

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