

Inhalt

| | |
|--|----|
| Ein Wort vorweg – | |
| Warum ich dieses Buch schreibe | 9 |
| Die Position des Erwachsenen in der heutigen Zeit | 23 |
| Wie aus dem analogen Leben das digitale wurde – Eine kleine Zeitreise | 25 |
| Wie sehen wir Kinder heute? | 33 |
| Kinder sind ein Ruhepol | 39 |
| | |
| Achtung: Katastrophen überall! | 43 |
| Die Depression nimmt zu – Alltag eines Allgemeinmediziners | 55 |
| Was bei tatsächlichen Katastrophen mit unserer Psyche geschieht | 58 |
| | |
| Das Hamsterrad | 63 |
| Warum antwortest du nicht? Der Zwang zur permanenten Erreichbarkeit | 74 |
| Entscheiden Sie sich JETZT – Wenn aus Freiheit Zwang wird | 77 |
| Wir haben die freie Auswahl. Aber wollen wir das überhaupt? | 81 |
| Schneller, höher, weiter – Nichts ist beständiger als die Unbeständigkeit | 93 |

| | |
|--|-----|
| Ein Treffen mit Thomas-Kantor | |
| Georg Christoph Biller | 94 |
| Das eigentlich Wertvolle ist im Grunde die Intuition (Albert Einstein) | 98 |
| War früher alles besser? | 101 |
| Wir halten uns selbst nicht mehr aus! | 112 |
| Wir sind außer uns – statt in uns selbst zu ruhen | 116 |
| Die Frequenz ist entscheidend | 126 |
| Der Politikbetrieb als Menetekel der gesellschaftlichen Entwicklung | 139 |
| Nachrichten eines ganz normalen Tages – Sammlung aus verschiedenen Medien | 143 |
| Echter Stress und Phantomstress | 149 |
| | |
| Es dreht und dreht und dreht. | |
| Wie Kinder den Alltag erleben, wenn ihre Eltern sich im Hamsterrad befinden | 159 |
| Wie Langeweile Kreativität erzeugt | 169 |
| Muße: Lust, Glück und wahres Leben | 172 |
| Ein Gespräch mit Margot Käßmann – Halt im Glauben finden | 181 |
| | |
| Sinnsuche und Ruhe sind wichtig – funktionieren aber erst, wenn das Hamsterrad still steht | 187 |
| Was können wir tun? | 193 |
| Bewusster die Kontrapunkte setzen | 195 |

| | |
|---|-----|
| Die Suche nach einem Sinn. | 197 |
| Wir sind die unfreieste Menschengeneration aller Zeiten, weil wir uns selbst nicht mehr aushalten | 199 |
| Was uns fehlt, sind Schlüsselerlebnisse | 207 |
| In sich sein – und von außen auf sich schauen. | 215 |
| Kinder Kinder sein lassen – und Erwachsene Erwachsene | 217 |
| | |
| Eine gute Zukunft – für uns und unsere Kinder und Enkel | 225 |
| | |
| Register. | 231 |