

Wilhelm Schmid
Schönes Leben?

Einführung
in die Lebenskunst
Suhrkamp

Inhalt

Vorwort 7

»Exkursion in die Philosophie«:

Edward Hoppers Bild 11

Warten auf das Leben

und die Suche nach einer neuen Lebenskunst 18

Einige Grundfragen der Lebenskunst

und das finale Argument 25

Arbeit der Sorge:

Das Netz der Gewohnheiten knüpfen 32

Aufhebung der Sorge:

Die Lüste genießen 42

Anstoß zur Sorge:

Vom Sinn der Schmerzen 51

Äußerste Sorge:

Vom Leben mit dem Tod 62

Grundlegende Technik:

Die Zeit gebrauchen 71

Experimentelle Technik:

Auf den Versuch hin leben 79

Technik des Umgangs mit Affekten:

Kunst des Zorns 87

Technik des Umgangs mit Widersprüchen:

Kunst der Ironie 97

Technik der Umkehrung:

Negativ denken 104

Aussetzen von Lebenskunst:

Melancholie 111

Einsetzen von Lebenskunst: Gelassenheit	120
Der Lebensstil des ökologischen Selbst	127
Lebenskunst im Cyberspace	134
Fitness? Wellness? Gesundheit als Lebenskunst	142
Die Wiederkehr der Heiterkeit: Zur Rehabilitierung eines philosophischen Begriffs	152
Der Weg zum Glück und die Kunst, dem Leben Sinn zu geben	163
Das Ziel der Lebenskunst: Sich ein schönes Leben machen	173
Textnachweis	182