

# Inhalt

<b>Bevor wir uns auf die Reise machen</b>	<b>7</b>
<b>Die Suche nach dem Glück</b>	<b>11</b>
Wenn das Glück keine Kraft mehr hat	31
<b>Unstillbare Wünsche</b>	<b>45</b>
Missgunst, Gier und Todsünden	46
Knopf im Kopf – Wo das Glück entsteht	51
Von Ratten und Menschen – und Chips	52
Im Hamsterrad des Glücks	55
So komplex wie das Leben selbst	57
<b>FOMO – Verhungern an der Fülle</b>	<b>59</b>
Die Evolution einer Angst	60
Wünsche, Wirren, Wirtschaftswandel	61
Sisyphos im Wunderland	67
Verwirrung im Supermarkt	70
Psychologie auf der Überholspur	72
Die Schönheit des Gebrochenen	78
Ich, nur besser	86
Schiffbrüchig im Meer der Möglichkeiten	92
<b>Nachhaltig glücklicher</b>	<b>99</b>
Die Verlagerung der Verantwortung	101
Power to the People	103
Handel dich glücklich	105
Heute gibt es Katzenschnitzel	113
Die Problemkuh	115
Urlaub für die Umwelt	117
Ohne Müll ist auch eine Lösung	123
Nachhaltig mobil	127

Jeden Tag die Welt retten	133
20 Tipps für mehr Karmapunkte	141
<b>Das wirklich Wichtige</b>	<b>153</b>
Mir reicht's! Die Eleganz der Genügsamkeit	155
Warum weniger mehr ist	160
Wo fange ich an?	167
Weg damit!	171
Das Minimalismus-Paradoxon	184
Wie viele Unterhosen darf ich haben?	
Und muss ich sie wenden?	186
Digitale Entgiftung	189
<b>Konsumgelassenheit</b>	<b>199</b>
Schmutziger Stoff für den schnellen Kick	200
Was mach ich hier überhaupt?	205
Drahtseilakt zwischen Absturz und Leben	213
Genug ist zu wenig	216
Chronos, Chaos und der wahre Wohlstand	226
JOMO – Die Freude, etwas zu verpassen	233
Achtsamkeit und Dankbarkeit, in Wenigkeit, Amen	239
<b>Anmerkungen</b>	<b>247</b>
<b>Über die Autorin</b>	<b>270</b>