

Inhalt

Einleitung: Am Ende sind wir alle tot 11

Teil I

Die Entscheidung, sich zu entscheiden 25

1 Die Begrenztheit des Lebens akzeptieren 27

2 Die Effizienzfalle 49

3 Der Endlichkeit begegnen 71

4 Gekonnt aufschieben 85

5 Das Wassermelonen-Problem 105

6 Die Lust der Ablenkung 117

Teil II

Jenseits unserer Kontrolle 127

7 Man hat nie wirklich Zeit 129

8 Immer schon im Hier und Jetzt 141

9 Die Wiederentdeckung der Ruhe 161

10 Die Ungeduldsspirale 185

11 Im Bus sitzen bleiben	197
12 Die Einsamkeit des digitalen Nomaden	211
13 Die »Dem-Kosmos-ist's-egal-Therapie«	231
14 Die Leiden des Menschen	245
Nachwort: Jenseits der Hoffnung	261
Zehn Tipps für den Umgang mit der eigenen Endlichkeit	267
Dank	279
Anmerkungen	283
Register	297