

# Inhalt

Vorbemerkung . . . . . 9

## Teil 1

**Social Media und KI** . . . . . 11

Kant sagt: Nachdenken statt nachbeten! . . . . . 13

Sokrates sagt: Du bist nicht dein Avatar! . . . . . 16

Lessing sagt: Gegen Cybermobbing hilft nur digitale Aufklärung . . . 19

Nietzsche sagt: Schluss mit dem Netzgeschwätz! . . . . . 22

Heidegger sagt: Siri und Alexa rauben dir die Freiheit . . . . . 25

Hannah Arendt sagt: Chatbots haben nichts zu sagen . . . . . 29

Kant sagt: Hände weg von Fake-News! . . . . . 33

## Teil 2

**Arbeit und Beruf** . . . . . 37

Marc Aurel sagt: Work-Life-Balance? Kannst du vergessen! . . . . . 39

Hannah Arendt sagt: Kreative Menschen sind unersetzlich. . . . . 43

Goethe sagt: Grübel nicht rum, sondern tu etwas. . . . .	47
Platon sagt: Konkurrenz ist gut, Kooperation ist besser. . . . .	50
Kierkegaard sagt: Kündigen ist (meist) auch keine Lösung . . . . .	53
Sokrates sagt: Coaching ist rausgeschmissenes Geld . . . . .	57
Hannah Arendt sagt: Weniger Konsum, mehr Engagement! . . . . .	60

### Teil 3

<b>Sport und Spiel</b> . . . . .	63
Platon sagt: Lasst die Kinder spielen! . . . . .	65
Schiller sagt: Nach dem Spiel ist vor dem Spiel. . . . .	69
Nietzsche sagt: Wachse über dich hinaus! . . . . .	72
Aristoteles sagt: Mut kommt aus dem Herzen, nicht aus dem Kopf .	75
Platon sagt: Lasst es rocken, Leute! . . . . .	79
Meister Eckhart sagt: Lass dich laufen! . . . . .	82

### Teil 4

<b>Ich und die Welt</b> . . . . .	87
Aristoteles sagt: Kleinlich ist peinlich . . . . .	89
Goethe sagt: Sei ein Original! . . . . .	92
Kant sagt: Schreibt zurück, wenn man euch anschreibt! . . . . .	95
Schopenhauer sagt: Mach dich nicht zum Sklaven deines Willens! . .	98

Lou Andreas-Salomé sagt: Sieh zu, dass du was Besonderes bist! . . .	101
Marc Aurel sagt: Beleidigt sein ist Zeitverschwendung . . . . .	104
Aristoteles sagt: Freiheit ist wichtiger als Geld. . . . .	107
Sokrates sagt: Leute, schafft den Müll weg! . . . . .	110

## Teil 5

<b>Glück und gutes Leben</b> . . . . .	113
Epiktet sagt: Immer schön cool bleiben! . . . . .	115
Epikur sagt: Auch sich freuen will gelernt sein . . . . .	119
Leibniz sagt: Alles wird gut! . . . . .	122
Empedokles sagt: Weniger Fleisch, mehr Lebensqualität. . . . .	126
Nietzsche sagt: Schluss mit dem Schonwaschgang! . . . . .	130
Seneca sagt: Wir <i>wollen</i> zu viel und <i>sind</i> zu wenig. . . . .	133
Epikur sagt: Don't worry, be happy! . . . . .	136

## Teil 6

<b>Reise und Freizeit</b> . . . . .	139
Rousseau sagt: Urlaub machen heißt entschleunigen . . . . .	141
Thoreau sagt: Ab in die Wildnis! . . . . .	145
Hegel sagt: Im Museum triffst du dich selbst . . . . .	148
Nietzsche sagt: Move yourself! . . . . .	152

Epikur sagt: Weise gehen in den Garten . . . . .	155
Sappho sagt: Mach dich schön!. . . . .	158
Rousseau sagt: Entsorg dein Wohnmobil!. . . . .	161

## Teil 7

### **Liebe und Partnerschaft . . . . . 165**

Diotima sagt: Lass dich vom Eros überraschen! . . . . .	167
Sokrates sagt: Lass dich anmachen!. . . . .	170
Hannah Arendt sagt: Liebe ist Ärmel hochkrepeln und handeln .	174
Aristoteles sagt: Ein Freund ist immer ein Freund. . . . .	177
Buber sagt: Würdigen, nicht wertschätzen!. . . . .	180
Gadamer sagt: Mehr fragen, weniger behaupten. . . . .	184
Schweitzer sagt: Hab Ehrfurcht vor den Tieren! . . . . .	188