

# INHALT

Vorwort	7
Das Prinzip von Nunchi	8
Nunchi – ein Konzept mit tiefen Hintergründen	10
<i>Was ist Nunchi?</i>	10
<i>Differenzierung und Dimensionen des Begriffs Nunchi</i>	13
<i>Ursprünge und Ausbreitung von Nunchi</i>	16
Die Koreanische Kultur und ihre Besonderheiten	18
<i>Die kollektivistische Kultur in Asien</i>	19
<i>Konfuzius und Buddha – Leitfiguren in der koreanischen Kultur</i>	22
<i>Zwischen High-Tech und Spiritualität</i>	25
<i>Achtsamkeit als Tugend</i>	27
Die Grundprinzipien von Nunchi	30
<i>Intuition</i>	31
<i>Respekt</i>	33
<i>Sensibilität</i>	35
<i>Verbundenheit</i>	37
<i>Augenmaß</i>	39
<i>Stilles Beobachten</i>	40
Das Gesetz von Ursache und Wirkung	43
<i>Alles ist im Fluss</i>	44
<i>Alles ist miteinander verbunden</i>	47
<i>Alles kommt, wie es kommen soll</i>	50
How to Nunchi: Wie verbessere ich meine Nunchi-Fähigkeiten?	54
<i>Selbstdisziplin</i>	55
<i>Rituale im Alltag</i>	59
<i>Verbindlichkeit und Motivation</i>	63
<i>Meditation</i>	67
<i>Bewusster Umgang mit Medien im Alltag</i>	71

Nunchi als universelle Supermacht	76
<i>Persönliches Leben</i>	77
<i>Gesundheit</i>	80
<i>Familie</i>	84
<i>Liebe und Beziehung</i>	87
<i>Freunde</i>	91
<i>Beruf &amp; Berufung</i>	94
Eine 4-wöchige Reise ins Innere	98
Schluss	106