

## Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	5
	<b>Selbstfürsorge im Kapitalismus</b>	<b>13</b>
2	Der sich um sich selbst sorgende Mensch im Kapitalismus	15
	<b>Antike Philosophien und Religionen der Selbstfürsorge sowie Foucaults und Nietzsches Erweiterungen</b>	<b>27</b>
3	Die Sorge um sich in der Antike	29
4	Die Selbstfürsorge bei Foucault und Nietzsche	39
5	Selbstfürsorge bei Jesus und Buddha	49
	<b>Praktische Beispiele der Sorge um sich selbst: das Leben verändern wollen</b>	<b>63</b>
6	Sich um das Alltagsleben sorgen	65
7	Sich um ein glückliches Leben sorgen	75
8	Sich um ein gesundes Leben sorgen	85
9	Sich um den Sinn des Lebens sorgen	95

10	Sich um den Tod sorgen	101
	<b>Selbstfürsorge in Teilbereichen der gegenwärtigen Psychologie/Therapie und die Renaissance des antiken Denkens</b>	<b>107</b>
11	Selbtsorge in der gegenwärtigen Psychologie/Therapie	109
12	Vom unbekümmerten Leben in der Spätmoderne zur Renaissance der antiken Selbstfürsorge	119
	<b>Die Bedeutung der Selbstsorge im Fürsorgeprozess, in Selbsthilfegruppen und in sozialen Bewegungen</b>	<b>135</b>
13	Die Einbeziehung der Philosophie der sozialen Fürsorge in die Philosophie der Selbstfürsorge	137
14	Selbsthilfe als Selbstfürsorge und als Sorge um die anderen	149
15	Soziale Bewegungen als politischer Akt: Widerstandskräfte in der Selbstfürsorge und in der gemeinsamen Fürsorge	161
16	Zusammenfassung und Schlussfolgerungen	173