

# Inhalt

Vorwort von David Cain.....	11
-----------------------------	----

Einleitung: Die Herausforderung des kleinen Mannes.....	17
---	----

## Teil eins

### DIE FALLE

#### Wir sitzen in der Klemme

1. Arbeit.....	31
2. Konsum.....	73
3. Bürokratie.....	93
4. Unsere dummen, dummen Gehirne.....	103

## Teil zwei

### FREIHEIT

#### Wir suchen nach Alternativen

5. Das gute Leben.....	129
6. Wie Entfesselungskünstler ihre Freiheit nutzen.....	153
7. Ein Jahr in Montreal.....	179

Teil drei  
ENTFESSELUNG  
Wir finden Fluchtwege

8. Vorbereitung .....	201
9. Der Arbeit entkommen .....	213
10. Dem Konsum entkommen. ....	249
11. Der Bürokratie entkommen .....	283
12. Unseren dummen, dummen Gehirnen entkommen. .	295
13. Das Leben nach der Entfesselung. ....	321
 Nachwort: Sieben Milliarden Entfesselungskünstler oder Was wäre, wenn alle es täten? .....	 327
 Danksagung .....	 333