

# INHALT

Ein Wort vorab 9

## KAPITEL 1

»Erkenne dich selbst!«

### INNEHALTEN UND BESINNEN

Bei sich selbst bleiben.

Wieso wir nicht jedes Fass rollen müssen 16

Slow down! Auf der Suche nach der verlorenen Zeit 21

In aller Seelenruhe.

Wie wir zur Gelassenheit finden 27

Die große Stille. Weshalb unsere stillsten Stunden

oft die ereignisreichsten sind 33

Vom Wert der Besonnenheit. Weshalb es hilfreich ist,

einen kühlen Kopf zu bewahren 39

## **KAPITEL 2**

### **»Ich schöpfe aus meinen seelischen Vorräten« DIE RESSOURCEN STÄRKEN**

Selbstfürsorge. Von der Kunst, sich selbst zu lieben 46

Lustvoll leben! Wer nicht genießt,

ist ungenießbar 52

Vom Lob der Freundschaft. Weshalb Freunde

für unser Lebensglück so wichtig sind 57

Weniger ist mehr. Den geistigen Wohlstand

vermehrten 62

Die befreiende Kraft des Lachens. Weshalb Humor

das Leben verzaubert 67

Denken hilft. Habe Mut dich deines eigenen

Verstandes zu bedienen! 74

Wer mit dem Wolf tanzt. Die Natur als Kraftort 80

## **KAPITEL 3**

### **»Ich erwache, um als Mensch zu wirken« DAS LEBEN GESTALTEN**

Das Glück liegt in deinen Händen!

Worauf wir Einfluss nehmen können 88

Das Schicksal meistern. Wie wir eine positive

Geisteshaltung einüben können 94

Alles hat seine Zeit. Die Gelegenheit beim

Schopf packen 100

Helden des Alltags. Warum Mut gut tut 105  
Vom Glück des Gebens. Warum Geiz nicht geil ist 111  
Empathisch leben. Was du nicht willst,  
dass man dir tu'... 116  
Vom rechten Maß. Wie wir die gesunde Mitte  
finden können 122  
Der Wille zum Sinn. Für was es sich zu leben lohnt 127

## **KAPITEL 4**

»Alles fließt!«

### **DAS LEBEN ANNEHMEN UND AUSKOSTEN**

Keiner steigt zweimal in den gleichen Fluss.  
Weshalb Veränderung zum Leben gehört 136  
Von der Leichtigkeit des Seins. Wie wir uns ein  
fröhliches Herz bewahren 142  
Die Kunst des Müßiggangs. Weshalb Nichtstun keine  
Zeitvergeudung ist! 148  
Den Horizont erweitern. Warum nichts so ist,  
wie es scheint 154  
Carpe diem! Wie wir den Augenblick  
auskosten können 159  
Memento mori! Weshalb es sich lohnt, den Tod  
ins Leben zu holen 164

**Philosophisches Glossar 170**