

# 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*

*Uns nicht von unserem analytischen Verstand  
zum Narren halten lassen 94*  
*Keine Angst haben, als dumm zu gelten 96*  
*Nicht alle unsere Wahrheiten teilen 98*

GOLDENE REGEL NR. 10: OMOTENASHI  
(GASTFREUNDSCHAFT) 101

*Ehrlichkeit geht über alles 102*  
*Das Nötige einbringen 107*  
*Gefallen finden am Empfangen Ihres Gastes 109*  
*Überraschung statt Perfektion 111*

*In Kürze 113*  
*Schlusswort 115*