

Rolf Dobelli

Die Kunst des guten Lebens

52 überraschende Wege zum Glück

Mit Illustrationen von El Bocho

PIPER

INHALT

Vorwort 11

- 1 Mentale Buchhaltung 15
- 2 Die hohe Fertigkeit des Korrigierens 21
- 3 Das Gelübde 27
- 4 Black-Box-Denken 33
- 5 Antiproduktivität 39
- 6 Die negative Kunst des guten Lebens 45
- 7 Die Eizellen-Lotterie 51
- 8 Die Selbsterforschungsillusion 57
- 9 Die Authentizitätsfalle 63
- 10 Das Fünf-Sekunden-Nein 69
- 11 Die Fokussierungsillusion 75
- 12 Wie Anschaffungen sich in Luft auflösen 81
- 13 Fuck-You-Money 87
- 14 Der Kompetenzkreis 93
- 15 Das Geheimnis der Beständigkeit 99
- 16 Die Tyrannei der Berufung 105

- 17 Das Gefängnis des guten Rufs 111
- 18 Die »Ende der Geschichte«-Illusion 117
- 19 Der kleine Sinn des Lebens 123
- 20 Ihre zwei Ichs 129
- 21 Das Erinnerungskonto 135
- 22 Lebensgeschichten sind Lügengeschichten 141
- 23 Lieber ein gutes Leben als einen schönen Tod 147
- 24 Der Selbstmitleid-Strudel 153
- 25 Hedonismus und Eudämonie 159
- 26 Der Kreis der Würde – Teil 1 165
- 27 Der Kreis der Würde – Teil 2 171
- 28 Der Kreis der Würde – Teil 3 177
- 29 Das Sorgenbuch 183
- 30 Der Meinungsvulkan 189
- 31 Die mentale Festung 195
- 32 Der Neid 201
- 33 Die Prävention 207
- 34 Mentale Katastrophenarbeit 213
- 35 Die Aufmerksamkeitsfalle 219
- 36 Weniger lesen, aber aus Prinzip doppelt 225
- 37 Die Dogma-Falle 231
- 38 Mentale Subtraktion 237
- 39 Der Punkt des maximalen Grübelns 243
- 40 Die Schuhe der anderen 249
- 41 Die Weltveränderungsillusion – Teil 1 255

42 Die Weltveränderungsillusion – Teil 2	261
43 Der »Gerechte Welt«-Glaube	267
44 Der Cargo-Kult	273
45 Wer sein eigenes Rennen fährt, gewinnt	279
46 Das Wettrüsten	285
47 Nehmen Sie sich einen Freak zum Freund	291
48 Das Sekretärinnen-Problem	297
49 Erwartungsmanagement	303
50 Sturgeons Gesetz	309
51 Lob der Bescheidenheit	315
52 Innerer Erfolg	321
Nachwort	327
Dank	333
Der Illustrator	337
Stimmen zu Rolf Dobelli	339
Anhang	343