

Manfred Folkers

Niko Paech

*All you need  
is less*

# Inhalt

Vorgespräch 7

---

Manfred Folkers  
**Buddhistische Motive für eine Überwindung  
der Gier-Wirtschaft** 29

Vorbemerkung 30

This is it 37

Logenplatz des Universums 42

Es ist immer jetzt 46

Goldenes Zeitalter 50

Wohlsein und Leiden 54

Peitsche 1: Mehrung, Gier & nie genug 58

Peitsche 2: Zwei Tendenzen – ein Ziel 62

Peitsche 3: Tricks im Nebel 66

Denken: Geistige Unterfütterung 72

Mögen: Das Beste geben 77

Sprechen: Filter an den Sinnestoren 82

Handeln: Nicht-Handeln? 86

Wirken: Genug ist genug 91

Üben: Kein Mehr mehr	96
Achten: All you need is less	102
Sein – Samtusta: Integer leben	109

---

**Niko Paech**

**Suffizienz als Antithese  
zur modernen Wachstumsorientierung** 119

Einleitung	120
Effizienz, Konsistenz und Suffizienz	124
Konsum und moderne Freiheit	132
Konsum versus Suffizienz	137
Ein grassierendes Sinnvakuum	146
Suffizienz und zeitökonomische Rationalität	158
Gerechtigkeit und die Lebensstilfrage	172
Verzichtsalarm! Ein Kataster gängiger Abwehrreaktionen	179
Handlungsunfähige Politik und soziale Diffusion	194
Zum Schluss: Suffizienz stellt die doppelte Freiheitsfrage	211

---

**Nachgespräch** 217

*Anmerkungen* 243

*Literatur* 247