

BERNHARD
MOESTL



DENKEN
wie ein
SHAOLIN

Die sieben Prinzipien
emotionaler Selbstbestimmung

KNAUR✱

Inhalt

Einleitung

Wie dieses Buch funktioniert, und wie Sie daraus
den größten Nutzen ziehen 11

1 Das Prinzip der Ausgeglichenheit 19
1 Lerne zu verhindern, dass dein Gegner dich
mit deiner eigenen Kraft besiegt

2 Das Prinzip der Abgrenzung 43
2 Lerne, deine Handlungen von denen deiner
Gegner zu trennen

3 Das Prinzip der Erwartungslosigkeit 67
3 Lerne, dein Tun von Erwartungen zu befreien

4 Das Prinzip des Nicht-Tuns 89
4 Lerne, dass Nicht-Tun Angriff und
Verteidigung in einem ist

5	Das Prinzip der Standhaftigkeit Lerne, ausschließlich nach deinen Überzeugungen zu handeln	115
6	Das Prinzip der Gegenwehr Lerne, Kämpfe zu beenden, bevor sie begonnen haben	139
7	Das Prinzip der Selbstbeherrschung Lerne, deine Gefühle nur selbst zu kontrollieren	165
	Epilog	187
	Danksagung Wem ich danke sagen möchte	189