

INHALT

Einleitung

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

Kapitel 1

SICH ZU SICH SELBST VERHALTEN	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

SELBSTBESTIMMUNG	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

WAS UNS IM LEBEN WICHTIG IST	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

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

Kapitel 5

EIN GLÜCKLICHES, GUTES, SINNVOLLES – EIN GELUNGENES LEBEN	93
Vom Glück zur Dankbarkeit	96
Das Gute – ist etwas, das meinem Interesse entgegenkommt	104
Sinn: eine vernachlässigte philosophische Kategorie	109
Mein gelungenes Leben	119

Kapitel 6

IN BEZIEHUNGEN LEBEN	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

Kapitel 7

WIRKSAM TÄTIGSEIN

149

Arbeiten heißt in Spannungen stehen

152

Überhaupt: Keine Rolle ohne Spannungen

162

Kapitel 8

»AUS DER TIEFE«

165

Leiden

165

Tod

176

Spiritualität

181

Nachwort

189

Zur Literatur

191