

George Leonard

Der längere Atem

Die fünf Prinzipien
für langfristigen Erfolg im Leben

Mit einem Vorwort von Vera F. Birkenbihl

Aus dem Englischen
von Manfred Miethe

INTEGRAL

Inhalt

Vorwort von Vera F. Birkenbihl.....	7
Teil 1 Der Weg des Meisters	
Einführung.....	20
1 Was ist Meisterschaft?.....	22
2 Dilettanten, Fanatiker und Phlegmatiker.....	33
3 Der Krieg gegen den Meister in uns.....	38
4 Das Plateau lieben.....	47
Teil 2 Die fünf Prinzipien der Meisterschaft	
Einführung.....	58
5 Das erste Prinzip: Unterweisung.....	60
6 Das zweite Prinzip: Übung.....	74
7 Das dritte Prinzip: Hingabe.....	80
8 Das vierte Prinzip: Intention.....	86
9 Das fünfte Prinzip: Des Messers Schneide.....	93
Teil 3 Die richtige Ausrüstung	
Einführung.....	98
10 Warum gute Vorsätze nicht ausreichen.....	99
11 Energie für die Meisterschaft.....	109
12 Fallen entlang des Weges.....	120
13 Die Meisterung des Alltäglichen.....	127
14 Letzte Vorbereitungen für die Reise.....	136
Epilog - Der Meister und der Narr.....	149
Dank.....	155
Personen-und Sachregister.....	156