

Inhalt

Vorwort von Shi Heng Yi	7
Über den Autor – meine eigene Reise	9
So nutzt du dieses Buch.	17

Teil I Grundlage der Selbstführung

1. Bedeutung von Selbstführung für Führungskräfte	27
2. Antike Wurzeln moderner Selbstführung	35
3. Ziele der inneren Meisterschaft	59
4. Drei Disziplinen im Fitnessstudio des Geistes	89

Teil II Achtsamkeit als Grundlagentraining für den Geist

5. Achtsamkeit – Mythen und Missverständnisse im Faktencheck	103
6. Achtsamkeit als Superkraft	115
7. Formen der Übungspraxis – Teil II.	127
8. Jenseits von Achtsamkeit – die Natur des Geistes	147
9. Hindernisse beim Meditieren	165

Teil III Kritisches Denken als Training der Geisteskraft

10. Kritisches Denken – Mythen und Missverständnisse im Faktencheck	175
11. Drei Kompetenzen des kritischen Denkens.	191
12. Stolperfallen des Denkens	205
13. Formen der Übungspraxis – Teil III	221
14. Hindernisse beim kritischen Denken	249

Teil IV Philosophische Lebenskunst als Training der geistigen Tiefenmuskulatur

15. Philosophie – Mythen und Missverständnisse im Faktencheck	261
16. Philosophie als Lebenskunst	271
17. Grundsätze und Regeln	281
18. Formen der Übungspraxis – Teil IV	287
19. Hindernisse auf dem Weg der Lebenskunst	299

Teil V Fortschritt in der Masterclass für den Geist

20. Rückblick – Selbstführung und Geistesschulung	305
21. Ausblick – der Weg der Selbstführung geht weiter	309
Anmerkungen	315
Literaturverzeichnis	327