

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 |