

Inhalt

Das gute Leben

Warum ich dieses Buch schreibe 9

Hochgerauscht ins Vakuum

Ein kurzer Einblick in mein Leben – warum ich wurde,
was ich bin 17

Der Weg

Durchs Tal der Tränen zu einer Idee, die trägt 35

| Qualität 1 – Gemeinschaft

Gute Beziehungen pflegen

Soziale Kontakte machen das Leben reich – und länger 61

| Qualität 2 – Sinnstiftend arbeiten

Tun, was man will

Ein Perspektivwechsel, der Freude macht 85

| Qualität 3 – Offen sein

Die Neugier füttern

Warum es gut ist, dem Hirn zu denken zu geben 115

| Qualität 4 – Endlichkeit

Worauf warten?

Der Blick auf den Tod sorgt für klare Prioritäten 135

| Qualität 5 – Liebe

Das Beste annehmen

Wohlwollen öffnet das Herz 159

Die Macht der Wahl

Wir haben unser Leben selbst in der Hand 177