

Von Werbetafeln, Teebeuteln und Philosophie 5

1. Choose happiness! Wo genau bitte finde ich das Glück? 11
2. Folge deinem Herzen. Aber ist das wirklich eine gute Entscheidung? 27
3. Lebe deinen Traum. Von Wirklichkeiten, Möglichkeiten und dem, was dazwischenliegt 41
4. Sei einfach du selbst. Aber was genau ist eigentlich dieses »Selbst«? 57
5. Keep calm and ... – kann man lernen, das Lassen zu tun? 75
6. Auf zu neuen Ufern. Warum es das Neue nicht ohne das Alte gibt und es manchmal auch ruhig bleiben kann, wie es ist 93
7. Glaub nicht alles, was du denkst: warum es gar nicht so leicht ist, zu wissen, was man weiß 105
8. Alles, was zählt, ist »jetzt«! Vom Leben in der Gegenwart und vom besonderen Geheimnis der Zeit 121
9. Der Weg ist das Ziel. Und wenn wir den Weg vor lauter Zielen nicht mehr sehen? 133

Nachgedacht 147

Zum Mit- und Weiterdenken 149