

# INHALT

Können Philosophen eine Gebrauchsanweisung  
fürs Leben schreiben? 7

## 1. HÄNG DICH TIEFER!

Warum es guttut, sich selbst zu vergessen 17

## 2. SCHAU DIR DEN AN!

Die Kunst der Achtsamkeit 43

## 3. MACH DICH NICHT ABHÄNGIG!

Warum gleichgültige Menschen mehr vom  
Leben haben 69

## 4. DIE KRAFT VON GEDULD UND STILLE:

Auch Nichtstun kann produktiv sein 95

## 5. EINFACH GLÜCKLICH:

Fortuna lässt sich nicht zwingen 119

## 6. ZWISCHEN PLACKEREI UND BERUFUNG:

Wie wichtig ist Arbeit? 141

## 7. WIEDER AUFSTEHEN:

So werden Sie Ihr eigener Krisen-Manager 171

## 8. DER WAHRE WEG ZUR LIEBE:

Spüre, was der Andere dir gibt 199

## 9. PHILOSOPHISCH GESUND:

Entspannung statt Fitness-Wahn 223

## 10. LÄCHELND ABSCHIED NEHMEN:

Was der Tod uns sagen will 253

## NACHWORT

Das Fragen geht weiter 281