

# Inhalt

Dank . . . 9

1 Die Strukturen des Alltagslebens . . . 11

2 Der Inhalt der Erfahrung . . . 30

3 Was wir empfinden, wenn wir verschiedene  
Dinge tun . . . 52

4 Das Paradox der Arbeit . . . 68

5 Risiken und Chancen der Freizeit . . . 87

6 Zwischenmenschliche Beziehungen  
und Lebensqualität . . . 105

7 Die Lebensmuster verändern . . . 129

8 Die autotelische Persönlichkeit . . . 153

9 Die Liebe zum Schicksal . . . 171

Anmerkungen . . . 193

Literatur . . . 204

Register . . . 213