

Josef Kirschner

Die Kunst, ohne Überfluss glücklich zu leben

Das größte Abenteuer unserer Zeit

© 2019 des Titels „Die Kunst, ohne Überfluss glücklich zu leben“ von Josef Kirschner (ISBN 978-3-85972-316-9) | by ma Verlag
München | Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter www.mv-g.de

FBV

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@finanzbuchverlag.de

3. Auflage 2020

© 2013 by mvj Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die Originalausgabe erschien 1982 bei Droemersch Verlag
Th. Knaur Nachf., München

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Karina Braun, München

Satz: Andreas Linnemann, München

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-95972-316-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96092-663-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96092-664-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.finanzbuchverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.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«	60
11. Warum die Hunza keine Ärzte brauchen und auf den elektrischen Strom verzichteten	65
12. Eine Sache, zu der uns eine tiefe Beziehung fehlt, ersetzen wir leichten Herzens durch eine andere	70
13. Vier kleine Hinweise für den Alltag können große Veränderungen bewirken	75
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	90
17. Warum wir so häufig versuchen, fehlende Ergebnisse durch schöne Worte wettzumachen	95
18. Die seltsame Tatsache, dass wir mit einem wertvollen Gut, das in jeder Minute unseres Lebens unwiederbringlich verrinnt, so leichtfertig umgehen	100
19. Je weniger wir uns um die Ratschläge anderer kümmern, umso gründlicher entdecken wir uns selbst	104
20. Wenn wir die »Wissenden« nicht mehr bewundern, ist die Zeit gekommen, an uns selbst zu glauben	109
21. »Wir haben uns daran gewöhnt wegzulaufen, statt die Konfrontation mit uns selbst anzunehmen«	114
22. Die Strategie der fünf Punkte, mit der wir den maßlosen Fortschritt in die Schranken weisen können	120
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« anezogen 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	173
34. Spontaneität, System oder Gefahr – drei Wege zur Veränderung, aus denen jeder den besten für sich wählen sollte	179
35. Wann immer Sie sich die Frage stellen, wo der Überfluss beginnt, sollten Sie ohne Zögern die Antwort kennen	184
Nachwort	189
Biografie	191