

Inhalt

Vorwort von Hartmut Rosa	7
Einleitung: Aus der Zeit fallen	15
DIE VERGEBLICHE SUCHE NACH EINEM KERN Was ist Achtsamkeit?	27
DER UNREFLEKTIERTE BLICK IN DEN »FERNEN OSTEN« Wie ist Achtsamkeit so populär geworden?	61
DIE VERMEINTLICHE MACHT DES INDIVIDUUMS Warum ist Achtsamkeit so umkämpft?	95
DIE KUNST, FREIER ZU SEIN Wie wir Achtsamkeit begrenzen könnten	121
DAS RASCHELN IN DER STILLE Fragmente eines gelingenden Lebens	157
Zum Abschluss: Viel Lärm um Achtsamkeit	185
Literatur	193
Anmerkungen	202
Der Autor	223