

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	iii
Tabellenverzeichnis	iv
1. Einleitung	9
2. Theoretische Rahmung	12
2.1 Die Suffizienzstrategie	12
2.1.1 Einordnung der Suffizienz in die Nachhaltigkeitsdebatte	12
2.1.2 Suffizienz und das gute Leben	21
2.1.3 Suffizienz in Theorie und Praxis: Alternative Bewegungen	27
2.2 Handeln auf individueller Ebene: Der Lebensstil	32
2.2.1 Der Lebensstilbegriff	32
2.2.2 Der suffiziente Lebensstil	37
2.3 Stand der Forschung	42
3. Exploration suffizienter Lebensstile – Methodisches Vorgehen	50
3.1 Erkenntnisinteresse und Entwicklung der Fragestellung	50
3.2 Methodologische Grundlagen	52
3.2.1 Grundlagentheoretische Verortung	52
3.2.2 Die Grounded Theory Methodologie	54
3.2.3 Gütekriterien qualitativer Forschung	62
3.3 Datenerhebung	64
3.3.1 Die Samplingkriterien	65
3.3.2 Das narrative Interview als Erhebungsinstrument	67
3.3.3 Weitere Forschungsinstrumente	76
3.3.4 Chronologie des Erhebungsprozesses	78
3.4 Datenauswertung	92
3.4.1 Die Transkription	92
3.4.2 Der Kodierprozess	94
3.4.3 Vom Kategoriensystem zur Typenbildung	104

4. Ergebnisdarstellung.....	110
4.1 Das Kategoriensystem.....	110
4.1.1 Belastungsfaktoren.....	114
4.1.2 Orientierungsmuster.....	143
4.1.3 Die Schlüsselkategorie: Suffizienz als Spannungsfeld	175
4.1.4 Deskriptive Beschreibung suffizienter Konsumpraktiken	211
4.1.5 Sozialisationsinstanzen.....	215
4.2 Die Handlungstypen.....	232
4.2.1 Kümern um das eigene Wohlergehen: Die Selbstfürsorger.....	232
4.2.2 Durch den eigenen Lebensstil andere ermutigen: Die Inspiratoren	239
4.2.3 Individuelle Vorteile kollektiver Organisation: Die Trittbrettfahrer.....	244
4.2.4 Die Gesellschaft verändern wollen: Die Transformatoren.....	249
5. Reflexion.....	256
5.1 Reflexion des methodischen Vorgehens	256
5.2 Inhaltliche Reflexion	262
6. Fazit und Ausblick	274
Literaturverzeichnis.....	278