

Inhalt

Vorwort 11

Was heißt hier Zuversicht? 19

Welche Energieform in Krisenzeiten wichtig wird, was die Zuversicht vom Optimismus unterscheidet und wie wir aus dem Sahnetopf herausfinden

STEPHEN HAWKING – DER FREIGEIST
IM ROLLSTUHL 25

I. Von der Angst zur Gestaltungskraft 33

Kleine Zeitdiagnose: Warum die Zuversicht heute so einen schweren Stand hat – gerade in wohlhabenden Ländern. Wie man seine Welt-sicht verändert und welche drei Prinzipien des guten Lebens dabei helfen

YACOUBA SAWADOGO – DER MANN,
DER EINEN WALD PFLANZTE 58

II. Die innere Freiheit 66

Warum es mehr auf die Einstellung als auf die äußeren Umstände ankommt. Wie man widrige Situationen als »Trainingseinheit« nutzt und was man vom kleinen Hobbit lernen kann

JULIANE KOEPCKE – DAS MÄDCHEN, DAS VOM HIMMEL FIEL	86
---	----

III. Das richtige Maß der Hoffnung 97

Wie sich Körper und Psyche beeinflussen, wie selbsterfüllende Pro-
phezeiungen entstehen und warum allzu positives Denken kontra-
produktiv ist

ALI MAHLODJI – DER BOTSCHAFTER DER JUGENDTRÄUME	119
--	-----

IV. Der Treibsatz der Kreativität 127

Von der wilden Seite der Zuversicht, dem Kreativlabor der Jugend
und den schöpferischen Seiten der Unsicherheit

LÉLIA & SEBASTIÃO SALGADO – DAS PAAR DER GENESIS	148
---	-----

V. Der Ausweglosigkeit entkommen 157

Wie man die Sprache als Fluchtauto nutzt, was Fahrlehrer und Philo-
sophen in Krisenzeiten raten und warum man ohne Resonanz nicht
leben kann

VIKTOR FRANKL – DER SEELENARZT IN DER HÖLLE	180
--	-----

VI. Die Kraft der großen Sache 191

Vom Sinn im Leben und wie man ihn findet, weshalb das Leben bei Indianern so attraktiv ist und warum Erfolg nichts mit Titeln zu tun hat

IRENE DISCHE & NATALIE KNAPP – »ES GIBT IMMER
EINE LÜCKE« 215

VII. Haltung und Heiterkeit 224

Wie man schlechte Denkgewohnheiten verändert, weshalb der ständige Blick auf das Smartphone depressiv macht und warum Zuversicht schlussendlich auch eine Frage des Humors ist

RESÜMEE – DIE ZUVERSICHTLICHEN ZEHN 243

Ein Erste-Hilfe-Programm für Fälle akuter Hoffnungslosigkeit.
Wirkt auch gegen chronische Stimmungstiefs. Wiederholte
Anwendung empfohlen

ANMERKUNGEN 246

BILDNACHWEISE 259

NAMENSREGISTER 260