

INHALT

Vorwort

TEIL 1 GEGEN DIE ANGST	15
1 Diogenes in der Sonne: Schnelles Glück, langsames Glück	17
# Vom banalen Guten	23
2 Der Wille zum Wollen: Wie man kognitives Streaming beendet	27
# Vom guten Gebrauch des gesunden Menschenverstands	33
3 Das große Rauschen: Warum Panik nichts bringt	39
# Von der ethischen Selbstentfaltung	46
4 Der andere Mensch: Drei Einsichten über Beziehungen	51
# Von der Kostbarkeit des Lebens	57
5 Die Banalität des Guten: Freundlichkeit	61
TEIL 2 GEGEN DIE ILLUSION	69
6 Die Kartoffel: Warum nicht alles nur Spaß ist	71
# Von der Kunst, sich mit den Augen anderer zu sehen	77

7 Der Einfluss: »Ich« und »wir«	83
# Von der Kraft des Gemeinsamen	88
8 Der Spiegel: Narzissmus und Moral	93
# Vom Loslassen	99
9 Das Absolute: Was nötig ist	103
# Vom Genügen	109
10 Die Banalität des Guten: Wärme	113
 TEIL 3 GEGEN DIE OHNMACHT	 119
11 Das Minimalprinzip: Warum Sein das bessere Haben ist	121
# Von der Unkompliziertheit	127
12 Die Form: Wie aus Sprache Respekt wird	133
# Von der Höflichkeit	140
13 Das Geheimnis: Was Schönheit wirklich bedeutet	145
# Von der Wertschöpfung	151
14 Die Haltung: Drei mutige Frauen und ihre Lektionen	157
# Vom Engagement	164
15 Die Banalität des Guten: Stil	169
 TEIL 4 FÜR DIE LEICHTIGKEIT	 175
16 Die Smarties: Worin der Sinn des Lebens besteht	177
# Vom Dasein	183

17 Das Halbfinale: Über den Sinn des Todes	187
# Vom Lieben	194
18 Der gute Moment: Die Keimzelle des langsamen Glücks	199
# Vom Füreinander	206
19 Die Flügel: Warum sich Vertrauen lohnt	211
# Vom Weitergehen	216
20 Die Banalität des Guten: Einkehr	223
 Glossar	 229
Quellen	233
Danksagung	239