	Ein Beobachtungsnetz im Leben	114
5.20.2	Neutrale Betrachtung	115

5.20.3	Wu-Wei in der Beobachtung und Betrachtung	116
5.21	DURCHHALTEN IN EINER DILEMMA: SHÌ-HĒ-GUÀ (噬嗑卦)	120
5.21.1	Kluft und Blockaden	120
5.21.2	Philosophische Einsichten	122
5.21.3	Durchhalten im Alltag mit Wu-Wei	123
5.22	EIGENES IMAGE PFLEGEN: BÌ-GUÀ (賁卦)	125
5.22.1	Zivilisiertes Auftreten Eigenes Image	125
5.22.2	Zweckmäßige und Gebührlige Anpassung	126
5.22.3	Wu-Wei in Selbstdarstellung	127
5.23	UMGANG MIT ZERFALL UND SCHEITERN: BŌ-GUÀ (剝卦)	130
5.23.1	Unvermeidbarer Rückgang und Niedergang	130
5.23.2	In Zeiten des Rückganges und Verfalls	131
5.23.3	Taktiken des Wu-Wei bei Rückgang und Niedergang	132
5.24	CHANCEN BEI WIEDERHOLUNGEN: FÙ-GUÀ (復卦)	134
5.24.1	Grundsätze der Wiederherstellung	134
5.24.2	Zyklische Denkmodelle des Naturgesetzes	135
5.24.3	Nichthandeln bei wiederholten Reflexionen	136
5.25	UMGANG MIT HEUCHELEI: WÚ-WÀNG-GUÀ (无妄卦)	139
5.25.1	Der eigenen Natur treu bleiben	139
5.25.2	Vermeidung von Heuchelei	140
5.25.3	Vermeidung von Heuchelei mit Wu-Wei	141
5.26	ENERGIE UND KRAFT SCHÖPFEN: DÀ-CHÙ-GUÀ (大畜卦)	142
5.26.1	Hindernisse auf dem Lebensweg	142
5.26.2	Hindernisse – unüberwindbare Mauer oder Chance	143
5.26.3	Überwindung von Hindernissen mit Wu-Wei	144
5.27	ERNÄHRUNG UND CHRAKTERPFLEGE: YÍ-GUÀ (頤卦)	149
5.27.1	Metaphorische Andeutung dieses Hexagramms	149
5.27.2	körperliche und geistige Energie auftanken	151
5.27.3	„Shí“ versus „Xū“ - Inspiration von Wu-Wei	152

5.28	ÜBERGANG MIT ÜBERGEWICHT: DÀ-GUÒ-GUÀ (大過卦)	154
5.28.1	Das Phänomen des großen Übergangs	154
5.28.2	Verhalten bei einem großen Übergang	155
5.28.3	Wachsame „Flach-Liegen“ im großen Übergang	156
5.29	UM HINDERNISSE FLIEßEN: KǎN-GUÀ (坎卦)	158
5.29.1	Stolpern und Stürzen im Leben	158
5.29.2	Flexibler Umgang mit „Fällen“ im Leben	159
5.29.3	Teilen und Gewinnen nach dem Wu-Wei-Prinzip	160
5.30	GEGENSEITIGE UNTERSTÜTZUNG: Lǐ-GUÀ (離卦)	163
5.30.1	Unvermeidbare Abhängigkeit	163
5.30.2	Keine absolute und blinde Abhängigkeit	164
5.30.3	Wu-Wei in unausweichlicher Verflechtung	166
5.31	ZWISCHENMENSCHLICHE BEZIEHUNGEN: XIÁN-GUÀ (咸卦)	168
5.31.1	Natürliche Wahrnehmung im Alltag	168
5.31.2	Reaktionen der natürlichen Wahrnehmung	169
5.31.3	„Nichts-Haben“ versus „Etwas-Haben“	171
5.32	DAUERHAFT IM WANDEL BLEIBEN: HÉNG-GUÀ (恆卦)	173
5.32.1	Bewegung versus Stillstand	174
5.32.2	Dialektik der Beständigkeit	175
5.32.3	Wu-Wei im Prozess der ewigen Veränderung	176
5.33	RÜCKZUG VOR ODER AUF DEN ZENIT: DÙN-GUÀ (遯卦)	179
5.33.1	Notwendigkeit des Rückzugs	179
5.33.2	Auf Anzeichen von Veränderungen achten	180
5.33.3	Akzeptanz unvermeidbarer Veränderungen	183
5.34	MÄßIGKEIT IN DER STERNZEIT: DÀ-ZHUÀNG-GUÀ (大壯卦)	185
5.34.1	Verhalten im Zustand von Stärke und Macht	185
5.34.2	Veränderungen an der Positionsspitze	186
5.34.3	Keine Fehler beim Starkwerden	187
5.35	FORTSCHRITT UND FÖRDERUNG: Jìn-GUÀ (晉卦)	188

