

Inhalt

Einleitung	7
Das Phänomen Optimierung	14
Das perfekte Leben – Vorboten der schönen, neuen Welt	14
Die Optimierung des Alltags	18
Motive der Optimierung	39
Folgen der Optimierung	44
Ursachen der Optimierung	52
Die Entstehung des Optimierungskults	52
Erwartungen, Vorbilder, Vergleiche – das Leben der anderen leben	60
Ich, ich, ich – berauscht von der eigenen Bedeutung ..	65
Auswege aus der Optimierungsfalle	71
Das Handwerk der eigenen Seele lernen	71
Der Wert der Stabilität	76
Entoptimieren – rein in die Komfortzone!	85
Mäßigung – die Wiedererfindung einer Tugend	95
Gefühle nicht zu wichtig nehmen	100
Die eigenen Werte finden statt sich selbst optimieren	104
Erfolg selbst definieren	112
Ein Leben nach den eigenen Prioritäten	121
Das Handwerk der eigenen Seele anwenden	131
Anhang	136
Dank	136
Anmerkungen	138
Literatur	146