

PEDRAM SHOJAI

# URBAN MONK

Der buddhistische Wegweiser  
für einen glücklichen Alltag

Aus dem Amerikanischen von  
Antje Korsmeier

# Inhalt

Einleitung	9
Kapitel 1: Wie kann ich dem Stress entkommen?	17
Kapitel 2: Aus der Unendlichkeit schöpfen: Die Kunst der Zeitbeherrschung	56
Kapitel 3: Energie: Warum bin ich immer so müde?	87
Kapitel 4: Was ist aus unserem Schlaf geworden?	122
Kapitel 5: Auf der Stelle treten	157
Kapitel 6: Gewichtszunahme und negatives Selbstbild	189
Kapitel 7: Die Entfremdung von der Natur	221
Kapitel 8: Einsam inmitten anderer Menschen	254
Kapitel 9: Ständige Geldsorgen	286
Kapitel 10: Ein sinnvolles Leben führen	322
Wie geht es weiter?	356
Hilfsquellen	362
Dank	379
Register	380