

# Inhalt

## Über dieses Buch 9

### 1 Grundlagen – was Sie über Gehirn und Psyche wissen müssen 17

- 1.1 Flow – Surfen auf den Wellen des Seins 17
- 1.2 Das Tausendfuß-Problem: Ich und Selbst 21
- 1.3 Das Ich 22
- 1.4 Das Selbst 24
- 1.5 Äußerer und innerer Lohn 40
- 1.6 Wie Ich und Selbst zusammenarbeiten 42
- 1.7 Persönlichkeitsentwicklung und chronisches Dysstress-Syndrom 45
- 1.8 Wie aus Schmerz Leid wird 47
- 1.9 Die Lücke zwischen Reiz und Reaktion: die kognitive Modulation unserer Erbgefühle 48
- 1.10 Die Natur von Denken und Erkenntnis: Evolutionäre Erkenntnistheorie und Konstruktivismus 50
- 1.11 Facetten des Leids 60

### 2 Das Buddha-Prinzip: Der Weg zu innerer Freiheit 73

- 2.1 Das Ziel: Die Spontaneität des Kindes wiederfinden 73
- 2.2 Die sechs Grundprinzipien der inneren Freiheit 75
- 2.3 Die Praxis der inneren Befreiung 93

### **3 Das Superman-Prinzip: Inneres Wachstum und persönliche Meisterschaft 130**

- 3.1 Von der Spontaneität des Kindes zur Spontaneität des Meisters **130**
- 3.2 Der Kreis des Wachstums **132**
- 3.3 Möglichst viele Flow-Antriebe in unterschiedlichen Bereichen entwickeln **134**
- 3.4 Herzensanliegen, Berufung, Lebenswerk **139**
- 3.5 Eigensubstanz aufbauen **142**
- 3.6 Selbstsicherheit und Autonomie gewinnen **145**
- 3.7 Die Prinzipien der psychischen Veränderung **148**
- 3.8 Der mittlere Weg – Dialektiken und Scheinparadoxien im psychischen Spiegelkabinett **154**
- 3.9 Persönliche Meisterschaft **161**

### **4 Das Paradies-Prinzip: Die selbstentsprechende Nische bauen und den Alltag managen 167**

- 4.1 Selbstfindung und selbstentsprechende Einnischung **167**
- 4.2 Strategische Lebensplanung **169**
- 4.3 Zeitmanagement **175**
- 4.4 Selbstmotivation **178**
- 4.5 Erfolg **184**
- 4.6 Die drei Stufen des Glücks **189**
- 4.7 Der Schlüssel zum Glück: Förderliche Geisteshaltungen **194**

### **5 Das Aikido-Prinzip: Die Kunst, Mitarbeiter zu führen 201**

- 5.1 Führung im Zeitalter der Wissensarbeit **202**
- 5.2 Mitarbeiter-Empowerment **204**
- 5.3 Team-Empowerment **216**
- 5.4 Die lernende Organisation **223**
- 5.5 Führung mit persönlicher Meisterschaft **226**

### **Schlusswort 232**

**Literaturverzeichnis 234**

**Literaturempfehlungen 236**

**Anhang 244**

Persönliche Meisterschaft im Umgang mit anderen  
Menschen – die sieben Grundregeln **244**

Exkurs I: Denken und Gefühle – Konditionierung,  
Gewöhnung und kognitive Modulation **253**

Exkurs II: Denken und Gefühle – die kulturelle Aufhebung  
unserer Natur **257**

**Stichwortverzeichnis 260**

**Über den Autor 263**