

Stichwortverzeichnis

a

- Ärger 118
- Absicht 140
- Achtfacher Pfad zur Leichtigkeit 131
- Achtsamkeit 42, 161, 190, 223
 - Einüben 174
 - fünf Dimensionen 163
- Analogie der Garten und sein Gärtner 90
- Anhaftung 70
- Anziehung 185
- Atem 168
- Atemkörper 169
- Atemzählen 227
- Atemzug 168
- Atmen 201
- Aufmerksamkeit 161

b

- Benennen 164
- Beobachten 164
- Bewusstsein 13
- Bewusstsein Ihres Selbst 21
- Bompu-Zen 216
- Buddha 31

d

- Daijo-Zen 219
- Daseinskreislauf 44
- Disharmonie des Menschen 173
- Diskontinuität 43
- Distress 47

e

- Einsicht 136
- Emotionen 197
- Energie 190, 222
- Entschlusskraft 200
- Erkenntnis 136
- Erwartungsmanagement 68

f

- Faulheit 123
- fight-or-flight-Reaktion 55
- Florida Effekt 84
- Freude 190
- Freunde am Handeln 21
- Frieden 114
- Furchtlosigkeit 199

g

- Gedanken 83
- Gedo-Zen 217
- Geduld 42

Gehirn 76
– drei Systeme 77
Geist 76
Gelassenheit 10, 12, 24, 29,
113, 135, 190
Gelassenheitsschutz 48
Gesinnung 140
Gewohnheiten 99
Gier 115
Glück 48, 113
Glaubenssätze 97
Gleichgewicht 49

h

Höchstleistung 21
heilsame Gedanken 157
heilsame Geisteszu-
stände 107
Herz 224
Herz-Geist 224
Hindernisse 115
Hishiryo-Geist 181
HPA(Hypothalamus-Hypo-
physen-Nebennierenrin-
den)-Achse 53

i

innerer Frieden 49
Integrales Zen 221

k

Katastrophen 37
Koan-Einstiegstraining 233

Konzentration 163
Krisen 42
Kundenloyalität 25

l

Leichtigkeit des Lebens 203
Leiden 31, 35
– Überwindung 111
– Ursachen 65, 75
Leidenskreisläufe 42
Lernen und
Entwicklung 26
Loslassen 202, 222

m

Managertypen 70
Meditation 183, 190
Misstrauen 127
Motivation 21
Motivationssysteme des
Nervensystems 60

n

Neuroplastizität, selbst-
gesteuerte 74, 79, 184
Nicht-Bewerten 165
Nicht-Reagieren 166

o

optimistische Grund-
einstellung 198

p

- Persönlichkeitstypen im Management 70
- positive Emotionen 48
- Priming 83
- Prinzip des Loslassens 137
- Psychische Arbeitsbelastungen 63

r

- Rastlosigkeit 125
- Rechte Achtsamkeit 160
- Rechte Ansicht 136
- Rechte Anstrengung 157
- Rechte Erkenntnis 137
- Rechte Lebensweise 154
- rechte Meditation 178
- Rechte Rede 145
- Rechte Sammlung 178
- Rechter Entschluss 140
- Rechter Lebenserwerb 155
- Rechtes Denken 140
- Rechtes Handeln 150
- rechtes Verständnis 136
- Reputation 27

s

- Saijojo-Zen 220
- Shojo-Zen 218
- Skepsis 127
- Stress 20, 32, 44, 60
 - Befreiung 111

- Stress- oder Leidensformel 74
- Stressreaktion 52
- Stressschutz 184
- sympathisches Nervensystem 53

t

- Trägheit 123

u

- unheilsame Gedanken 157
- unheilsame Geisteszustände 104, 115
- Unternehmenskultur 26

v

- Verantwortung übernehmen 200
- Verbindung 185
- Verblendung 70
- Vermeidung 185
- Versagensangst 45
- Versenkung 183
- Versenkung des Geistes 178
- Versenkungsstufen 184
- Vier Edle Wahrheiten 31

w

- Weisheit 190, 224
- Werttreiber 25
- Widerstand 70
- Wohlbefinden 20
- Wut 118

Z

Zazen 178, 225

Zehn Tore 211

Zen

- Definition 207

- Praxis 225

Zen-Meditation 178

Zen-Training 211, 216

- Gründe 216

- Nutzen 222

Zustand des Kampfes 44

Zweifel 129