

Bevor es losgeht ...	VII
Vorwort	IX
Kapitel 1: Glück	1
Wie alles begann	1
Glück für Leute von heute	13
Wenn das Glück keine Kraft mehr hat	22
Bassist oder Banker – Vom Glück und vom Sinn des Lebens	28
Dem Glück auf die Sprünge helfen – Expertentipps für positives Denken	33
Kapitel 2: Pleonexia	39
Pleo-was?	39
Missgunst, Gier und Todsünden	41
Knopf im Kopf – Wo das Glück entsteht	46
Von Ratten und Menschen – und Chips	49
Im Hamsterrad des Glücks	53
FOMO – Verhungern an der Fülle	58
Kapitel 3: Marken, Medien, Materialismus	63
Wünsche, Wirren, Wirtschaftswandel	63
Genug ist zu wenig	71
Überholt vom nächsten Modell	77
Mit Perfektion ins Unglück	85
XXL-Burger und Binge Watching	93
Die Kultur des Glücks	101
Kapitel 4: Nachhaltigkeit	109
Hungrige Welt, satte Schafe	109
Die Grenzen der Erde	112
Den Boden unter den Füßen verlieren	122
Tiefkühlpizza in der Wüste und Gärtnern auf dem Dach	134

Nachhaltig lecker – Die Zukunft auf dem Teller	140
Superfoods – super schädlich	147
Mit dem SUV zum Biomarkt	157
Psychologie auf der Überholspur	161
Flucht aus der dicken Luft	168
Urlaub für die Umwelt	173
Ohne Müll ist auch eine Lösung	179
Womit wir uns rausreden	183
20 Tipps für mehr Karmapunkte	192
Kapitel 5: Minimalismus	203
Mir reicht's! Die Eleganz der Genügsamkeit	203
Das einfache Leben	207
Warum weniger mehr ist	211
Wo fange ich an?	216
Weg damit!	220
Das Minimalismus-Paradoxon	232
Wie viele Unterhosen darf ich haben? Und muss ich sie wenden?	235
Digitale Entgiftung	238
Kapitel 6: Konsumgelassenheit	247
Konsumgelassenheit? Immer schön gelassen bleiben!	247
Arbeiten bis zum Umfallen	248
Drahtseilakt zwischen Absturz und Leben	252
Chronos, Chaos und der wahre Wohlstand	256
Schluss mit frustig: Ich kauf nix mehr!	261
Weniger wollen: Wenn der Weihnachtsmann arbeitslos wird	271
JOMO – Die Freude, etwas zu verpassen	283
Achtsamkeit und Dankbarkeit, in Wenigkeit, Amen	289
Anmerkungen	297