



Inhalt	Seite
<b>I. Quo vadis, Freizeit?</b>	5
15 Jahre Grundlagenforschung zur Freizeitentwicklung in Deutschland	5
Zukunftsrisiko Freizeit. Die Sozial- und Umweltverträglichkeit der Freizeitentwicklung steht auf dem Spiel	7
<b>II. Deutschland, wann ist Feierabend?</b>	
<b>Gefangen in der Wohlstandsfalle</b>	12
Arbeitnehmer wollen lieber Freiraum statt Freizeit	12
»Born to shop«. Die Wohlstandsgeneration im Kreislauf des Konsums	16
Das Paradies bereits auf Erden erleben. Der Freizeitkonsument im Erlebnisstreß	22
Bewußter Minimalismus. Die neue Bescheidenheitsphilosophie in Krisenzeiten	25
Von der Nervosität zur Aggressivität. Der Erlebnisstreß wird explosiv	29
Die sozialen Folgen des Ego-Trips. Freizeitgenuß ist wichtiger als Familiengründung	33
Der Angriff auf die Einsamkeit. Die Ausbeutung menschlicher Bedürfnisse	37
Verlust der Lebensfreude. Die Unfähigkeit zum Glücklichein	38
<b>III. Die Erlebnisinflation. Eskalation in sieben Stufen</b>	41
»Alles sofort«: Instant-Konsum	41
»Immer mehr«: Erdnuß-Effekt	43
»Immer hastiger«: Hopping-Manie	43
»Immer maßloser«: Thrilling-Ventil	44
»Immer überdrüssiger«: Zapping-Phänomen	45
»Lust auf Gewalt«: Crash-Syndrom	45
»Abdriften ins Leere«: Drop-out	46
<b>IV. Wege aus der Freizeitkrise</b>	48
Den Anspruch auf Lebensqualität einlösen	48
Ein umwelt-, sozial- und familienfreundliches »Leitbild Freizeit« entwickeln	49
Das freiwillige Ehrenamt gesellschaftlich aufwerten	52
Die Politik für Zukunftsprobleme sensibilisieren	53
In der Schule für das ganze Leben lernen	55
Aus der Geschichte lernen	57
Die materialisierte Lebenshaltung überdenken	59
<b>V. Müssen wir die Freizeit künftig fürchten?</b>	
<b>Ein Nachwort in eigener Sache</b>	63
<b>Literaturverzeichnis</b>	67