

# Inhaltsverzeichnis

## **VORWORT 9**

**KAPITEL 1**      Erkenne dich selbst: Wie wir im Zeitalter  
der Optimierung unsere Identität  
neu behaupten 15

**KAPITEL 2**      *Delight*: Lichtblicke in dunklen Zeiten 55

**KAPITEL 3**      Warum wir einander brauchen:  
Die neurowissenschaftliche Perspektive 81

**KAPITEL 4**      Ich schlafe, also bin ich 117

**KAPITEL 5**      Kunst & Seele: Der Puls menschlicher  
Kreativität 147

**KAPITEL 6**      Der bewegte Geist:  
Durch Bewegung zur Freiheit 179

**KAPITEL 7**      Me, myself & Wi-Fi:  
Online bei sich bleiben 215

**KAPITEL 8**      Der Sinn des Lebens 251

**DANKSAGUNG 298**

**QUELLEN 301**

**BIBLIOGRAFIE 336**