

## *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 verlorengelht, 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