

Inhalt

Vorwort	7
Ausbruch aus dem Käfig ohne Gitter oder Leben ist mehr	15
Wie man es ansieht ... oder Die Kunst, unglücklich zu sein	41
Man kann es nie wissen oder Der Trick mit der Wahrheit	57
Die lieben anderen oder Aller Kummer dreht sich um das Selbst	75
Ein anderer kann nicht für dich trinken oder Selbst ist der Mensch	95
Nur keine Aufregung oder Wie man der Angst standhalten kann	113
Sogar die Sehnsucht ist Fessel oder Menschsein ist schon Leistung genug	127
Blätter fallen, auch wenn der Wind nachlässt oder Das Geheimnis der Gelassenheit	149
Das Glück ist ein Schmetterling oder Wege zu Achtsamkeit und Erleuchtung	163
Quellen	187
Autorenhinweis	191