

Inhaltsverzeichnis

VORWORT 9

KAPITEL 1	Erkenne dich selbst: Wie wir im Zeitalter der Optimierung unsere Identität neu behaupten 15
KAPITEL 2	<i>Delight</i> : 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