

Inhalt

Warum es endlich Zeit wird, den Kreislauf des Überflusses zu stoppen und wieder zu uns selbst zu finden – ehe es zu spät ist	11
Warum die Leser dieses Buches keine Rezepte für die Bewältigung des Überflußproblems erwarten dürfen.	15
1. Warum das Leben im Überfluß nichts anderes ist als die Flucht vor der Realität – in eine Welt der Täuschung	19
2. Die unschätzbare Fähigkeit, jederzeit freiwillig auf ein verlockendes Angebot verzichten zu können .	25
3. Wie man Spaß an der Selbstdisziplin gewinnt – und sich vom Druck befreit, mit dem uns andere zum Überfluß drängen	30
4. Wer sich täglich einmal selbst besiegt, gewinnt die erste Schlacht gegen den Überfluß	34
5. Wie Angst und Schuldgefühle zu Überflußverhalten führen, und was wir dagegen tun können . . .	40

6. »Horche so lange in dich hinein, bis du erkennst, was für dich das Richtige ist«	45
7. Wie ganz von selbst neue Maßstäbe für unser Leben entstehen, wenn wir erst einmal begonnen haben, in uns »hineinzuhorchen«	52
8. Wie sich Maria D. nach dreißig Ehejahren zur Scheidung entschloß, und was das mit dem Überflußproblem zu tun hat	58
9. Ein wichtiger Grund, warum wir lernen sollten, das Leben zu genießen, um den Überfluß zu vermeiden	63
10. »Ich ziehe mich in meine Höhle zurück, dort finde ich genug Kraft und Ideen, um alle meine Probleme zu lösen«	68
11. Warum die Hunza keine Ärzte brauchen und auf den elektrischen Strom verzichteten	74
12. Eine Sache, zu der uns eine tiefe Beziehung fehlt, ersetzen wir leichten Herzens durch eine andere .	80
13. Vier kleine Hinweise für den Alltag können große Veränderungen bewirken	86
14. Vier Behauptungen, über die es sich lohnt, ein wenig nachzudenken.	92
15. Der Sprung des Christian S. ins große Leben – und der Weg zu sich selbst	97
16. Was einer Frau verlorenggeht, wenn sie sich bei ihrer Arbeit nicht mehr die Hände schmutzig macht	103
17. Warum wir so häufig versuchen, fehlende Ergebnisse durch schöne Worte wettzumachen	109

18. Die seltsame Tatsache, daß wir mit einem wertvollen Gut, das in jeder Minute unseres Lebens unwiederbringlich verrinnt, so leichtfertig umgehen	115
19. Je weniger wir uns um die Ratschläge anderer kümmern, um so gründlicher entdecken wir uns selbst	120
20. Wenn wir die »Wissenden« nicht mehr bewundern, ist die Zeit gekommen, an uns selbst zu glauben	126
21. »Wir haben uns daran gewöhnt wegzulaufen, statt die Konfrontation mit uns selbst anzunehmen« . .	132
22. Die Strategie der fünf Punkte, mit der wir den maßlosen Fortschritt in die Schranken weisen können	138
23. Wie uns die Ungeduld daran hindert, aus weniger das meiste für uns herauszuholen	143
24. Wie wichtig es ist, sich über das persönliche Glück keine falschen Vorstellungen zu machen	149
25. Wie der Bauer Josef Weinberger mit achtundsechzig Jahren sein Problem löste und jetzt aus Hühnermist Strom erzeugt	155
26. Sechs Regeln für das Spiel, in dem der Überfluß unser großer Gegner ist	160
27. Sieben Beispiele, was wir alles tun, um anderen zu gefallen	166
28. Was uns alles unter dem Schlagwort »Bildung« an- erzogen wird, und was es uns tatsächlich im Leben nützt	172

29. Was der Professor sagte, als sich ein Patient gegen seine Krankheit täglich eine Portion Knoblauch verschrieb	179
30. Wie die seltsame Faszination der Farbe Weiß viele Menschen zu gefährlichem Überfluß verführt . . .	185
31. Je weniger Risiko ein einzelner auf sich nimmt, um so größer wird die Macht der anonymen Bürokratie	191
32. Wer immer nur in Eile ist, läuft nicht selten ein ganzes Leben lang vor sich selbst davon	198
33. Welchen Einfluß ein kräftiges Frühstück auf die Einkaufsgewohnheiten meiner Frau hat	203
34. Spontaneität, System oder Gefahr – drei Wege zur Veränderung, aus denen jeder den besten für sich wählen sollte	210
35. Wann immer Sie sich die Frage stellen, wo der Überfluß beginnt, sollten Sie ohne Zögern die Antwort kennen	216
Nachwort	222