

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	11
 TEIL 1: LERNE ZU STEHEN	 14
1 Das Prinzip der Gegenwart	
Lerne, im Hier und Jetzt zu leben, und werde dir der Vergänglichkeit bewusst	19
2 Das Prinzip der Achtsamkeit	
Lerne, dass aus der Achtsamkeit die Einsicht in andere und in dich selbst kommt	35
3 Das Prinzip der Entschlossenheit	
Lerne, Dinge ganz zu tun oder ganz zu lassen	53
4 Das Prinzip des Nicht-besitzen-Wollens	
Lerne, dass Begierde dich berechenbar, verletzbar und erpressbar macht	71
 TEIL 2: LERNE, STARK ZU SEIN	 84
5 Das Prinzip der Gelassenheit	
Lerne, dich nie zu einer Handlung hinreißen zu lassen	89
6 Das Prinzip der Langsamkeit	
Lerne, Eile mit Langsamkeit zu besiegen	107
7 Das Prinzip der Nachahmung	
Lerne, dass du durch Nachahmung andere besser einschätzen kannst	123

8 Das Prinzip der Gelegenheit	
Lerne, Gelegenheiten zu schaffen, auf sie zu warten, um sie für dich, aber gegen deinen Gegner zu verwenden	141
9 Das Prinzip des Nachgebens	
Lerne, dass Nachgeben Verteidigung und gleichzeitig Angriff ist, den der Gegner gegen sich selbst führt	159
TEIL 3: LERNE ZU SIEGEN	174
10 Das Prinzip der Überlegenheit	
Lerne, dass wahre Überlegenheit die Kunst ist, kampflos zu siegen	179
11 Das Prinzip des Sich-lösen-Könnens	
Lerne, dich von übernommenen Meinungen zu lösen und deine eigenen stets aufs Neue zu prüfen	195
12 Das Prinzip des Sich-selbst-Erkennens	
Lerne, dass alles, was du bist und was du wirst, nur in dir selbst liegt	213
13 Das Prinzip der Gemeinsamkeit	
Lerne, dass Führungsstärke nicht Macht über andere bedeutet, sondern die Chance, gemeinsam ein Ziel zu erreichen	227
Epilog	258
Shaolin schöpft aus vielen Quellen	259
Literaturverzeichnis	267
Danksagung	268
Register	269