

# INHALT

Vorwort	9
<b>DIE PRAXIS DER ACHTSAMKEIT</b>	<b>17</b>
Von der buddhistischen Meditation zum Hier und Jetzt	19
Meditation – eine Gebrauchsanweisung	23
Die Praxis der Achtsamkeit mit Kindern	24
Was Kinder und Lehrer dazu sagen	26
<b>DIE PRAXIS DES PHILOSOPHIERENS</b>	<b>31</b>
In welchem Alter sollte man mit dem Philosophieren beginnen?	33
Philosophieren mit Kindern: eine kurze Bestandsaufnahme	39
Die Grundregeln und zehn Empfehlungen	43
Einige Beispiele	53
<b>DIE PHILOSOPHIEKURSE</b>	<b>59</b>
Was ist Glück?	63
Was ist eine Emotion?	73
Was ist Liebe?	85
Was ist ein Freund?	97
Ist der Mensch ein Tier wie andere auch?	102
Muss man auf Gewalt mit Gewalt antworten?	108
Was ist der Unterschied zwischen Glauben und Wissen?	123
Ist es besser, sterblich oder unsterblich zu sein?	130

Hat das Leben einen Sinn?	136
Was ist ein erfülltes Leben?	146
ZWANZIG GRUNDBEGRIFFE AUF DEN PUNKT GEBRACHT	161
Die Liebe // Das Geld // Die Kunst //	
Der Andere // Die Schönheit // Das Glück //	
Körper und Geist // Das Begehren // Die Pflicht //	
Die Emotion // Der Mensch // Die Freiheit //	
Die Moral // Der Tod // Die Religion //	
Die Gesellschaft // Die Zeit // Die Arbeit //	
Die Wahrheit // Die Gewalt //	
Epilog	225
Danksagungen	230