

I. EIN BUCH FÜR MENSCHEN, DIE FÜHRUNG NEU DEFINIEREN	11
Ungeliebte Tatsachen zu Beginn.....	14
So funktionieren wir Menschen.....	19
Die heilsame Wirkung von Meditation.....	28
II. DER ZEN-LEADERSHIP-WEG	35
Selbstführung ist die wirkliche Kunst: Selbstentwicklung ist der Weg	40
Die Basis für den Erfolg ist immer eine angemessene innere Haltung.....	47
Zen-Leadership ist ein didaktischer Weg	51
III. ZEN IST MEHR ALS EINE MEDITATIONSMETHODE	53
Zen ist keine Lehre, kein Konzept, keine Religion.....	54
Die Verbesserung unserer Fähigkeiten im Alltag.....	61
IV. HARA: DIE KRAFT DER MITTE.....	69
Das Zentrum der Lebensenergie des Menschen	73
Hara ist die Basis, das Fundament, der Boden	76
Übung 1: Das Tor zum Hara	85
Übung 2: Ein Fluss – einatmen, ausatmen	87
Übung 3: Wahrnehmen.....	89
Übung 4: Eine Minute nicht denken.....	90
Übung 5: Sekunden-Zen.....	91
Übung 6: Durch Achtsamkeit Kräfte sparen	92
V. ZAZEN: DIE MEDITATION DES ZEN	95
Die Stille in uns selbst	99
Ein geerdetes Fundament.....	101
Eine spirituelle, geistige Haltung.....	104
Atembetrachtung.....	110
Atemvertiefung	111

VI. ZEN, KÖRPER, SPORT	115
Europäisches Zen ist Meditation, Sport und Hara	121
Die Regeln des Do (Sport)	122
Beispiel: Zen in der Kunst des Laufens, der Running-Zen-Do	125
<i>Die Fünfschritt-Übung</i>	126
Core-Training, die effektivste Übung für die körperliche Mitte ...	128
<i>Core-Übungen: Einbeinstand in Balance und in der Bewegung...</i>	131
VII. SCHWIERIGKEITEN AUF DEM WEG	135
Der Widersacher: Zen ist keine Wellness-Esoterik	138
Erdung ist von zentraler Bedeutung	140
Zen kann man nicht aus Büchern lernen, Zen muss man tun	145
VIII. DIE INNEREN FÜHRUNGSKRÄFTE WECKEN ..	147
Die Kraft der Kernkompetenz	148
Die Kraft der Achtsamkeit	153
Die Kraft der Konzentration und des Loslassens	155
Die Kraft der Intuition und Inspiration	162
Die Kraft der Freude	165
IX. GELASSENHEIT IST ERST DER ANFANG	175
Der Weg zum wahren Menschen	176
Die Grundlage von allem ist Geist	186
Die drei Aspekte der Führung:	
Menschlichkeit, Klarheit und Mut	190
X. ZEN-LEADERSHIP: GANZHEITLICHE ARBEIT	
FÜR UNS UND UNSERE WELT	203
In einer globalen Welt das Potenzial des eigenen Herzens leben ..	208
Mensch zu sein ist unsere Chance	213
Über den Autor	217