

Von Bernhard Moestl sind bereits folgende Titel erschienen:

Shaolin – Du musst nicht kämpfen, um zu siegen

Die Kunst, einen Drachen zu reiten

Wer Grenzen zieht, kann Wege öffnen

Lächeln ist die beste Antwort

Das Shaolin-Buch für Eltern

Die 13 Siegel der Macht

Der Weg des Tigers

Das Shaolin-Prinzip

Denken wie ein Shaolin

Siegen wie ein Shaolin

Über den Autor:

Bernhard Moestl, geboren 1970 in Wien, ist Vortragsredner und Business-Coach mit den Schwerpunkten Bewusstsein und Führung. Er ist Autor erfolgreicher Sachbücher, in denen er die Erfahrungen zugänglich macht, die er bei Aufenthalten in Asien gesammelt hat, wo er u. a. im Shaolin-Kloster die Kampfkunst der Mönche erlernt hat. Diese Erkenntnisse nutzt er für seine Bücher und Seminare.

BERNHARD
MOESTL



SIEGEN
wie ein
SHAOLIN

Die acht Wege zu innerer Stärke
und Durchsetzungskraft

KNAUR✱

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Vollständige Taschenbuchausgabe April 2020
Knaur Taschenbuch
© 2018 Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur GmbH, München
Cover- und Innenteilabbildungen: FinePic®, München/shutterstock
Satz und Layout: Veronika Preisler, München
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-78995-7

Für Herbert Fechter.

Inhalt

Einleitung	11
Wie dieses Buch funktioniert, und wie Sie daraus den größten Nutzen ziehen	
1 Der Weg des Sich-nicht-täuschen-Lassens	19
Lerne, die Wahrheit auch dort zu sehen, wo sie dir unbequem scheint	
2 Der Weg des Augenblicks	45
Lerne, deine gesamte Energie auf den gegenwärtigen Augenblick zu konzentrieren	
3 Der Weg des Sich-Zurücknehmens	63
Lerne, dich von deiner eigenen Kraft zu befreien	
4 Der Weg der Entschleunigung	83
Lerne, dass Schnelligkeit nur zu Energieverlust und Fehlern führt	