

# Inhalt

## Vorgespräch 7

Manfred Folkers

## Buddhistische Motive für eine Überwindung der Gier-Wirtschaft 29

Vorbemerkung 30

This is it 37

Logenplatz des Universums 42

Es ist immer jetzt 46

Goldenes Zeitalter 50

Wohlsein und Leiden 54

Peitsche 1: Mehrung, Gier & nie genug 58

Peitsche 2: Zwei Tendenzen – ein Ziel 62

Peitsche 3: Tricks im Nebel 66

Denken: Geistige Unterfütterung 72

Mögen: Das Beste geben 77

Sprechen: Filter an den Sinnestoren 82

Handeln: Nicht-Handeln? 86

Wirken: Genug ist genug 91

Üben: Kein Mehr mehr 96

Achten: All you need is less 102

Sein – Samtusta: Integer leben 109

**Niko Paech**

**Suffizienz als Antithese zur modernen Wachstumsorientierung 119**

Einleitung 120

Effizienz, Konsistenz und Suffizienz 124

Konsum und moderne Freiheit 132

Konsum versus Suffizienz 137

Ein grassierendes Sinnvakuum 146

Suffizienz und zeitökonomische Rationalität 158

Gerechtigkeit und die Lebensstilfrage 172

Verzichtsalarm! Ein Kataster gängiger Abwehrreaktionen 179

Handlungsunfähige Politik und soziale Diffusion 194

Zum Schluss: Suffizienz stellt die doppelte Freiheitsfrage 211

**Nachgespräch 217**

**Nachwort 243**

Anmerkungen 245

Literatur 249