

# Inhalt

## Zorniger Prolog 9

### 1. Die konsumsüchtige Gesellschaft 19

- Born to shop 21
- Die Macht der Werbung 23
- Kaufen als Ersatz 29
- Süchtig entgleist 33

### 2. Gegentrend Lessness – weniger ist mehr 38

- Lessness – ein Erfahrungsbericht 44
- Warum wir an Dingen festhalten 49
- Lessness im Kinderzimmer 57
- Weniger kaufen 59
- Die postmaterielle Orientierung 61

### 3. Vom Infoüberfluß zum Infoüberdruß 65

- »Overnewsed but underinformed« 70
- Abgestumpft durch Reizüberflutung 74
- Die TV-Welt kolonisiert unsere Innenwelt 77
- Info-Elite und Wissens-Prolos 81
- Wie gehen wir mit Informationen gut um? 85
- Vorschläge zur Reduktion der Papierflut 86

### 4. Krise 88

- Interview mit dem buddhistischen Mönch Oliver Petersen 88

### 5. Absurditäten der Wirtschaftswelt:

- zu viel Arbeit für zu wenige 101
- Was ist eigentlich Arbeit? 105

- Bin ich ohne Job nichts wert? 111
- Das Dogma des Profits 118
- Globalisierte Armut 125

### 6. Ungesunde Arbeitsbedingungen als gesellschaftlicher Stil? 129

- Kostenfaktor Angst 129
- Mobbing 134
- Burnout 137
- Wie kompetent sind die Führungskräfte? 144
- Arbeitssucht als gesellschaftliches Leitbild 153
- Die Grenzen unseres Organismus 163

### 7. Von der äußeren und der inneren Arbeit 166

- Von der-Maschine zurück zum Organismus – das neue Paradigma 171
- Die innere Arbeit 176
- Flow – Freude und Sinn im Handeln 182
- Flow und persönliches Wachstum 187
- Flow im Alltag 190

### 8. Zurück zum eigenen Maß 195

- Weg von einseitigen Fixierungen 197
- Die Batterien rechtzeitig aufladen: weniger Streß – mehr Ruhe 201
- Die Entdeckung der Langsamkeit 205
- Bewußt atmen 214
- Das letzte Hemd hat keine Taschen 217
- Interview mit dem amerikanischen Nahtodforscher Kenneth Ring 227

### 9. Loslassen lernen 230

- Ein Appell 236

Dank 238

Literatur 239