

# Inhalt

- 7 Vorwort
- 15 Teil I **Mehr oder weniger Medizin**
- 17 Immer mehr Medizin  
*Ein wachsender Markt – Der wahre Feind – Wie wollen wir leben? – Voll der Stress – Reicht es für alle? – Was ist das Ziel? – Darf's ein bisschen weniger sein?*
- 105 Weniger Medizin?  
*Das Haus Gottes – Was ist Gesundheit? – Ihre Gesundheit braucht Sie! – Was wir von den Alten lernen können – Ananda – Aristoteles meets Dr. House – Heil-Sein oder: Du musst nicht funktionieren – Weniger Medizin durch Digitalisierung? – Die Medizin neu denken*

- 173 Teil II **Mehr oder weniger Glaube  
(oder Achtsamkeit)**
- 175 Die Ökonomisierung des Bewusstseins  
*Volles Bewusstsein – Zur Mitte finden –  
Achtsamkeit – Meditation wirkt! – Mit der Welt  
im Einklang? – Religion (und Achtsamkeit) als  
Ware – McMindfulness – Gewissenlose Achtsamkeit? –  
Seelenstyling – Fake-Spiritualität – Wer hat das  
Problem?*
- 239 Die reine Leere  
*Nada Brahma – Nichts ist nicht nichts – Form ist  
Leere – Nach Hause kommen – Heiligt der Zweck die  
Mittel? – Keine Angst – Freiheit (Lass los!) – Joy of  
Missing Out – Ein neues Paradigma*
- 297 Dank
- 299 Personenregister
- 301 Sachregister
- 309 Anmerkungen