

Inhalt

11	Vorwort
17	Einleitung
23	TEIL I
	BEWUSSTHEIT
25	Innere Freiheit
33	Die Arbeit ernstnehmen
39	Energie verschwenden
45	Entspannung
51	Würdigendes Gewährsein
59	Konzentration
65	Zeit
71	Arbeiten: mit Leib und Seele

79	TEIL II
	WANDLUNG
81	Entwicklung und Veränderung
89	Probleme meistern, aber wie?
99	Flucht
107	Widerstand und Unwille
115	Loslassen
121	Oberflächlichkeit
129	Manipulation
139	Wettkampf und Konkurrenz
147	TEIL III
	TEILHABEN
149	Vom optimalen Gebrauch unserer Güter und Gaben
155	Selbsterkenntnis
163	Kommunikation
169	Zusammenarbeit
177	Verantwortung
185	Bescheidenheit
191	Anstelle eines Nachworts: «Von Lehrern und Freunden» – ein Gespräch mit Tarthang Tulku