

# INHALT

## **DIE KARTE ZUR REISE**

Warum wir fühlen. . . . . 9

## **DAS BABY UND DAS MONSTER**

Über die guten Seiten der Angst . . . . . 17

## **DIE RÜCKKEHR DER SCHMETTERLINGE**

Verliebt sein bis zum letzten Tag . . . . . 41

## **EINE KURZE LANGE WEILE**

Wie wir die rasende Zeit bremsen . . . . . 63

## **DIE VIELEN TÖNE DES ROTTS**

Wohin mit unserer Wut? . . . . . 81

## **GELBE SUPPE FÜRS GEHIRN**

Zurück zu einem gesunden Hunger . . . . . 103

## **DIE ZWEI SEITEN DES TSEWA**

Antrieb aus Selbstmitgefühl . . . . . 127

## **EIN KORSETT, DAS NICHT PASST**

Die vielen Wege unserer Trauer . . . . . 145

## **DER GERISSENE FADEN**

Vom neuen Glanz der alten Tugend der Geduld . . . . . 165

## **PASSIONIERT AUSGEBRANNT**

Über unsere gefährliche Suche nach Leidenschaft . . . . . 185

## **ALLES GUT AUF SPROSSE ACHT**

Zufriedenheit statt Jagd nach dem Glück . . . . . 205

## **WER MENSCH SEIN WILL, MUSS FÜHLEN**

Zum Ende einer Reise ohne Ende . . . . . 233

Dank . . . . . 239

Nachsatz . . . . . 241

Anmerkungen . . . . . 247