

Josef Kirschner

# Die Kunst, ohne Überfluss glücklich zu leben

Das größte Abenteuer unserer Zeit

**mvg**verlag 

© des Titels »Die Kunst, ohne Überfluss glücklich zu leben« von Josef Kirschner (ISBN 978-3-86882-481-0)  
2013 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

---

# Inhalt

Vorwort .....	9
Warum es endlich Zeit wird, den Kreislauf des Überflusses zu stoppen und wieder zu uns selbst zu finden – ehe es zu spät ist .....	11
Warum die Leser dieses Buches keine Rezepte für die Bewältigung des Überflussproblems erwarten dürfen .....	14
1. Warum das Leben im Überfluss nichts anderes ist als die Flucht vor der Realität – in eine Welt der Täuschung .....	18
2. Die unschätzbare Fähigkeit, jederzeit freiwillig auf ein verlockendes Angebot verzichten zu können .....	23
3. Wie man Spaß an der Selbstdisziplin gewinnt – und sich vom Druck befreit, mit dem uns andere zum Überfluss drängen ...	27
4. Wer sich täglich einmal selbst besiegt, gewinnt die erste Schlacht gegen den Überfluss .....	31
5. Damit wir uns selbst wieder näherkommen. Wie Angst und Schuldgefühle zu Überflussverhalten führen, und was wir dagegen tun können .....	36
6. »Horche so lange in dich hinein, bis du erkennst, was für dich das Richtige ist« .....	41
7. Wie ganz von selbst neue Maßstäbe für unser Leben entstehen, wenn wir erst einmal begonnen haben, in uns hineinzuhorchen .....	47
8. Wie sich Maria D. nach 30 Ehejahren zur Scheidung entschloss, und was das mit dem Überflussproblem zu tun hat .....	52

9. Ein wichtiger Grund, warum wir lernen sollten, das Leben zu genießen, um den Überfluss zu vermeiden .....	56
10. »Ich ziehe mich in meine Höhle zurück, dort finde ich genug Kraft und Ideen, um alle meine Probleme zu lösen« .....	61
11. Warum die Hunza keine Ärzte brauchen und auf den elektrischen Strom verzichteten .....	66
12. Eine Sache, zu der uns eine tiefe Beziehung fehlt, ersetzen wir leichten Herzens durch eine andere .....	71
13. Vier kleine Hinweise für den Alltag können große Veränderungen bewirken .....	76
14. Vier Behauptungen, über die es sich lohnt, ein wenig nachzudenken .....	81
15. Der Sprung des Christian S. ins große Leben – und der Weg zu sich selbst .....	85
16. Was einer Frau verloren geht, wenn sie sich bei ihrer Arbeit nicht mehr die Hände schmutzig macht .....	89
17. Warum wir so häufig versuchen, fehlende Ergebnisse durch schöne Worte wetzumachen .....	94
18. Die seltsame Tatsache, dass wir mit einem wertvollen Gut, das in jeder Minute unseres Lebens unwiederbringlich verrinnt, so leichtfertig umgehen .....	99
19. Je weniger wir uns um die Ratschläge anderer kümmern, umso gründlicher entdecken wir uns selbst .....	103
20. Wenn wir die »Wissenden« nicht mehr bewundern, ist die Zeit gekommen, an uns selbst zu glauben .....	108
21. »Wir haben uns daran gewöhnt wegzulaufen, statt die Konfrontation mit uns selbst anzunehmen« .....	113
22. Die Strategie der fünf Punkte, mit der wir den maßlosen Fortschritt in die Schranken weisen können .....	119
23. Wie uns die Ungeduld daran hindert, aus weniger das meiste für uns herauszuholen .....	124

24. Wie wichtig es ist, sich über das persönliche Glück keine falschen Vorstellungen zu machen .....	129
25. Wie der Bauer Josef Weinberger mit 68 Jahren sein Problem löste und jetzt aus Hühnermist Strom erzeugt .....	134
26. Sechs Regeln für das Spiel, in dem der Überfluss unser großer Gegner ist .....	138
27. Sieben Beispiele, was wir alles tun, um anderen zu gefallen .....	143
28. Was uns alles unter dem Schlagwort »Bildung« anerzogen wird, und was es uns tatsächlich im Leben nützt .....	147
29. Was der Professor sagte, als sich ein Patient gegen seine Krankheit täglich eine Portion Knoblauch verschrieb .....	152
30. Wie die seltsame Faszination der Farbe Weiß viele Menschen zu gefährlichem Überfluss verführt .....	157
31. Je weniger Risiko ein Einzelner auf sich nimmt, umso größer wird die Macht der anonymen Bürokratie .....	162
32. Wer immer nur in Eile ist, läuft nicht selten ein ganzes Leben lang vor sich selbst davon .....	168
33. Welchen Einfluss ein kräftiges Frühstück auf die Einkaufsgewohnheiten meiner Frau hat .....	172
34. Spontaneität, System oder Gefahr – drei Wege zur Veränderung, aus denen jeder den besten für sich wählen sollte .....	178
35. Wann immer Sie sich die Frage stellen, wo der Überfluss beginnt, sollten Sie ohne Zögern die Antwort kennen .....	183
Nachwort .....	188
Biografie .....	190