

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG

GOLDENE REGEL NR. 1: GENKI

(IN FORM SEIN / LEBENSKRAFT) 11

Die Kunst, unsere Energie zu erhalten 12

Lernen, dem, was man tut, einen Sinn zu geben 14

Stress nicht als Feind sehen 17

Mit sich selbst nicht so streng sein 18

GOLDENE REGEL NR. 2: ARIGATOU

(DANKE) 21

Lernen, dankbar zu sein 22

Kleinigkeiten wertschätzen 24

Nicht davon ausgehen, dass uns alles zusteht 25

GOLDENE REGEL NR. 3: JIYŪ

(FREIHEIT / DIE WAHRE ESSENZ) 29

Verstehen, was wahre Freiheit ist 30

Das Motiv hinter den Wünschen erkennen 31

Durch Meditation sein jiyū finden 33

GOLDENE REGEL NR. 4: MITATE
(EINE VISION AUFBAUEN) 37

Visualisierungshilfen schaffen 38
Ein Symbol wählen, um den Geist
wandern zu lassen 40

GOLDENE REGEL NR. 5: SHINKEN
(ERNSTHAFT / MIT ECHTEM SCHWERT) 43

Immer sein Bestes geben 44
Beständigkeit der Schnelligkeit vorziehen 45
So handeln, als sei das unsere letzte Chance 46
Lernen, sich vom Resultat zu lösen 48

GOLDENE REGEL NR. 6: GAMBARU
(BEHARRLICHKEIT BEWEISEN) 51

Lernen, sich nicht zu verzetteln 52
Nicht zu viel Neues ausprobieren,
nur um dem Alltag zu entfliehen 53
Die Methode erst wechseln,
wenn man sie voll ausgetestet hat 54

GOLDENE REGEL NR. 7: KAWAKIRI
(BEGINN) 61

Trotz aller Zweifel fortfahren 62
Schmerz aufgrund von Veränderung
vergeht wieder 64

*Schmerz ist die Folge
von psychischem Widerstand 65
Jede Etappe auf dem Weg zu unserem
Ziel schätzen 66
Opfer können ein Weg zur Erfüllung sein 67*

GOLDENE REGEL NR. 8: MUDA
(UNNÜTZ) 71

*Zum Wesentlichen vordringen 72
Unnötiges Tun beschränken,
damit der Verstand zur Ruhe kommt 75
Energie schwächende Gedanken beherrschen 78
Zwischenziele festlegen, um die Wirksamkeit
unserer Methoden zu überprüfen 80
Das Wechselspiel des Rhythmus von voll
und leer verstehen 81
Keine Zeit mit etwas verlieren,
was die Mühe nicht wert ist 83*

GOLDENE REGEL NR. 9: BAKA
(DUMM) 85

*Die eigenen Urteile stärken 86
Erkennen, dass wir beeinflussbar sind 89
Lernen zu wählen, was uns beeinflusst 92
Uns nicht von unseren Emotionen zum Narren
halten lassen 93*

<i>Uns nicht von unserem analytischen Verstand zum Narren halten lassen</i>	94
<i>Keine Angst haben, als dumm zu gelten</i>	96
<i>Nicht alle unsere Wahrheiten teilen</i>	98
GOLDENE REGEL NR. 10: OMOTENASHI (GASTFREUNDSCHAFT)	101
<i>Ehrlichkeit geht über alles</i>	102
<i>Das Nötige einbringen</i>	107
<i>Gefallen finden am Empfangen Ihres Gastes</i>	109
<i>Überraschung statt Perfektion</i>	111
In Kürze	113
Schlusswort	115