

# Inhalt

## Du und dein Leben

Nimm's nicht zu ernst! . . . . .	II
Memento Mori! . . . . .	II
Vom Wert der Zeit . . . . .	II
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 Fünzig 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