

HEYNE <

Das Buch

Dan Millman hat Hunderttausende Leser auf den Pfad des friedvollen Kriegers geführt, hin zu Selbstverwirklichung und innerem Wachstum. Aus seinem reichen Erfahrungsschatz entstand dieses praktische Handbuch. Einfache und wirksame Übungen helfen, den ganzen Menschen ins Gleichgewicht zu bringen, lähmende Energieblockaden zu überwinden und neue Lebenslust zu entdecken.

Mit bewegenden Geschichten aus dem persönlichen Entwicklungsweg des Autors und zahlreichen neuen Episoden mit Socrates, dem friedvollen Krieger, weist dieses Buch den Weg in eine moderne Spiritualität des 21. Jahrhunderts.

Der Autor

Dan Millman, in jungen Jahren einer der besten Kunstturner Amerikas, später Coach von Spitzensportlern, unterrichtet seit nunmehr fast zwanzig Jahren verschiedenste Formen des körperlich-geistigen Trainings. Seine Werke über die Lebenshaltung des friedvollen Kriegers sind zu wahren Kultbüchern geworden und haben eine Auflage von mehreren Millionen in vierzehn Sprachen erreicht.

DAN MILLMAN

Die Goldenen
Regeln des friedvollen
Kriegers

Ein praktisches Handbuch

Aus dem Amerikanischen
von Annemarie Döring

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
»No Ordinary Moments. A Peaceful Warrior's Guide to Daily Life«
im Verlag H. J. Kramer, Inc., P.O. Box 1082, Tiburon, California 94920, USA.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

8. Auflage
Taschenbucherstausgabe 02/2008

Copyright © 1992 by Dan Millman
Published by arrangement with H. J. Kramer, Inc.
Copyright der deutschen Ausgabe by Ansata Verlag, München, in der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlaggestaltung: HildenDesign, München
Umschlagmotiv: © Ulises Sepúlveda Déniz / Shutterstock
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-453-70082-6

www.heyne.de

Inhalt

Dank	9
Vorwort	11

ERSTER TEIL

Die Vorbereitung: Der Weg durch den dunklen Wald

1. Mut und Liebe – Grundlagen des Pfades	20
2. In der Arena des Alltags	32
3. Wenn es hart auf hart kommt	40

ZWEITER TEIL

Aufwärts: Über die Wolken ins Licht

4. Der Blick auf die Wirklichkeit	62
5. Die lieben Gewohnheiten: Sucht- und Zwangsverhalten	74
6. Kreativ Veränderungen schaffen	106

DRITTER TEIL

Die praktischen Instrumente zur Wandlung

7. Den Körper ins Gleichgewicht bringen	142
8. Die Befreiung des Denkens	187
9. Seine Emotionen akzeptieren	220

VIERTER TEIL

Der innere Kriegsschauplatz: Den Kampf mit sich selbst gewinnen

- | | |
|--|-----|
| 10. Auf ein neues Selbstbildnis zu | 255 |
| 11. Der Weg zu einem besseren Selbstwertgefühl | 274 |
| 12. Die Falle der guten Ausreden | 291 |

FÜNFTER TEIL

Aus der Enge in die Weite: Zu einem erfüllten, glücklichen Leben

- | | |
|------------------------------------|-----|
| 13. Das Herz öffnen | 311 |
| 14. Die Macht des Glücks | 329 |
| 15. Jetzt oder nie | 351 |

ANHANG

- | | |
|--|-----|
| Der Beginn: Eine Woche im Leben eines friedvollen Kriegers | 358 |
|--|-----|

Praktische Übungen

Das Gesicht des friedvollen Kriegers	23
Wie wir unsere drei Selbste erfahren können	26
Das schwächste Glied in der Kette	27
Probleme und Lektionen des täglichen Lebens	39
Wie man aus seinem Unglück lernen kann	43
Abschied von einem geliebten Menschen	50
Eine Trennungszeremonie	51
Entscheidungen und Konsequenzen	69
Wie man Energiefelder spüren kann	77
Verschaffe dir Klarheit über deine Gewohnheiten	98
Aufregende Erinnerungen	114
Schmerz und Lust	116
Drei Selbste – drei verschiedene Motive	121
Was spricht für oder gegen eine Veränderung	126
Wie man seinem Körper verzeiht	145
Zurück zur Natur	149
Bewußtes Essen	154
Ernährung: Der erste Schritt	160
Ein-Minuten-Entspannungsübung	172
Ein-Minuten-Selbstmassage	174
Eine Dehnübung	176
Leichtes Atmen	177
Im Rhythmus atmen	178
Die perfekte Haltung	180

Kerzenflammenmeditation	209
Die Zeitlinie	218
Wie man wieder ruhig und gelassen wird	228
Der reinigende Atem	229
Wie man die Verkrampfungen im Körper löst	231
Emotionale Verhaltensmuster und «Belohnungen»	233
Wie wir wieder Kontakt zu unseren Emotionen bekommen	237
Male dir das Schlimmste aus	241
«Ich-Aussage»	244
Eine nachträgliche Chance, seine Gefühle zu äußern	245
Verleugnung oder Souveränität?	248
Positive Visualisierungen	260
Wie man seine Möglichkeiten erweitert: positive Aussagen und Vorstellungen	266
Was für Rollen spielst du?	272
Beurteilung unseres Selbstwertgefühls	277
Wie man die Wunden der Vergangenheit heilt	282
Wie man sich von seinen Selbstverurteilungen löst	289
Befördere dich selbst	294
Wie man sich über seine wahren Wünsche klar wird	299
Spüre dein Herz	317
Wie man aus dem Herzen heraus spricht	319
Ein innerer Segen	322
Wie man das Herz berührt	323
Spirituelles Sehen	324
Aus dem Herzen heraus zuhören	325
Alles, was dich glücklich macht	332
In die Richtung des Glücks blicken	343
Wachse über dich selbst hinaus	347
Anhang: Eine Woche im Leben eines friedvollen Kriegers – Übungen für Körper, Seele und Geist	359