

# Inhalt

## Einleitung

Wie dieses Buch funktioniert, und wie Sie daraus  
den größten Nutzen ziehen 11

1 Das Prinzip der Ausgeglichenheit 19  
1 | Lerne zu verhindern, dass dein Gegner dich  
mit deiner eigenen Kraft besiegt

2 Das Prinzip der Abgrenzung 43  
2 | Lerne, deine Handlungen von denen deiner  
Gegner zu trennen

3 Das Prinzip der Erwartungslosigkeit 67  
3 | Lerne, dein Tun von Erwartungen zu befreien

4 Das Prinzip des Nicht-Tuns 89  
4 | Lerne, dass Nicht-Tun Angriff und  
Verteidigung in einem ist

5	Das Prinzip der Standhaftigkeit Lerne, ausschließlich nach deinen Überzeugungen zu handeln	115
6	Das Prinzip der Gegenwehr Lerne, Kämpfe zu beenden, bevor sie begonnen haben	139
7	Das Prinzip der Selbstbeherrschung Lerne, deine Gefühle nur selbst zu kontrollieren	165
	Epilog	187
	Danksagung Wem ich danke sagen möchte	189