

Inhalt

1. Vorwort von Dr. Phil. Christoph Quarch	6	6.5. Gefühl und Mitgefühl	101
2. Einleitung von Kristin Günsel	8	6.6. Hand aufs Herz	106
3. Die Bedeutung von Veränderungen	11	6.7. Glückliches Gehirn	109
3.1. Veränderungen	11	6.8. Meditation auf den Punkt gebracht	112
3.2. Los-Lassen	14	6.9. Meditation	116
3.3. Philosophieren heißt sterben lernen	18	6.10. Die philosophische Reflexion	120
3.4. Bin ich bereit, mein Leben zu riskieren?	21	6.11. Stille in der Stadt	123
3.5. Macht Leiden Sinn?	24	6.12. Die Entdeckung der Langsamkeit	127
4. Die Herausforderungen unserer Zeit	29	6.13. Mit dem Herzen hören	129
4.1. Bleib sauber!	29	6.14. Mut zum Schatten: Warum es sich auszahlt, in ihn hineinzuspringen	135
4.2. Askese – Glück durch Verzicht	31	6.15. Streiten, aber richtig	141
4.3. Fit für Fremde	35	6.16. In den Fehlern liegt die Kraft	145
4.4. Krieg – und was jetzt?	39	6.17. Zu Boden gehen oder über den Dingen stehen	148
4.5. Ist das noch normal?	44	6.18. Wenn die Seele spazieren geht	152
5. Was brauchen wir heute?	49	6.19. Jedem Menschen wohnt ein Künstler inne	155
5.1. Das kreative Brodeln	49	6.20. Der Tanz der Seele: Was Singen mit uns macht	159
5.2. Wenn das Leben zur Kunst wird oder wie wir uns fit für die Zukunft machen	53	Danksagung	162
5.3. Seid Rebellen des Friedens	59	Treffpunkt Philosophie	163
5.4. Verborgene Spiritualität	62	Literaturangaben/Quellenverzeichnis	164
5.5. Ethik 3.0	65		
5.6. Begeisterung und lebenslanges Lernen	68		
5.7. Wie konnten wir unsere Seele vergessen? Aufbruch aus einer toten in eine lebendige Welt	72		
5.8. Wie frei bist du?	78		
6. Die Werkzeuge auf unserem Weg	85		
6.1. Die Handlung – Ein dreidimensionaler Akt	85		
6.2. Eiche oder Schilfrohr: Welche Stärke brauchen wir?	88		
6.3. Nimm die Angst bei der Hand und gehe weiter!	92		
6.4. Wert(e)voll leben	95		