

Inhalt

Du und dein Leben

Nimm's nicht zu ernst!	11
Memento Mori!	11
Vom Wert der Zeit	11
Leben will gelernt sein	12
Lebe sogleich!	13
Dreifach ist der Schritt der Zeit	14
Wieviel Zeit haben wir?	15
Lebenszeit zu verschenken!	18
Mit Fünfzig fängt das Leben an?	20
Entspannung braucht der Mensch	20
Sei etwas nett zu dir!	21

Wege zum Glück

Nur wenn wir allein sind, werden wir bessere Menschen	22
Wir gehen alle in die Irre wie Schafe	23
Sich absetzen heißt nicht, sich absondern	25
Falsche Blickrichtung	26
Sei nicht maßlos in deinen Wünschen!	27
Wer ist glücklich?	27
Auf dem rechten Weg ist	27
Keiner ist mit sich selbst zufrieden!	29
Flucht vor sich selbst	31

Vom rechten Planen und Handeln

Alles mit Augenmaß!	33
Nicht mit dem Kopf durch die Wand!	34
Wozu sich abstrampeln?	35
Übernimm dich nicht!	37
Wie man Schweres leichter trägt	38
Sei, wie du bist!	41

Allerlei Besitz

Geld macht nicht glücklich	43
Multum, non multa	45

Mensch unter Menschen

Wir und die anderen	46
Man muß mit der Menschheit nachsichtig sein . . .	47
Der Mensch ist dem Menschen ein Wolf	50
»Wir sind allzumal Sünder!«	51
Wozu auch aus der Haut fahren?	52
Nobody is perfect	55
»Glaube nicht alles, was du hörst!«	56
»Das hab' ich auch getan!«	57
Es ist nicht gut, alles zu sehen, alles zu hören . . .	58
Hausgemachter Ärger	58

Sich selbst besiegen ...

Kämpfe mit dir selbst!	60
»...werde hart!«	60

Selbsterkundung	61
Heilsame Unbill	63

Mit allem rechnen

Das größte Unglück: zu großes Glück	68
In der Bruchbude	68
Völlig geborgen	70
»Das hätt' ich nicht gedacht!«	70
Sieh dich vor!	71
Warum den Tod fürchten?	71

Freundschaften, Feindschaften

Ein Freund, ein guter Freund	72
Die schwere Kunst des Schenkens	72
Streit vermeiden	73
Wehre den Anfängen!	75
Erregung macht blind	77
Blick in den Spiegel	77
Keine Ausreden, bitte!	78
Ist Rache süß?	78
Selbstkritik	79

Vermeidbare Fesseln

Blick nach oben	80
Lerne verzichten!	80
Die armen Reichen	81
Wie leicht ist's, unbeschwert zu leben!	82
... und wie anders geht es bei den meisten zu!	83

Fremdbestimmt	83
Hoffen und Harren	84
Die Angst der Genießer	84
Übereifer und Freizeitstreß	85
Macht's etwa solchen Spaß, im Streß zu sterben? . . .	86
Langes Dasein	86
...erst wenn es zu spät ist	87

Gib acht!

Erfülltes Leben	88
Sieh nur auf dich!	90
Erkenne dich selbst!	91
Illusionen	92
Gerüstet für den Ernstfall	92
Worte des Heils	93
Übersicht über die ausgewählten Stellen	95
Stichwortregister	96