

Bernhard Moestl

Das Shaolin-Prinzip

*Tue nur,
was du selbst entschieden hast*

KNAUR



Inhalt

Einleitung	
<i>Wie dieses Buch funktioniert und Sie daraus den größten Nutzen ziehen</i>	11
1. Entscheide bewusst	
<i>Lerne, allen notwendigen Entscheidungen mit der gleichen Achtsamkeit zu begegnen</i>	21
2. Ignoriere Beeinflussung	
<i>Lerne, dass niemand anderer dich zu einer falschen Entscheidung führen kann als du selbst</i>	51
3. Lerne zu scheitern	
<i>Lerne, dass du die Möglichkeit des Scheiterns nicht aus der Welt schaffen, aber bewusst in deine Entscheidungen einbeziehen kannst</i>	91
4. Nutze die Intuition	
<i>Lerne, dass nicht alles mit dem Verstand erfassbar ist</i>	115
5. Schau niemals zurück	
<i>Lerne, dass Zurückschauen dir Zeit und Energie raubt für gegenwärtige Entscheidungen</i>	145
6. Erlange Durchsetzungskraft	
<i>Lerne, dass du Entscheidungen entweder treffen oder ertragen musst</i>	163



7. Lebe Veränderung

*Lerne, dass eine Entscheidung alleine
noch keine Veränderung bewirkt*

189

Epilog

209

Dank

211