5.35.1	Szene der beruflichen Förderung	188
5.35.2	Verhalten nach der Förderung	190
5.35.3	Moralische Grundsätze in hoher Position	191
5.36	GLÄNZENDE ZUKUNFT GEHINDERT: MÍNG-YÍ-GUÀ (明夷卦)	193
5.36.1	Szene schwieriger Zeiten	193
5.36.2	Festhalten an den Grundprinzipien	194
5.36.3	Mit Wu-Wei durch schwere Zeiten	196
5.37	FAMILIENBEZIEHUNGEN: JIĀ-RÉN-GUÀ (家人)	199
5.37.1	Familie und soziale Gruppen	199
5.37.2	Verhalten in der Familie und sozialen Gruppen	200
5.37.3	Geist von Wu-Wei im familiären und sozialen Kreis	201
5.38	GEMEINSAMKEITEN VS. UNTERSCHIEDE: KUÍ-GUÀ (睽)	204
5.38.1	Widersprüche und Gegensätze im Alltag	204
5.38.2	Umgang mit Widersprüchen und Gegensätzen	205
5.38.3	Wu-Wei – ein Prinzip zur Auflösung der Gegensätze	206
5.39	HILFE BEI HINDERNISSEN: JIǎN-GUÀ (蹇)	208
5.39.1	Schwierige Situationen	208
5.39.2	Betrachtungswinkel zur schweren Lage	209
5.39.3	Ausweg aus einer scheren Lage mit dem Wu-Wei	210
5.40	BEFREIUNG VON GEFAHR: JIĚ-GUÀ (解)	213
5.40.1	Pflicht und Hemmnis	213
5.40.2	Entbindung von Pflicht und Hemmnis	214
5.40.3	Sanfte und einfache Methode	215
5.41	VERLUSTE UND MINDERUNG: SǔN-GUÀ (損)	216
5.41.1	Art der Verluste und Minderung	216
5.41.2	Umgang mit Verlusten	217
5.41.3	Verhandlungstaktiken bei Verlust und Gewinn	218
5.42	VORTEILE ZEITGERECHT NUTZEN: YÌ-GUÀ (益)	220
5.42.1	Vorteile nutzen	220

5.42.2	Vorteilnutzen nach Yi-Jing	221
5.42.3	Schutz als Vorteil nutzen	222
5.43	ENTSCHEIDUNGSFINDUNG: GUAI-GUÀ (夬)	224
5.43.1	Im Moment der Entscheidung	224
5.43.2	Die Wirkung der Entschlossenheit	225
5.43.3	Wu-Wei bei der Entscheidungsfindung	226
5.44	CHANCEN DER BEGEGNUNG: GÒU-GUÀ (姤)	227
5.44.1	Gefühle bei der Begegnung	227
5.44.2	Wechselseitige Wirkung der Begegnung	228
5.44.3	Wertschätzung der Begegnung	229
5.45	DIE KUNST DER BEGEGNUNG: CUÌ-GUÀ (萃)	230
5.45.1	Gleich und gleich gesellt sich gern	230
5.45.2	Auswirkung des Zusammentreffens	231
5.45.3	Zusammensein versus Alleinsein	232
5.46	WACHSTUM - LANGSAM ABER STETIG: SHĒNG-GUÀ (升)	233
5.46.1	Bedeutung des Aufstieges	233
5.46.2	Aufstieg im Beruf	234
5.46.3	Aufstiegsverhalten mit Wu-Wei	234
5.47	BEFREIUNG AUS NOT UND BEDRÄNGNIS: KÙN-GUÀ (困)	236
5.47.1	Armut und Frustration	236
5.47.2	Befreiung aus der Not	237
5.47.3	Festhalten am Wu-Wei-Prinzip in der Not	238
5.48	UNERSCHÖPFLICHE QUELLE: JĬNG-GUÀ (井)	240
5.48.1	Wissens- und Erfahrungsaustausch am Brunnen	240
5.48.2	Metaphorische Bedeutung eines Brunnens	241
5.48.3	Weisen mit ihren Wu-Wei-Verhalten	242
5.49	GRUNDVERÄNDERUNG ALS DURCHBRUCH: GÉ-GUÀ (革)	243
5.49.1	Art des Auftretens	243
5.49.2	Änderung des Erscheinungsbildes	244

