

Inhalt

Vorwort.....	7
1 Der unterschätzte Zwischenraum.....	9
Was ist innen, was ist außen?.....	12
Freiräume statt Druck	16
Was die Null uns lehrt.....	19
»Zu viel« ist zu wenig an »nichts«.....	23
2 Tun Sie mehr ... nichts.....	29
Die inneren Jagdhunde.....	31
Im Unruhemodus.....	37
Der stete Blick nach außen	39
Beim Nichtstun arbeitet das Gehirn	43
Immer wieder innehalten: täglich, wöchentlich, jährlich, lebenslang	45
Das Sabbatical.....	56
3 Zen: Nur im ruhigen Wasser sieht man klar	59
Wenn die Sinne ausruhen dürfen.....	60
Ganz still, ganz da, ganz wach.....	63
Das sich verselbstständigende Denken.....	66
Nur der Atem zählt	67
4 Den wahren Rhythmus wiederfinden.....	71
Nach Yang kommt Yin	73
Rhythmus statt Zeitmanagement	75
Yin- und Yang-Zeiten	81
Regelmäßigkeit befreit den Geist	90
Die 3-2-1-Meditation	94

5 Freiheit durch Begrenzung.....	95
Den Geist der Zweiheit erkennen	97
Zauberformel: »Alles, was du brauchst, hast du schon« ..	100
Was wirklich Freude macht.....	101
Grenzen öffnen den Weg zum Wesentlichen.....	110
6 Die Leere sprechen lassen.....	115
Die Poesie des Zwischenraums	116
Wo Begegnungen sich entfalten	122
Nicht-Zeit in der Gegenwart.....	131
Der Raum hinter den Gedanken.....	136
Einswerden mit dem Tuschepinsel.....	141
7 Vollgeräumt: den Zwischenraum zurückerobern	147
Orte zum Atmen.....	148
Leere Räume in der Öffentlichkeit schützen.....	157
Orte zum Kraftschöpfen.....	163
8 Abschließende Gedanken	175
Innehalten – eine weitreichende Entscheidung.....	176
Das Land der Zwischenräume	177
Anmerkungen.....	181