

9	Inleiding
12	Nietzsche
17	Opzet van het boek
21	Deel I Nietzsches experimentele levensstijl
23	Hoofdstuk 1 Nietzsche, de dieren en de natuur Een persoonlijke en filosofische ontdekkingsreis
25	Nietzsche en de dieren
30	Nietzsche aan zee
37	Nietzsche in de bergen
42	Afsluiting
45	Hoofdstuk 2 Het 'inlijven' van de natuur om je heen Over persoonlijke levensstijl en lokale cultuur
48	Eten, vasten en dieet
52	Tuin en tuinieren
55	De mens als tuinier van zijn eigen tuin
60	Klimaat en kosmos
67	Hoofdstuk 3 Aldus sprak Zarathoestra Een Bovenmenselijke tragedie
73	Eerste bedrijf: op weg met Zarathoestra
76	Tweede bedrijf: het spel van de macht
81	Derde bedrijf: over dromen, tijd en eeuwigheid
86	Vierde bedrijf: de weg naar de Bovenmens
91	Nabeschouwing: de grote transformatie
95	Deel II Terrasofie Handreiking voor een filosofie van de toekomst
96	Eigentijdse beschouwingen
97	Een nieuw paradigma 101 Terrasofie
105	Hoofdstuk 4 Nietzsche en 'ik' Een kuur voor de eenling
108	Beleving en expressie
111	Experimenteel leven
119	Zichzelf transformeren
125	Een genealogische analyse van het eigen verleden
130	Een ja-zeggende moraal
131	'Het heden is zwanger van de toekomst'
134	Nabeschouwing: over levenskunst, een stellingname
139	Hoofdstuk 5 De plek op aarde Een herwaardering van het lokale perspectief

141	Lokale cultuur: een etnologisch perspectief
146	Een etnologische blik op de Europese geschiedenis
148	Handreiking vanuit het perspectief van de <i>indigenous cultures</i>
150	Lokaal-ecologische bewustwording in 'opkomende economieën: rurale initiatieven
152	De problematiek van de verstedelijking
153	De westerse problematiek van het lokale
156	Twee vragen voor verder onderzoek
159	Nabeschouwing: <i>becoming indigenous</i> Een filosofische bespiegeling
161	Hoofdstuk 6 Blijf de aarde trouw! Naar een ecologische kosmologie
161	Een veranderd perspectief op de aarde
164	Antropoceen: de context van onze tijd
168	De Aarde
169	Gaia
171	Gaia en de Aarde: drie verschillen
174	De Bovenmens
176	De Antropos
177	Bovenmens en Antropos: een belangrijk verschil
179	Op weg naar 'de grote gezondheid'
180	Nabeschouwing: enkele vingerwijzingen
187	Woord van dank
191	Noten
199	Bibliografie