

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Von Ängsten und von Künsten. Über den Anfang der Lebenskunst	
Am Anfang ist die Angst	23
Mit der Angst beginnt die Lebenskunst	29
Schwach sein können, versagen dürfen	33
Lebenshilfe? Was es heißt, »eine Philosophie zu haben«	37
Hilfestellung des Intellekts: Kynische, nicht zynische Lebenskunst	42
Die Kunst in der Lebenskunst	47
Ist das Leben ein Spiel?	54
Von der Sorge für sich selbst	
Beziehung zu sich selbst? Die Fremdheit des Ich im Umgang mit sich	67
Selbstaufmerksamkeit, Selbstbesinnung, Selbstgespräch	72
Erkenne dich selbst! Aber was heißt das?	79
Selbstkenntnis und Hermeneutik des Selbst	89
Arbeit an innerer Festigkeit: Selbstgestaltung, Selbstmächtigkeit	96
Selbstvertrauen, Selbstfreundschaft, Selbstliebe	108
Sorge um Freiheit: Ist eine Selbstbestimmung wirklich möglich?	115
Sorge um Wahrheit: Was ist das »wahre Sein«?	121
Sorge um Schönheit: Plädoyer für eine ästhetische Ethik ...	126
Sorge um Gerechtigkeit: Von der Gerechtigkeit des Selbst gegen sich	136
Selbstmanagement in der Servicegesellschaft	142
Das elektronische Subjekt: E-Mail, E-Life, E-Government ..	151
Existenz und Subsistenz: Arbeit an sich selbst und Erwerbsarbeit	157
Unbesorgtheit, Selbstvergessenheit, Selbstverzicht	166

Von der körperlichen Sorge

Warum die Pflege des Körpers nicht des Teufels ist	171
Körper, Sport und Lebenskunst	176
Wellness? Wellness! Die Kunst der Berührung	182
Überströmende Fülle und der letzte Tropfen:	
Im Wasser leben	188
Schön sein, sich schmücken: Sinnlichkeit des Selbst	193
Ausarbeitung der Sinnlichkeit: Künste der fünf Sinne	198
Gerechtigkeit für Piriformis!	204
Boden gewinnen	206
Asketik des Atmens	209
Ethik der Ernährung, erneuerte Diätetik	212
Erfahrung des Fastens	218
Hausmedizin: Selbstvorsorge, Selbstmedikation	221
Lifestylepillen?	227
Die Bedeutung von Genom und Proteom für das Selbst	230
Sich genetisch selbst gestalten?	235

Von der seelischen Sorge

Mutmaßungen über die Gestalt der Seele	241
Gestaltung der Gefühle: Sind Gefühle erziehbar?	244
Gestaltung des Gesichts: Von der plastischen Kraft des Lebens	251
Gestaltung des Charakters: Welchen Sinn hat Tapferkeit?	254
Gibt es eine Kunst im Umgang mit Schmerz?	257
Singen lernen, Tanzen lernen	263
Das richtige Maß: Extreme meiden oder suchen?	266
Von der Bedeutung des Rausches für die Lebenskunst	270
Sucht und süchtig sein: Die ruinöse Lebensform	273
Vom Recht, mit sich allein zu sein. Einsamkeit als Lebenskunst	277
Kunst der Stille, Formen des Schweigens	280
Kunst des Lachens und des Lächelns	284
Kunst des Weinens und des Traurigseins	292
Kunst des Unglücklichseins: Sich befreunden mit der Melancholie	299
»Was mir gut tut«: Geschenke des Selbst für sich selbst	303

Von der geistigen Sorge

Denken und Existenz: Was Begriffe für den Lebensvollzug bedeuten	306
Fabricando fabricamur: Das Leben schreiben	309
Lesen als Lebenskunst	312
Dem Absurden begegnen. Von der Macht des Geistes	319
Kortex und Amygdala: Die Suche nach dem Sitz der Klugheit	323
Dummheit ist die List der Klugheit	328
Erfahrung und Besinnung, Ausarbeitung des Gespürs	331
Von der Herstellung des Gewissens	336
Kunst der Muße: Sich selbst keine Langeweile machen?	342
Urlaub, endlich!	348
Von der Kunst, heiter und gelassen zu leben	351
Vom Leben mit und ohne Illusionen. Resignation als Lebensform	356
Lebensmüdigkeit, Lebensüberdruß, Lebensekel	360
Sinn oder Sinnlosigkeit? Vom Sinn des Lebens	364
Glück ist erfülltes Leben	376

Vom Kindsein und vom Älterwerden. Über Anfang und Ende der Lebenskunst

Lernen von der Lebenskunst der Kinder	383
Heranwachsen: Von den Mühen der »Selbstfindung« in der Moderne	393
Warum junge Menschen nach Traumwelten suchen	399
Schule der Lebenskunst	403
Horizonte malen, dem Leben Raum geben	411
Alte Meister? Vom Glück und Ärgernis des Älterwerdens	414
»Euthanasie«? Sterben und Tod als Teil der Lebenskunst	423
Über sich hinaus: Gibt es ein Leben nach dem Tod?	427