

Einführung

13

1 ————— D A S L E B E N A L S A T E L I E R ————— 17

1.1	Der Tunnel am Ende des Lichtes	18
1.2	Frustration als Treibstoff	21
1.3	Daily Struggle	24
1.4	Die unlösbarsten Probleme des Alltags	26
1.5	Leben als Lebenskunst	31
1.6	Wir wollen unser Leben selbst bestimmen	33

2 ————— D I E K U N S T Z U A R B E I T E N ————— 37

2.1	Womit verdienst du dein Geld?	38
2.2	Du sollst arbeiten!	45
2.3	Arbeit aus umfassender Sicht	49
2.4	Sich in der Arbeit verlieren	58
2.5	Die real existierende Welt	63
2.6	Arbeit als Wertegemeinschaft	67
2.7	Ein Zimmer für sich allein	70

KREATIVITÄT IST

3 —— EINE STILLE ANGELEGENHEIT —— 77

3.1	Viel reden, nichts sagen	78
3.2	Die Fähigkeit allein zu sein	81
3.3	Das innere Gefängnis	87
3.4	Hören lernen	88
3.5	Das Eigenleben unseres Kopfes	92
3.6	Achtsamkeit	97
3.7	Nicht tadeln!	104
3.8	Meditation – eine Feuerpause für den Kopf	106

4 ————— LEBEN UND LEIDEN ————— 113

4.1	Unzufrieden mit sich und der Welt	114
4.2	Schlechte Zeiten für gute Stimmung	117
4.3	Im Tunnel düsterer Stimmung	121
4.4	Traurigkeit als überwindbares Laster	124
4.5	Die Logik der negativen Gedanken	127
4.6	Depressive Erkrankung und professionelle Hilfe	129

5 — KREATIVITÄT UND SPIRITUALITÄT — 133

5.1	Glücklich werden	134
5.2	Mensch ärgere dich nicht	139
5.3	Kleine Schöpfungsgeschichte	143
5.4	Die Ästhetik des Zen	146
5.5	Zen und Kreativität	150
5.6	Das Handwerk der Kreativität	154
5.7	Kreativität als weltlicher Orden	158
5.8	Was gestalten Gestalter?	161
5.9	Verstand und Gefühl	166
5.10	Das freie Spiel	170

6 ————— E I N E S C H A L E T E E ————— 177

6.1	Urlaub für die Seele	178
6.2	Immer, überall und sofort	181
6.3	Zeit gewinnen, um noch mehr zu arbeiten	184
6.4	Frieden in einer Teeschale	186
6.5	Die Wirkung von Tee	188
6.6	Tee zubereiten	190
6.7	Die Kunst, Tee zu trinken	192

Literatur & Dank	196
------------------	-----