

## Inhalt

Seite

### **I. Quo vadis, Freizeit?**

15 Jahre Grundlagenforschung zur Freizeitentwicklung in Deutschland  
Zukunftsrisiko Freizeit. Die Sozial- und Umweltverträglichkeit der  
Freizeitentwicklung steht auf dem Spiel

### **II. Deutschland, wann ist Feierabend? Gefangen in der Wohlstandsfalle**

Arbeitnehmer wollen lieber Freiraum statt Freizeit

»Born to shop«. Die Wohlstandsgeneration im Kreislauf des Konsums  
Das Paradies bereits auf Erden erleben. Der Freizeitkonsument  
im Erlebnisstreß

Bewußter Minimalismus. Die neue Bescheidenheitsphilosophie  
in Krisenzeiten

Von der Nervosität zur Aggressivität. Der Erlebnisstreß wird explosiv  
Die sozialen Folgen des Ego-Trips. Freizeitgenuß ist wichtiger  
als Familiengründung

Der Angriff auf die Einsamkeit. Die Ausbeutung menschlicher  
Bedürfnisse

Verlust der Lebensfreude. Die Unfähigkeit zum Glücklichsein

### **III. Die Erlebnisinflation. Eskalation in sieben Stufen**

»Alles sofort«: Instant-Konsum

»Immer mehr«: Erdnuß-Effekt

»Immer hastiger«: Hopping-Manie

»Immer maßloser«: Thrilling-Ventil

»Immer überdrüssiger«: Zapping-Phänomen

»Lust auf Gewalt«: Crash-Syndrom

»Abdriften ins Leere«: Drop-out

### **IV. Wege aus der Freizeitkrise**

Den Anspruch auf Lebensqualität einlösen

Ein umwelt-, sozial- und familienfreundliches »Leitbild Freizeit« entwickeln

Das freiwillige Ehrenamt gesellschaftlich aufwerten

Die Politik für Zukunftsprobleme sensibilisieren

In der Schule für das ganze Leben lernen

Aus der Geschichte lernen

Die materialisierte Lebenshaltung überdenken

### **V. Müssen wir die Freizeit künftig fürchten? Ein Nachwort in eigener Sache**

## Literaturverzeichnis