

# Inhalt

Dank . . . . .	IX
Vorwort . . . . .	XI
I. Alarmsignale . . . . .	1
Symptom 1: Kranke Menschen . . . . .	1
Symptom 2: Zerfallende Gesellschaften . . . . .	13
Symptom 3: Versiegende Natur . . . . .	23
II. Beschleunigung . . . . .	34
A. Der Fehler im Programm . . . . .	34
1. Das Prinzip des Haushaltens . . . . .	35
2. Eigenzeiten und Ressourcen . . . . .	46
3. Produktion und Beschleunigung . . . . .	61
B. Das Überforderungssyndrom . . . . .	82
1. Die Überforderung von Natur und Individuum . . . . .	83
a) Überforderte Natur . . . . .	83
b) Überfordertes Individuum . . . . .	85
c) Aggression oder Regression . . . . .	100
2. Die Selbstüberforderung der Kultur/Gesellschaft . . . . .	105
Exkurs: Wenn einer zu spät kommt . . . . .	121
3. Zwischenbilanz I . . . . .	128
C. Programmzeit – Beschleunigung – Tod . . . . .	131
III. Entschleunigung . . . . .	140
A. Klug Haushalten . . . . .	140
1. Das Ziel: Gut leben . . . . .	141
2. Die Basisressourcen: Sonne und Kreativität . . . . .	147
B. Visionen für einen Neuen Wohlstand . . . . .	153
1. Zeitmaße für Natur und Individuum . . . . .	154
2. Modelle für eine entschleunigte Kultur/Gesellschaft . . . . .	169

a) Die Dualwirtschaft . . . . .	171
b) Die Marktwirtschaft, aber gerecht . . . . .	178
c) Die Planwirtschaft, aber demokratisch . . . . .	188
3. Zwischenbilanz II . . . . .	197
C. Eigenzeit – Entschleunigung – Leben und Lust . . . . .	199
Schluß: Was tun? . . . . .	208
Anmerkungen . . . . .	213
Abkürzungen . . . . .	227
Literatur . . . . .	229
Register . . . . .	247