Inhalt

Vorwort 9

Teil 1: Wozu brauchen wir ein Bruttonationalglück? 13
Einführung: Mein Weg nach Bhutan 15
Das Zeitalter des Anthropozäns 20
Was ist echtes Glück? 29
Im Kontakt mit unserem wahren Selbst 29 • Was ist Achtsamkeit? 37 • Wozu die Übung der Achtsamkeit? 38 • Wieder in Kontakt mit dem Körper kommen 40 • Eine prägende Erfahrung der Verbindung mit dem Selbst 46 • Emotionen als Samen im Bewusstsein: Der Affenbrotbaum und die Rose 51 • Die Kultivierung positiver Gefühle: Einige praktische Übungen 56 • Die Verwandlung von Hass und Gewalt in Mitgefühl und liebende Güte 62 • Die gegenseitige Abhängigkeit der Fürsorge für andere und der Fürsorge für den Planeten 79 • Wasser ist Leben 82 • Zufriedenheit versus Habgier: Von der Selbstfürsorge zur Fürsorge für den Planeten 86 • Das Natur-Defizit-Syndrom bedarf der Heilung 88 • Von der inneren Verwandlung zum gesellschaftlichen Wandel 93

Teil 2: Das Bruttonationalglück als ein neues Entwicklungsparadigma 99
Vom Bruttonationalprodukt (BNP) zum Bruttonationalglück (BNG) 101
Entstehung und Konzept des BNG 107
Das BNG außerhalb Bhutans 112
Das Grundkonzept des Bruttonationalglücks 116
Die vier Säulen des BNG 120
Die neun Domänen des BNG 123
1. Psychisches Wohlbefinden 123 • 2. Gesundheit 125

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1182451055

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

• 3. Gebrauch der Zeit 127 • 4. Bildung 129 • 5. Kulturelle Vielfalt und Identität 130 • 6. Lebendige Gemeinschaft 136 • 7. Qualität der Führungsstrukturen 138 • 8. Ökologische Vielfalt und ihre Bewahrung 141 • 9. Lebensstandard 142 • Zusammenfassung: Die neun Domänen und 33 Indikatoren der BNG-Erhebung in Bhutan 146

Das BNG-Analyse-Instrument für verantwortliche Entscheidungsfindung 150

Teil 3: Die praktische Umsetzung des Bruttonationalglücks 155

Das Bruttoindividualglück 157

Das Bruttofamilienglück 168

Achtsame Elternschaft 169 • Ein »Neubeginn« für Familien 179

Das BNG im Bildungswesen: Glückliche Schulen 183

Wozu brauchen wir Glückliche Schulen? 183 • Mein Weg zu den Glücklichen Schulen 187 • Die »Happy Schools!« in Vietnam 189 • Selbstfürsorge 196 • Die Fürsorge für andere und die Gesellschaft 208 • Bilanz 221 • Fürsorge für die Umwelt und den Planeten 222 • Tiefenökologie und »The Work That Reconnects« 225 • Fazit 236

Das BNG in der Wirtschaft 238

Die Umsetzung des BNG im Unternehmen 241 • Vision und Mission 243 • Messen, worauf es ankommt 248 • Das Grundkonzept 250 • Systemanpassung und Entscheidungsinstrument 268 • Ein Wandel im Bewusstsein 273 • Das Happy-Biti's-Projekt 274 • Von glücklichen Mitarbeitern zum glücklichen Unternehmen 278

Ausblick: Auf dem Weg in eine bessere Zukunft **283**
Eine neue Geschichte 285
Strategien für ein gutes Morgen 291

Epilog: Rückblick auf meine Begegnungen in Bhutan 299

Anhang **307**
Verzeichnis der Übungen und Meditationen 309
Quellen und Anmerkungen 311
Zitatnachweise 317