

Inhalt

Ein Wort vorweg – Warum ich dieses Buch schreibe	7
Wie aus dem analogen Leben das digitale wurde – Eine kleine Zeitreise	21
Wie sehen wir Kinder heute?	27
Kinder sind ein Ruhepol	33
Achtung: Katastrophen überall!	37
Was bei tatsächlichen Katastrophen mit unserer Psyche geschieht	50
Das Hamsterrad	55
Warum antwortest du nicht? Der Zwang zur permanenten Erreichbarkeit	64
Entscheiden Sie sich JETZT – Wenn aus Freiheit Zwang wird	68
Wir haben die freie Auswahl. Aber wollen wir das überhaupt?	71
Schneller, höher, weiter – Nichts ist beständiger als die Unbeständigkeit	81
Ein Treffen mit Thomas-Kantor Georg Christoph Biller	83
Das eigentlich Wertvolle ist im Grunde die Intuition (Albert Einstein)	86

5

War früher alles besser?	89
Wir halten uns selbst nicht mehr aus!	98
Die Frequenz ist entscheidend	111
Der Politikbetrieb als Menetekel der gesellschaftlichen Entwicklung	123
Nachrichten eines ganz normalen Tages – Sammlung aus verschiedenen Medien	126
Echter Stress und Phantomstress	131
Es dreht und dreht und dreht.	
Wie Kinder den Alltag erleben, wenn ihre Eltern sich im Hamsterrad befinden	141
Wie Langeweile Kreativität erzeugt	150
Muße: Lust, Glück und wahres Leben	152
Ein Gespräch mit Margot Käßmann – Halt im Glauben finden	161
Sinnsuche und Ruhe sind wichtig – funktionieren aber erst, wenn das Hamsterrad still steht	165
Was können wir tun?	171
Kinder Kinder sein lassen – und Erwachsene Erwachsene	192
Eine gute Zukunft – für uns und unsere Kinder und Enkel	201