Inhalt

Intro 7

Homo sapiens, die sich selbst bedrohende Art 13

Henry, eine Schildkröte im Universum 31

Den Tod achten, das Leben lieben 45

Optimisten leben nicht länger,
aber sie sterben furchtloser 65

Lernen, glücklich zu sein – sechs Schritte 99

Schritt 1: Glück 107

Schritt 2: Freiheit 113

Schritt 3: Mut 123

Intermezzo auf dem Trampolin 135

Schritt 4: Mitgefühl 139

Schritt 5: Klarheit 151

Schritt 6: Ruhe 159

Ausklang 171

Dank 173

Quellenangaben 175

Literatur 181

Namensregister 183

Sachregister 185