

7 Vorwort

I

- 11 ARBEIT UND SINN –
GEGENSATZ ODER GLÜCKLICHE
ERGÄNZUNG?
- 12 Erfolgreicher arbeiten mit Zen?
- 20 Arbeit als wesentlicher Ausdruck unserer selbst
- 28 Sinn ist etwas anderes als Karriere
- 37 Zufriedenheit entsteht mehr im Wie als im Was
- 46 Der Wert dessen, was wir tun, ist das,
was wir sind
- 54 Den eigenen Weg finden

II

- 63 EINFACH UND KLAR –
ZEN IM ARBEITSALLTAG
- 64 Das Herz des Zen: Einfachheit, Klarheit, Geduld
- 72 Der Wandel in der Wahrnehmung
- 80 Neue Gewohnheiten verändern das Leben
- 89 Übe täglich – und lasse nichts
wichtiger sein als das!

- 103 Den Alltag zum Maßstab machen
- 110 Jede schwierige Situation ist ein Zen-Training
- 117 Haltung bewahren
- 125 Innere Ruhe überwindet alles:
Die Stille inmitten der Hektik
- 133 Zen und Kreativität

III

- 143 MEHR ALS NUR DAS –
EIN WEG FÜRS GANZE LEBEN
- 144 Wie gut Ihr Zen ist, können Sie
an Ihren Entscheidungen erkennen
- 151 Viel Geld verdienen kann man trotzdem
- 160 Probleme ohne Zen, Probleme mit Zen
- 168 Zen ist mehr als nur das:
Dem Leben eine neue Richtung geben
- 176 Dem großen Fluss folgen – Glück in Aktion
- 187 Weiterführende Zen-Literatur
- 189 Über den Autor