

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	9
1 Ein geeigneter Pfad – Dō. ....	17
2 Der friedvolle Krieger – Die Geschichte der Samurai. ....	24
3 Die volle Teeschale – Anfängergeist ...	39
4 Ki – Die geheimnisvolle Energie. ....	49
5 Haben oder Sein – Wer bin ich, wenn ich alles verliere? .....	56
6 Der Weg des Samurai liegt im Sterben – Lebensziele .....	66
7 Gespeicherte Arbeitszeit – Geld verdienen und ausgeben .....	78
8 Was für eine Verschwendung – Konsum .....	89
9 Das halb volle Glas – Glaubensgrundsätze & Affirmationen ..	97
10 Der Blick hinter das Ich – Meditation .....	108
11 Viele Augenblicke – Achtsamkeit .....	121

12 Samurai-Showdown – Selbstverteidigung .....	135
13 Verbale Attacken – Schlagfertigkeit .....	152
14 Einen kühlen Kopf bewahren – Atmung .....	163
15 Körper und Geist – Fitness .....	173
16 Energieaufnahme – Ernährung .....	184
17 Entbehrungen – Fasten .....	197
18 Die Summe der Gewohnheiten – Morgenroutine .....	204
Epilog: Senshin – Der erleuchtete Geist ...	217
Anhang .....	219
Danksagung .....	235
Literatur .....	237
Über den Autor .....	239