

# Inhalt

Vorwort.....	7
<b>1 Der unterschätzte Zwischenraum .....</b>	<b>9</b>
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
<b>2 Tun Sie mehr ... nichts.....</b>	<b>29</b>
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
<b>3 Zen: Nur im ruhigen Wasser sieht man klar .....</b>	<b>59</b>
Wenn die Sinne ausruhen dürfen.....	60
Ganz still, ganz da, ganz wach.....	63
Das sich verselbstständigende Denken .....	66
Nur der Atem zählt .....	67
<b>4 Den wahren Rhythmus wiederfinden.....</b>	<b>71</b>
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

<b>5 Freiheit durch Begrenzung.....</b>	<b>95</b>
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
<b>6 Die Leere sprechen lassen.....</b>	<b>115</b>
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
<b>7 Vollgeräumt: den Zwischenraum zurückerobern .....</b>	<b>147</b>
Orte zum Atmen.....	148
Leere Räume in der Öffentlichkeit schützen.....	157
Orte zum Kraftschöpfen.....	163
<b>8 Abschließende Gedanken .....</b>	<b>175</b>
Innehalten – eine weitreichende Entscheidung .....	176
Das Land der Zwischenräume .....	177
<b>Anmerkungen.....</b>	<b>181</b>