

Ulrich Beer

Besser leben - mit weniger

So meistern Sie Lebenskrisen!

Herderbücherei

Inhalt

Vorwort

I.

Symptome der Sucht.11
Nicht mehr - anders!.	11
Im Überfluß verhungert.14
Rache der Rekorde.17
Sucht ist halbierte Sehnsucht.	21
Glücklich ohne Gifte.	23
Die einfachen Freuden.	27
Sackgassen der Expansion.	30
Arme, traurige Kindheit.	32
Diät für die Seele.	36

II.

Krisen sind menschlich.	39
Durch Ausdehnung bis zur Inhaltslosigkeit.	39
Kein Salz in der Suppe.	42
Alle Krisen haben zwei Komponenten.	44
Erlebnis der Krise: Einengung.	46
Der Geist geht durch den Flaschenhals.	48
Krisenarten.	50
Entwicklungskrisen 50 - Beziehungskrisen 57 - Ver-	
lustkrisen 60 - Sinnkrisen 63	

III.

Fehlverhalten als Antwort	67
Regression	68
Aggression.	71
Depression.	75
Resignation.	80

IV.

Kreative Krisenmeisterung.	83
---	----

V.

Ziele und Konsequenzen111
Glück ist nur im Augenblick.114
Optimisten leben länger.118
Positives Leben kann man lernen.120
Vom Wert des Fastens.122
Unendlichkeit als Prämisse.126
Die Erkenntnis der Endlichkeit.127