

Inhalt

Vorwort von Irmi Seidl	9
Dank	12
<hr/>	
1 Suffizienz – unser Fokus	13
1.1 Unsere 16 suffizient lebenden Personen – eine kurze Vorstellung	16
1.2 Aufbau und Inhalt des Buches	18
1.3 Unser Forschungsprojekt	18
<hr/>	
2 Porträts	31
2.1 Auf der Suche nach dem angemessenen Tempo	31
2.2 Konsumieren ist Kompensieren	35
2.3 Im Namen der Gerechtigkeit	39
2.4 Glück durch Meditation	42
2.5 Ein geteiltes Leben ist ein gutes Leben	45
2.6 Fazit	49
<hr/>	
3 Gelebte Suffizienz in der Schweiz	51
3.1 Verhaltensdimension	51
3.2 Werte und Einstellungen	57
3.3 Kompetenzen	62
3.4 Fazit	64
<hr/>	
4 Suffizient leben – gut leben	67
4.1 Beschränkung	68
4.2 Selbstbestimmung	71

4.3 Soziale Beziehungen	73
4.4 Achtsamkeit	75
4.5 Spiritualität	77
4.6 Wohlbefinden	79
4.7 Arbeit am Selbst	79
4.8 Was fehlt zum guten Leben?	81
4.9 Fazit	81

5 Hemmende und fördernde Faktoren für einen suffizienten Lebensstil	83
5.1 Hemmende Faktoren auf Persönlichkeitsebene	84
5.2 Hemmende Faktoren auf der Ebene des persönlichen Umfelds	87
5.3 Hemmende Faktoren auf gesellschaftlicher Ebene	90
5.4 Fördernde Faktoren auf Persönlichkeitsebene	93
5.5 Fördernde Faktoren auf der Ebene des persönlichen Umfelds	97
5.6 Fördernde Faktoren auf gesellschaftlicher Ebene	100
5.7 Fazit	103

6 Förderung und Verankerung eines suffizienten Lebensstils – die Sicht der Befragten	105
6.1 Handlungsfeld Bildung	105
6.2 Handlungsfeld Mobilität	109
6.3 Handlungsfeld Konsum von Gütern und Dienstleistungen	111
6.4 Handlungsfeld Produktion von Gütern und Bereitstellung von Dienstleistungen	111
6.5 Handlungsfeld Raumplanung und Bauen	112
6.6 Handlungsfeld gesellschaftlicher Zusammenhalt	113
6.7 Handlungsfeld Wirtschaftssystem	114
6.8 Weitere Themen	118

7 Förderung und Verankerung eines suffizienten Lebensstils – die Sicht von Praxis und Wissenschaft	121
7.1 Bildung für einen suffizienten Lebensstil fördern	122
7.2 Kommunikation von Vorbildern	123
7.3 Gemeinschaftliche Initiativen fördern	124
7.4 Wandel/Einschränkung von Werbung	125
7.5 Alternative Arbeits(zeit)modelle fördern	125
7.6 Multifunktionale Räume schaffen für Wohnen, Arbeit und Freizeitgestaltung	127
7.7 Vernetzungsmöglichkeiten fördern	127
7.8 Fazit	128
<hr/>	
8 Nachgedanken	131
<hr/>	
Literatur	135
Fragebogen «Umweltverhalten in der Schweiz»	138