
Inhaltsverzeichnis

1	Selbstentfremdung und Selbstfindung	1
1.1	Die verzweifelt Lebensmüden (Sein oder Nichtsein, das ist hier die Frage)	1
1.2	Das Verführerische an der Einsamkeit (Einsam sein als Ideal oder Mangel, das ist hier die Frage)	4
1.3	Die Pforte der Einsamkeit (Einsamkeit ertragen oder nicht, das ist hier die Frage)	9
	Literatur	16
2	Nähe und Distanz	19
2.1	Die Flucht vor der Einsamkeit (Selbstsuche oder Selbstsucht, das ist hier die Frage)	19
2.2	Gesunder Abstand und gesunde Verbundenheit (Frei sein oder nicht, das ist hier die Frage)	24
2.3	Charakterliche Unterschiede (Lieber für sich sein oder lieber nicht, das ist hier die Frage)	31
	Literatur	40
3	Zu sich kommen und bei sich bleiben	43
3.1	Das finstere Tal (Aufgeben oder weitergehen, das ist hier die Frage)	43
3.2	Zu viel ist zu viel (Weitergehen oder zusammenbrechen, das ist hier die Frage)	45
3.3	Die Würde wahren (Innere oder oder äußere Ehre suchen, das ist hier die Frage)	47
	Literatur	54

4 Die Kunst der inneren Unabhängigkeit	57
4.1 Gegenströmig leben (Gesund krank sein oder krank krank sein, das ist hier die Frage).....	57
4.2 In Fluss kommen (Freude finden oder nicht, das ist hier die Frage)	66
4.3 Die Pforte zum blühenden Garten (Einsichten umsetzen oder nicht, das ist hier die Frage).....	71
Literatur.....	78