

Inhalt

Danksagung	7
Vorwort	9
Worum es geht	13
Vorab: Eine kleine Reise durch die Geschichte der Emanzipation	15
IRRWEGE	23
Diese Gesellschaft ist nicht krank, aber überfordert und überspannt	23
Das Individuum gewinnt an Bedeutung	28
Die Zivilreligion Sicherheit.	37
Das iPhone als Ausdruck von Sicherheit	41
Entfremdung 2.0	45
Die Rückzugsräume werden eng.	50
Adieu Familie.	50
Vorbilder ade	52
Können wir ohne Glauben leben?	55
Räume mit göttlicher Aura verkommen zu Kulissen	57
Rasender Stillstand	62
AUSWEGE	65
Die Freiheit der Wahl als Chance begreifen.	65
Ganzheitliches Lebenscoaching – Die Orientierung nicht verlieren.	70
Die richtige Wahl der Themen und des Coachs.	74
Entschleunigung und Gelassenheit erlernen	78
Spiritualität wahrnehmen	83
Können Netzwerke helfen?	85

Die digitale Kommunikation sinn-voll nutzen	91
Navigatoren zum Glück – welche Angebote machen Sinn.	96
Spiritualität und die Frage nach dem Sinn des Lebens.	96
Coaching	99
Auszeiten	103
Es geht auch anders: Sinn-lose Zeit besiegen.	
Eine Zusammenfassung	105
Fazit	112
Literaturverzeichnis	115
Über die Autoren	123