

Einführung: Wie wir dazu kamen, weniger zu kaufen und mehr miteinander zu teilen . .	11
Warum es besser ist, nichts zu kaufen	26
Das Plastik-Zeitalter	27
Eine saubere Lösung	33
Die Psychologie des Konsums	36
Wir ertrinken in unseren Sachen.	38
Die unerwartete Freude, wenn man nichts kauft . . .	41
Einladung zum Nichtkauf	46
Probieren Sie unsere Nichtkauf-Anleitung in sieben Schritten.	46
Die Regeln	49
Die Ausnahmen	50
Schritt 1: Geben	53
Lehren aus dem Himalaya	54
Wie wichtig es ist, etwas zu haben, das man gibt . . .	60

Eine Wirtschaft, die auf dem Geben beruht	63
Wie man gibt	73
Über Schenk-Ökonomien, Frauen, Armut und Reichtum	79
Wie man eine Schenk-Ökonomie-Gruppe aufbaut	83
Sich selbst geben	87
Wir laden Sie ein zu geben	90
Schritt 2: Bitten	95
Geld trennt uns, Schenk-Ökonomien verbinden uns	97
Wir haben vergessen, wie man bittet	101
Eine Buy-Nothing-Hochzeit	102
Alle Gaben sind gleich wertvoll	112
Unerwartete Verbindungen	117
Wir laden Sie ein zu bitten	120
Schritt 3: Wiederverwenden und Ablehnen	124
Ein Experiment im Nichts-Kaufen	131
Warum Kaufen sich gut anfühlt, nichts zu kaufen sich aber besser anfühlen kann	134
Leben mit weniger Lebensmitteln	139
50 Dinge, die wir nie mehr kaufen	147
Machen Sie jeden Tag zu einem besonderen	180
Wir laden Sie ein, wiederzuverwenden und abzulehnen	185

Schritt 4: Nachdenken	187
Der Reiz des Kaufens	192
Wir laden Sie ein nachzudenken.	205
Fragen, die Sie sich stellen sollten, ehe Sie etwas kaufen	205
 Schritt 5: Machen und Reparieren	 209
Seien Sie Produzentin und keine Konsumentin	211
Reparieren Sie es!	216
50 Dinge, die wir selber machen.	218
Wir laden Sie ein, zu machen und zu reparieren.	248
 Schritt 6: Teilen und Leihen	 251
Schaffen Sie sich Ihre Teilokratie	255
50 Dinge, die wir teilen	270
50 Dinge, die wir verleihen und ausborgen.	287
Wir laden Sie ein, zu teilen und zu leihen	303
 Schritt 7: Dankbarkeit	 305
Das höchste Geschenk	309
Wir laden Sie ein, Dankbarkeit auszudrücken	313
 Nur der Anfang: Kaufen Sie nichts fürs Leben	 316
Teilen Sie Ihre Erfahrungen	316
Fangen Sie immer wieder von Neuem an	318
Bringen Sie sich dazu, nichts mehr zu kaufen	319
Kaufen Sie mit Achtsamkeit	322

Eine Zukunftsvision	326
Schenk-Netzwerke als Hilfsorganisationen.	327
Die Erde retten: Gleichzeitig geben, bitten und teilen	332
Miteinander teilen in der realen Welt	333
Danksagung	336
Anhang	341
Überdenken Sie Ihren Müll	341
Wiederverwertbares	343
Papier.	344
Polyethylen	346
Lebensmittel und organisches Material	347
Anmerkungen	352
Register	361