

ULRICH SCHNABEL
zuversicht

Die Kraft der inneren Freiheit und
warum sie heute wichtiger ist denn je

BLESSING

Inhalt

Was heißt hier Zuversicht?	11
Warum die Zuversicht heute so wichtig ist, was sie vom Optimismus unterscheidet und was Stephen Hawking mit alldem zu tun hat	
I. Von der Angst zur Gestaltungskraft	27
Kleine Zeitdiagnose: Warum die Zuversicht heute so einen schweren Stand hat – gerade in wohlhabenden Ländern. Wie man seine Welt-sicht verändert und welche drei Prinzipien des guten Lebens dabei helfen	
YACOUBA SAWADOGO – DER MANN, DER EINEN WALD PFLANZTE	52
II. Die innere Freiheit	60
Warum es mehr auf die Einstellung als auf die äußeren Umstände ankommt. Wie man widrige Situationen als »Trainingseinheit« nutzt und was man vom kleinen Hobbit lernen kann	
JULIANE KOEPCKE – DAS MÄDCHEN, DAS VOM HIMMEL FIEL	80

III. Das richtige Maß der Hoffnung 91

Wie sich Körper und Psyche beeinflussen, wie selbsterfüllende Pro-
phezeiungen entstehen und warum allzu positives Denken kontra-
produktiv ist

ALI MAHLODJI – DER BOTSCHAFTER

DER JUGENDTRÄUME 113

IV. Der Treibsatz der Kreativität 121

Von der wilden Seite der Zuversicht, dem Kreativlabor der Jugend
und den schöpferischen Seiten der Unsicherheit

LÉLIA & SEBASTIÃO SALGADO – DAS PAAR

DER GENESIS 142

V. Der Ausweglosigkeit entkommen 151

Wie man die Sprache als Fluchtauto nutzt, was Fahrlehrer und Philo-
sophen in Krisenzeiten raten und warum man ohne Resonanz nicht
leben kann

VIKTOR FRANKL – DER SEELENARZT

IN DER HÖLLE 174

VI. Die Kraft der großen Sache 185

Vom Sinn im Leben und wie man ihn findet, weshalb das Leben bei
Indianern so attraktiv ist und warum Erfolg nichts mit Titeln zu tun hat

IRENE DISCHE & NATALIE KNAPP – »ES GIBT IMMER EINE LÜCKE«	209
--	-----

VII. Haltung und Heiterkeit	218
---------------------------------------	-----

Wie man schlechte Denkgewohnheiten verändert, weshalb der ständige Blick auf das Smartphone depressiv macht und warum Zuversicht schlussendlich auch eine Frage des Humors ist

RESÜMEE – DIE ZUVERSICHTLICHEN ZEHN	237
---	-----

Ein Erste-Hilfe-Programm für Fälle akuter Hoffnungslosigkeit.
Wirkt auch gegen chronische Stimmungstiefs. Wiederholte
Anwendung empfohlen

ANMERKUNGEN	240
-----------------------	-----

BILDNACHWEISE	252
-------------------------	-----

NAMENSREGISTER	253
--------------------------	-----