

# INHALT

20

## *Einleitung*

<b>SICH SELBST VERSTEHEN</b>	9
Anmerkungen zu Sokrates	11
Unser philosophischer Begriffsrahmen oder: <i>Wie wollen wir nachdenken?</i>	16
Ein philosophisches Plädoyer	20

## *Kapitel 1*

<b>SICH ZU SICH SELBST VERHALTEN</b>	25
Das gelebte Leben	25
Unsere Gedanken und Gefühle zu dem Leben, das wir führen	27
Und dann: Unsere Gefühle und Gedanken zu unseren Gefühlen und Gedanken	28

## *Kapitel 2*

<b>SELBSTBESTIMMUNG</b>	37
Selbstwahrnehmung	37
Ein Puzzlespiel mit unseren Gefühlen	44
Das selbstbestimmte Leben	49
Die Ansprüche der anderen	51
Passt mein Ideal zu mir?	53
Eine kleine Freiheit	54

*Kapitel 3*

<b>WAS UNS IM LEBEN WICHTIG IST</b>	57
Ein Wert ist, was wichtig ist	58
Unsere Werte finden wir vor	59
Die teleologische Struktur unserer Werte	60
Wenn Werte uns betrügen	68
Der oberste Wert: das bestmögliche Leben	70

*Kapitel 4*

<b>EMOTIONEN</b>	75
Gefühle sind Körperreaktionen	78
Emotion als Wegweiser zum Wert	81
Emotionen als Fenster zur Welt	87

*Kapitel 5*

<b>EIN GLÜCKLICHES, GUTES, SINNVOLLES – EIN GELUNGENES LEBEN</b>	93
Vom Glück zur Dankbarkeit	96
Das Gute – ist etwas, das meinem Interesse entgegenkommt	105
Sinn: eine vernachlässigte philosophische Kategorie	109
Mein gelungenes Leben	119

*Kapitel 6*

<b>IN BEZIEHUNGEN LEBEN</b>	125
Einsamer Wolf oder Rudeltier?	128
Die drei Arten der Freundschaft	131
Braucht die Liebe große Gefühle?	135
Der Nutzen der Liebe	140
Ein gelungenes Leben in Liebe	142

<i>Kapitel 7</i>	
<b>WIRKSAM TÄTIGSEIN</b>	<b>149</b>
Arbeiten heißt in Spannungen stehen	152
Überhaupt: Keine Rolle ohne Spannungen	162
<i>Kapitel 8</i>	
<b>»AUS DER TIEFE«</b>	<b>165</b>
Leiden	166
Tod	176
Spiritualität	181
<i>Nachwort</i>	189
<i>Zur Literatur</i>	191