5.49.3	Gekonnte Anpassung des Auftretens nach Wu-Wei	245
5.50	NEUGESTALTUNG IN TURBULENTEN ZEITEN: DǐNG-GUÀ (鼎)	247
5.50.1	Bedeutung eines großen Kupfertiegels	247
5.50.2	Die Wechselwirkungen im Hexagramm Dǐng	248
5.50.3	Verwendung von Wu-Wei in turbulenten Zeiten	249
5.51	KRÄFTEWECHSEL AM ANFANG: Zhèn-GUÀ (震)	251
5.51.1	Verstärkte Wirkung der Bewegungen	251
5.51.2	Verborgene Botschaft des Hexagramms	252
5.51.3	Stille versus Bewegung nach Wu-Wei	252
5.52	HALT AN DER GRENZE: Gèn-GUÀ (艮)	253
5.52.1	Weisheit des Aufhörens nach Konfuzius	253
5.52.2	Zum rechtzeitigen Aufhören	254
5.52.3	Die beste Art, nach Wu-Wei aufzuhören	255
5.53	ALLMÄHLIGE ENTWICKLUNG: Jiàn-GUÀ (漸)	257
5.53.1	Eile mit Weile	257
5.53.2	Überleben in der schnelllebigen Gesellschaft	258
5.53.3	Was uns Wu-Wei über „Eile mit Weile“ sagt	259
5.54	YIN UND YANG IM GLEICHGEWICHT: Guī-Mèi-GUÀ (歸妹)	260
5.54.1	Rückkehr und Rückzug in Natur und Gesellschaft	260
5.54.2	Allgemeine Bedeutung der Rückkehr	261
5.54.3	Wu-Wei für die Rückkehr	262
5.55	KEINE EWIGE STERNZEIT: Fèng-GUÀ (豐)	265
5.55.1	Im Zenit von Leben und Berufs	265
5.55.2	Großartigkeit nach Yi-Jing	266
5.55.3	Schnelllebigkeit einer Blütezeit	267
5.56	DAS LEBEN DER REISENDEN: Lǚ-GUÀ (旅)	268
5.56.1	Verschiedene Formen der Instabilität	268
5.56.2	Metapher des Yi-Jing für Instabilität	269
5.56.3	Mit Wu-Wei durch Instabilität	270



5.57	VERHALTEN: HÄRTE IN DER WEICHHEIT: XÙN-GUÀ (巽)	271
5.57.1	Herzen und Köpfe gewinnen	271
5.57.2	Mit Demut die Herzen der anderen gewinnen	272
5.57.3	Bescheidenheit mit Wu-Wei	273
5.58	TEILEN VON FREUDE: DUÌ-GUÀ (兌)	275
5.58.1	Freude an Natur und Gemeinschaft	275
5.58.2	Konfuzius über Harmonie und Glück	276
5.58.3	Wu-Wei für Genuss und Freude am Leben	276
5.59	ZERSTREUT IM ALLTAG: HUÀN-GUÀ (渙)	278
5.59.1	Phänomene der Laxheit	278
5.59.2	Beseitigung der Laxheit	279
5.59.3	Gewinnung des Lebensrhythmus mit Wu-Wei	279
5.60	VERNUNFT DER BESCHRÄNKUNGEN: JIÉ-GUÀ (節)	281
5.60.1	Weisheit der Sparsamkeit und Mäßigung	281
5.60.2	Süße und Bittere Mäßigung	282
5.60.3	Wu-Wei der Mäßigung	283
5.61	INNERE WAHRHEIT BEWAHREN: ZHŌNG-FÚ-GUÀ (中孚)	284
5.61.1	Vertrauen in sich selbst	284
5.61.2	Selbstbewusstsein des Konfuzianismus	285
5.61.3	Selbstvertrauen mit Wu-Wei bringt Glück	286
5.62	LEICHTE ÜBERTREIBUNG: XIǎO-GUÒ-GUÀ (小過)	287
5.62.1	Extremes Selbstvertrauen führt zu Übertreibungen	287
5.62.2	Weisheit des Yi-Jing über Übertreibungen	288
5.62.3	Mit Wu-Wei gegen das Gefühl der Übertreibung	288
5.63	VORSICHT BEI ERFOLG: Jì-Jì-GUÀ (既濟)	289
5.63.1	Erreichung des Ziels	290
5.63.2	Verfall nach Erfolg	291
5.63.3	Vorsicht bei Erfolg nach Wu-Wei	291
5.64	NEUANFANG IM EWIGEN WANDEL: WÈI-Jì-GUÀ (未濟)	293

5.64.1	Das Ende ist ein neuer Anfang	293
5.64.2	Reserven und Handlungsspielräume schaffen	294
5.64.3	WU-WEI führt zum Erfolg	295
6	FRAMEWORK: PHILOGEBRA WU-WEI DES I-GING	297
6.1	PHILOGEBRAISCHES ALPHABET YJ (YI-JING/I-GING)	298
6.2	PHILOGEBRAISCHE OPERATOREN	300
6.3	64 I-GING-HEXAGRAMME VON FUXI	302
7.	EPILOG	303
8.	BUCHREIHE ATCP DES PHILESSENZ VERLAGS	307
9.	LITERATURVERZEICHNIS	308