

# Inhalt

Die fünf Eigenschaften eines Lebenskünstlers 7

Lebenskunst in Vollendung 8

Jeder kann Lebenskünstler sein 14

Eine Einladung 17

Der rote Faden 20

Gelassenheit 23

Radikale Akzeptanz von allem 24

Wider die Tyrannei des Müssens 28

Vive la liberté! 36

Eine Frage der Perspektive 41

Wohin so eilig? 43

Ganz entspannt im Hier und Jetzt 46

Lebenslust 51

Hinwendung zum Guten, Wahren, Schönen 52

Die Langsamkeit entdecken 57

Vereinfachen 59

Das Leben als Kunstwerk 61

Kreative Spannung aufbauen 70

Lebenskünstler sind Individualisten 72

Die entscheidenden Schritte 74

Spielfreude 79  
Mensch ärgere dich nicht 80  
Vorsicht, Holzweg! 86  
Playing life 88  
Die Mitspieler 91  
Experimentierfreude 97  
Improvisation 100  
Stimmigkeit 102  
Meisterschaft 105  
Spiel ohne Grenzen 108

Optimismus 113  
Wenn bloß diese Probleme nicht wären! 114  
Ein Puzzle der besonderen Art 118  
Deshalb ist es eine Kunst 127  
Was Lebenskünstler von anderen  
Künstlern unterscheidet 129

Kreativität 133  
Den Kopf auf die richtige Art benutzen 134  
Die erstbeste oder die erstschlechteste Lösung? 136  
Brainstorming 137  
Die Testphase 140  
Heureka! 143  
Wenn ich einmal reich wär 145

Himmel oder Hölle 151  
Das Gegenteil von Lebenskunst 152  
Der Weg des Lebenskünstlers 155

Literatur 159