

TOBIAS ESCH

# MEHR NICHTS!

*Warum wir weniger vom  
Mehr brauchen*

GOLDMANN

# Inhalt

- 7 Statt eines Vorworts  
Ein Gespräch mit Eckart von Hirschhausen
- 15 Die Idee  
*Oh, Corona – Das Paradoxon*
- 25 Teil I Mehr oder weniger Medizin
- 27 Immer mehr Medizin  
*Ein wachsender Markt – Deutschland ist Weltmeister –  
Gesundheit in allen Ecken? – Erfolgsgeschichten –  
Die Antreiber – Der wahre Feind – Wie wollen wir leben? –  
Voll der Stress – Die Menschen hinter den Masken –  
Reicht es für alle? – Was ist das Ziel? – Darf's ein bisschen  
weniger sein?*
- 163 Weniger Medizin?  
*Das Haus Gottes – Was ist Gesundheit? – Ihre Gesundheit  
braucht Sie! – Was wir von den Alten lernen können –  
Ananda – Aristoteles meets Dr. House – Heil-Sein oder:  
Du musst nicht funktionieren – Weniger Medizin durch  
Digitalisierung? – Die Medizin neu denken*

**233 Teil II Mehr oder weniger Glaube  
(oder Achtsamkeit)**

235 Die Ökonomisierung des Bewusstseins  
*Volles Bewusstsein – Zur Mitte finden – Achtsamkeit –  
Meditation wirkt! – Mit der Welt im Einklang? – Religion  
(und Achtsamkeit) als Ware – McMIndfulness – Gewissenlose  
Achtsamkeit? – Seelenstyling – Fake-Spiritualität – Wer hat  
das Problem?*

304 Die reine Leere  
*Nada Brahma – Nichts ist nicht nichts – Form ist Leere –  
Nach Hause kommen – Heiligt der Zweck die Mittel? –  
Keine Angst – Freiheit (Lass los!)*

**351 Teil III Mehr Wirtschaft, weniger Ökologie?  
Oder umgekehrt? Oder beides?**

353 Wie im Kleinen, so im Großen  
*Das Problem des ungezügelten Wachstums –  
Spannungsverhältnis Ökonomie und Ökologie – Heiße  
Zeiten! – Planetary Health: Die Beziehung zwischen Mensch  
und Natur neu denken*

377 Weniger ist das neue Mehr  
*Wachstum und Entschleunigung: Wie geht das zusammen? –  
Weniger in der Politik – Joy of Missing Out – Ein neues  
Paradigma – Der leere Spiegel*

405 Mehr Nichts

407 Danksagung

409 Anmerkungen