

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie soll man leben? Wie kann man seine Existenz als gelingendes Ganzes gestalten? »Lebenskunst« ist wie »Glück« ein Begriff, der in der antiken Philosophie zum Zentrum ethischer Überlegungen zählte. Bei der philosophischen *techné tou biou* oder *Ars Vivendi* ging und geht es bis heute um eine selbst gewählte, an Werten und Tugenden orientierte Umformung des eigenen Denkens, Fühlens und Handelns, die eine stabile innere Orientierung verleiht – wie das geht, zeigt unser Einleitungstext. Darüber hinaus befasst sich dieses HOHE LUFT kompakt mit Sex, Alleinsein, dem Druck der Selbstoptimierung und der Schwierigkeit, Entscheidungen zu treffen. Themen, die in unserem Alltag eine große Rolle spielen (und uns nicht selten verzweifeln lassen). Wir zeigen, was es mit der Kunst zu leben auf sich hat, welche Fragen man sich stellen sollte – und welche Antworten es gibt, die man nicht nur geben, sondern auch »tun« kann. Und damit nicht die ganze Arbeit an uns hängen bleibt: Für die besonders Philosophiefreudigen unter Ihnen haben wir einen Fragebogen von buchstäblich existenzieller Bedeutung vorbereitet – viel Spaß dabei!

Ihr HOHE LUFT Team

Ps: Wir freuen uns über Ihre Antworten via Facebook oder per Mail an: info@hoheluft-magazin.de

**LEBENSKUNST S. 4,
SELBSTOPTIMIERUNG S. 10,
EMOTIONEN S. 18, VERTRAUEN S. 26,
LIEBE S. 34, TOD S. 42,
ERINNERUNG S. 46, WAGNIS S. 50,
SEX S. 58, ALLEINSEIN S. 66,
ENTSCHEIDEN S. 72, FRAGEBOGEN S. 82,
EMPATHIE S. 84, HUMOR S. 92**

IMPRESSUM S. 25, GLOSSAR S. 98