

Inhaltsverzeichnis

VORWORT 9

TEIL EINS 13

Reduzieren, loslassen, zurücklassen.

*Zen als ein Weg, Ängste und Sorgen
in Schach zu halten.*

MACH DIR KEINE ILLUSIONEN. 15

KONZENTRIERE DICH AUF DAS JETZT. 19

BELASTE DICH NICHT UND
ZIEH DICH NICHT RUNTER. 23

REDUZIERE DEINE BESITZTÜMER. 27

SEI EINFACH SO, WIE DU BIST. 31

NIMM DEINE GEFÄRBTE BRILLE AB. 35

SEI FREUNDLICH. 39

ERKENNE DEINE BEGRENZUNGEN. 43

TEIL ZWEI 47

Konzentriere dich nur auf Dinge,
die du hier und jetzt erreichen kannst.

*Wenn du das tust, wirst du aufhören,
über unnötige Dinge zu grübeln.*

BEDENKE ERNEUT,
WAS SELBSTVERSTÄNDLICH ERSCHEINT. 49

NUR KEINE EILE, KEINE PANIK. 53

REAGIERE POSITIV. 57

WERTSCHÄTZE DEN MORGEN. 61

LEBE NACH DEINEN EIGENEN STANDARDS. 65

SUCHE NICHT NACH DEM UNNÖTIGEN. 69

GLÄNZE, WO IMMER DU DICH BEFINDEST. 73

WIDERSETZE DICH NICHT DEINEN GEFÜHLEN. 77

KOMME AM ABEND ZUR RUHE. 81

TEIL DREI 85

Hör auf zu wetteifern,
und die Dinge ergeben sich von selbst.

*Jeder ist seine eigene Persönlichkeit,
und ich bin, der ich bin.*

VERSTEIFE DICH NICHT AUF SIEG
ODER NIEDERLAGE. 87

BLEIB BEI DER STANGE, LANGSAM UND BESTÄNDIG. 91

ERLEBE DANKBARKEIT. 95

VERWENDE DIE RECHTEN WORTE. 99

LASS JUNGE MENSCHEN
VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN. 101

NIMM DEINE UMSTÄNDE AN, WIE AUCH IMMER SIE AUSSEHEN MÖGEN.	105
ERLEDIGE DIE DINGE DES HEUTIGEN TAGES HEUTE.	109
LAUF NICHT EINFACH WEG.	113
SEI TOLERANTER.	117
SCHWIMME MIT DEM STROM.	121
REDE NICHT NUR UM DES REDENS WILLEN.	123
ADJUSTIERE DEINE ATMUNG.	127
ÄNDERE DIE »LUFT« IN DEINER WOHNUNG.	131

TEIL VIER 135

Überraschende Tipps für
die Verbesserung von Beziehungen.

*Wie man gute Beziehungen herstellt
und die schlechten loslässt.*

PFLEGE DEINE BEZIEHUNGEN.	137
STELLE GUTE BEZIEHUNGEN HER.	141
GIB ANDEREN MENSCHEN NACH.	145
VERSTEIFE DICH NICHT AUF »LOGIK«.	149
NIMM DIR JEDEN TAG ZEHN MINUTEN ZEIT FÜR DIE NATUR.	153
MACH DIE MENSCHEN NEUGIERIG DARAUF, DICH WIEDERZUSEHEN.	157
GESTEHE FEHLER UMGEHEND EIN.	161
ZÖGERE NICHT, UM HILFE ZU BITTEN.	165
SEI EIN GUTER ZUHÖRER.	167
RICHTE DICH BEI DEINEN ENTSCHEIDUNGEN NICHT NACH GEWINN UND VERLUST.	171

TEIL FÜNF 175

Verändere das *Wie* deiner Besorgnis,
und dein Leben wird sich zum Besseren hin verändern.

Über Geld, Alter, Tod und dergleichen mehr.

GELD 177

ÄLTER WERDEN 181

DAS ALTER 183

LIEBE 185

DIE EHE 189

KINDER 193

TOD 197

DER ABSCHLUSS 201

INDEX DER ZENGO ODER ZENSPRÜCHE 205

ANMERKUNGEN 207