

Inhalt

1	Wenn man sich zu sehr bemüht, glücklich zu sein	11
2	Was würde Seneca tun? Die stoische Kunst, sich dem Worst-Case-Szenario zu stellen	37
3	Die Ruhe vor dem Sturm Ein buddhistischer Leitfaden, wie man nicht positiv denkt	71
4	Zielbesessen Warum sich die Zukunft nicht beherrschen lässt	101
5	Ist da jemand? Wie Sie Ihr Ich überwinden	131

6	Die Sicherheitsfalle	161
	Die versteckten Vorteile der Unsicherheit	
7	Das Museum des Scheiterns	193
	Ein Plädoyer für die Bejahung eigener Fehler	
8	Memento mori	229
	Der Tod als Lebensweise	
	Epilog	261
	Die Fähigkeit zur Negativität	
	Dank	271
	Anmerkungen	273
	Register	283