

Knauer

Bernhard Moestl

Shaolin

Du musst nicht kämpfen,
um zu siegen

*Mit der Kraft des Denkens
zu Ruhe, Klarheit und
innerer Stärke*

www.knauer-ratgeber.de

159.761.7



Inhalt

Vorwort	6
Einleitung	11

TEIL 1: LERNE ZU STEHEN

Bevor du lernen kannst, andere zu besiegen, musst du erst einmal lernen, gut zu stehen. (aus China)

1 Das Prinzip der Gegenwart Lerne, im Hier und Jetzt zu leben, und werde dir der Vergänglichkeit bewusst	19
---	----

2 Das Prinzip der Achtsamkeit Lerne, dass aus der Achtsamkeit die Einsicht in andere und in dich selbst kommt	35
--	----

3 Das Prinzip der Entschlossenheit Lerne, Dinge ganz zu tun oder ganz zu lassen	53
--	----

4 Das Prinzip des Nicht-besitzen-Wollens Lerne, dass Begierde dich berechenbar, verletzbar und erpressbar macht	71
--	----

TEIL 2: LERNE, STARK ZU SEIN

Ein Mensch, der in allem gut sein will, muss unweigerlich unter so vielen, die nicht gut sind, scheitern. Er muss deshalb lernen, wie man nicht gut ist, und dieses Wissen dann gebrauchen oder nicht gebrauchen, je nachdem es der Anlass gebietet. (Niccolò Machiavelli)

5 Das Prinzip der Gelassenheit Lerne, dich nie zu einer Handlung hinreißen zu lassen	89
---	----

6 Das Prinzip der Langsamkeit Lerne, Eile mit Langsamkeit zu besiegen	107
--	-----



7 Das Prinzip der Nachahmung	
Lerne, dass du durch Nachahmung andere besser einschätzen kannst	123
8 Das Prinzip der Gelegenheit	
Lerne, Gelegenheiten zu schaffen, auf sie zu warten, um sie für dich, aber gegen deine Gegner zu verwenden	141
9 Das Prinzip des Nachgebens	
Lerne, dass Nachgeben Verteidigung und gleichzeitig Angriff ist, den der Gegner gegen sich selbst führt	159
TEIL 3: LERNE ZU SIEGEN	
<i>Ein weiser Mensch erringt einen Sieg und belässt es dabei. Er geht nicht zu Gewalttaten über. (Lao-Tse)</i>	
10 Das Prinzip der Überlegenheit	
Lerne, dass wahre Überlegenheit die Kunst ist, kampflos zu siegen	179
11 Das Prinzip des Sich-lösen-Könnens	
Lerne, dich von übernommenen Meinungen zu lösen und deine eigenen stets aufs Neue zu prüfen	195
12 Das Prinzip des Sich-selbst-Erkennens	
Lerne, dass alles, was du bist und was du wirst, nur in dir selbst liegt	213
Epilog	225
Shaolin schöpft aus vielen Quellen	227
Literaturverzeichnis	235
Danksagung	236
Register	237
Impressum	240