

# 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