

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	1
1.1	Der Blick in die Zukunft	1
1.2	Der Wert der Hoffnung	3
1.3	Gemeinsam die Zukunft gestalten	4
1.4	Aufbau des Buches	5
Teil I Bilder der Zukunft		
2	Psychologie des Zukunftsdenkens	11
2.1	Warum wir an die Zukunft denken (sollten)	11
2.2	Rückschau, Vorhersage und Vorausschau	13
2.3	Fantasie und Realität	16
2.4	Unrealistischer Optimismus	17
2.5	Bedeutung und Sinn	18
3	Denkformen und Bilder der Zukunft	21
3.1	Zwei Denkformen der Zukunft	21
3.2	Zwei kontrastierende Zukunftsbilder	23
3.3	Grundsätze des Zukunftsdenkens	25
3.4	Drei Kategorien des Zukunftsdenkens	26
4	Erwartungen an die Zukunft	29
4.1	Fragen über die Zukunft	29
4.2	Zukunftserwartungen für das Jahr 2040	30

4.3	Zukunftstrends aus Sicht der Bevölkerung	34
4.4	Grundannahmen über die Gesellschaft	37
5	Mögliche und wahrscheinliche Zukünfte	41
5.1	Szenarien und die Vorstellung möglicher Zukünfte	41
5.2	Ein Zeitalter voller Wohlstand, Nachhaltigkeit und Friede	43
5.3	Ein Zeitalter voller Probleme und Krisen	44
5.4	Vorboten der Krise	47
6	Wünschenswerte Zukünfte	49
6.1	Positive Bilder der Zukunft	49
6.2	Individualismus, Wettbewerb, Technologie und Wohlstand	51
6.3	Nachhaltigkeit, sozialer Zusammenhalt und Harmonie	52
6.4	Die Macht positiver gesellschaftlicher Zukunftsvisionen	54
 Teil II Krisen bewältigen		
7	Ursachen und Folgen von Krisen	59
7.1	Vertrauen und Verunsicherung	59
7.2	Offenheit für Neues und Fortschritt	61
8	Wahrgenommener Stress	63
8.1	Die Covid-19-Krise	63
8.2	Was ist Stress?	65
8.3	Wahrgenommener Stress der Bevölkerung	66
9	Bewältigungsstrategien von Stress	71
9.1	Der Umgang mit Stress	71
9.2	Bewältigungsstrategien während der COVID-19-Pandemie	73
9.3	Bewältigungsstrategien und Stressemfinden	78
10	Hoffnung in der Krise	81
10.1	Bedeutung von Hoffnung	81
10.2	Wahrgenommene Hoffnung	83
10.3	Quellen der Hoffnung	86

11 Stressbedingtes Wachstum	89
11.1 Bereiche inneren Wachstums	89
11.2 Stressbedingtes Wachstum während der COVID-19-Pandemie	91
11.3 Erkenntnisse aus der Krise	94
 Teil III Zukunft gestalten	
12 Was ist Hoffnung?	99
12.1 Persönliche und gesellschaftliche Hoffnung	99
12.2 Handlungsfähigkeit und ihre Grenzen	101
12.3 Elemente der Hoffnung	103
13 Zwischen Hoffnungslosigkeit und Optimismus	107
13.1 Hoffnung und Hoffnungslosigkeit	107
13.2 Hoffnung zwischen Wunschedenken und Aktionismus	109
13.3 Hoffnung und positive Erwartungen	110
13.4 Hoffnung und Optimismus	111
14 Wie wir hoffen	113
14.1 Mentale Vorstellungskraft	113
14.2 Glaube und Vertrauen	115
14.3 Energie, Willenskraft und Engagement	118
15 Was wir hoffen	121
15.1 Wünsche und Werte	121
15.2 Persönliche Hoffnungen	122
15.3 Das bestmögliche Selbst junger Erwachsener	126
16 Die soziale Dimension der Hoffnung	133
16.1 Soziale Unterstützung	133
16.2 Unterstützung erhalten	136
16.3 Unterstützung geben	139
17 Gesellschaftliche Hoffnung	143
17.1 Pragmatische Hoffnung	143
17.2 Kollektive Hoffnung	145

X Inhaltsverzeichnis

17.3	Hoffnung und realistische Utopien	147
17.4	Bedarf an utopischen Zukunftsbildern	150
17.5	Institutionen der Hoffnung	151
18	Die wünschenswerte Welt junger Erwachsener	153
18.1	Die bestmögliche Welt	153
18.2	Zukunftsängste und -sorgen junger Erwachsene	155
18.3	Die bestmögliche Welt junger Erwachsene	156
18.4	Der Effekt wünschenswerter Zukunftsbilder	161
19	Hoffnungsvoll leben	167
19.1	Fundamentale und radikale Hoffnung	167
19.2	Hoffnung in der Gegenwart für die Gegenwart	169
19.3	Hoffnung und persönliches Wachstum	171
20	Hoffnung entfalten	175
20.1	Die Macht der Gewohnheit	175
20.2	Negative Gewohnheiten überwinden	176
20.3	Positive Gewohnheiten pflegen	178
Schlusswort: Hoffnung zur Gestaltung der Zukunft		183
Anhang		185
Literatur		189