

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung

*Nur ein wenig die Gewohnheiten und Sichtweisen
ändern – das schon ist Leben nach dem Zen-Prinzip*

11

KAPITEL 1

30 Schritte, sich glücklich zu machen
Gewohnheiten ein bisschen verändern

15

1.	Sich Zeit nehmen, gar nichts zu tun	16
2.	15 Minuten früher aufstehen	18
3.	Die Morgenluft kosten	20
4.	Schuhe nach dem Ausziehen ordentlich aufreihen	22
5.	Unnötiges wegwerfen	24
6.	Den Schreibtisch aufräumen	26
7.	Eine Tasse Kaffee mit Bedacht zubereiten	28
8.	Sorgsam schreiben	30
9.	Einmal laut sein	32
10.	Mahlzeiten nicht vernachlässigen	34
11.	Nach jedem Bissen die Stäbchen beiseitelegen	36
12.	Eine Gemüse-Kur ausprobieren	38
13.	Einen Lieblingsausspruch suchen	40

14.	Sich von Dingen trennen	42
15.	Die Wohnung einfach und ordentlich gestalten	44
16.	Einen kleinen Garten auf dem Balkon anlegen	46
17.	Barfuß gehen	48
18.	Langsam ausatmen	50
19.	Im Sitzen meditieren	52
20.	Im Stehen meditieren	54
21.	Nicht über Dinge nachdenken, die sich nicht ändern lassen	56
22.	Loslassen und Umschalten lernen	58
23.	Langsam atmen	60
24.	Die Hände aneinanderlegen	62
25.	Sich Zeit für sich selbst nehmen	64
26.	Die Natur mit dem Körper erfahren	66
27.	Einen Sonnenuntergang betrachten	68
28.	Nichts auf morgen verschieben, was heute getan werden kann	70
29.	Vor dem Schlafengehen unangenehme Gedanken vermeiden	72
30.	Das, was gerade möglich ist, gut machen	74

KAPITEL 2

30 Schritte zu Selbstbewusstsein und Lebensmut

Die Dinge einmal anders betrachten

77

31.	Wahrnehmen, dass es noch ein »anderes Selbst« gibt	78
32.	Sich nicht den Kopf zerbrechen über Dinge, die noch gar nicht passiert sind	80
33.	Spaß an der Arbeit haben	82
34.	Sich einer Sache hingeben	84

35.	Sich nicht von seiner Umwelt gefangen nehmen lassen	86
36.	Die Schuld nicht bei anderen suchen	88
37.	Vergleiche mit anderen vermeiden	90
38.	Nicht begehren, was man nicht hat	92
39.	Denkpausen erlauben	94
40.	Klare Unterscheidungen machen	96
41.	An einer gemeinsamen Zen-Sitzmeditation teilnehmen	98
42.	Eine Pflanze zum Blühen bringen	100
43.	Gut starten	102
44.	Auf sich selbst achtgeben	104
45.	Einfacher denken	106
46.	Veränderungen nicht fürchten	108
47.	Veränderungen bewusst wahrnehmen	110
48.	Nicht denken, sondern fühlen	112
49.	Die Dinge wertschätzen	114
50.	Sich nicht auf eine Sichtweise versteifen	116
51.	Den eigenen Kopf benutzen	118
52.	An sich glauben	120
53.	Nicht leiden, sondern handeln	122
54.	Flexibel bleiben	124
55.	Sich körperlich bewegen	126
56.	Den richtigen Zeitpunkt abwarten	128
57.	Die Beziehungen zu Dingen wertschätzen	130
58.	Einfach ruhig sitzen	132
59.	Den Kopf einmal bewusst leeren	134
60.	Sich an einem Zen-Garten erfreuen	136

KAPITEL 3

20 Schritte, um Zweifel und Leid zu begegnen

Den Umgang mit anderen Menschen verändern

139

61.	Sich für andere einsetzen	140
62.	Sich von den »drei Giften« befreien	142
63.	Dankbar sein	144
64.	Anderen keine Argumente aufzwingen	146
65.	Gefühle vermitteln, nicht Worte	148
66.	Die Stärken der anderen sehen	150
67.	Einen Menschen wirklich kennenlernen	152
68.	Ein gutes Timing finden	154
69.	Dem Zwang widerstehen, von allen gemocht zu werden	156
70.	Es gibt mehr als Schwarz und Weiß	158
71.	Die Dinge wahrnehmen, wie sie sind	160
72.	Eine gute Distanz wahren	162
73.	Nicht an Gewinn und Verlust denken	164
74.	Sich nicht von Worten gefangen nehmen lassen	166
75.	Sich nicht von Meinungen beeinflussen lassen	168
76.	Eigene Überzeugungen haben	170
77.	Sich mit einem Garten unterhalten	172
78.	Andere glücklich machen	174
79.	Einen Tag schaffen, an dem die Familie zusammenkommt	176
80.	Älteren Menschen zuhören	178

KAPITEL 4

20 Schritte, die helfen, jeden Tag zum
besten deines Lebens werden zu lassen

Das Hier und Jetzt verändern

181

81.	Im Jetzt leben	182
82.	Für einen ganz gewöhnlichen Tag dankbar sein	184
83.	Sich bewusstmachen, dass man geborgen ist	186
84.	Nach vorne schauen	188
85.	Gier vermeiden	190
86.	Die Dinge nicht in gut und schlecht einteilen	192
87.	Fakten als Fakten anerkennen	194
88.	Es gibt mehr als eine Antwort	196
89.	Und es gibt mehr als eine Methode	198
90.	Prahlerei vermeiden	200
91.	Sich nicht vom Geld bestimmen lassen	202
92.	Gerade in unsicheren Momenten an sich glauben	204
93.	Den Wechsel der Jahreszeiten bewusst spüren	206
94.	Etwas wachsen lassen	208
95.	Auf die eigene Stimme hören	210
96.	Jeden einzelnen Tag wertschätzen	212
97.	Achtsam mit dem eigenen Leben umgehen	214
98.	Notwendige Vorkehrungen treffen	216
99.	Den Tod ins Leben lassen	218
100.	Im Hier und Jetzt sein Bestes geben	220