

Inhalt

Dana Giesecke und Harald Welzer

Einleitung 9

Paula Steingäßer

Eine kurze Anleitung fürs Aufgeben 13

Baro Vicenta Ra Gabbert

Von der Kunst, frustriert zu sein 18

Katja Berlin

Kritik am Verhalten anderer 24

Wolfgang Kaleck

Zwischen Dystopie und konkreter Utopie 25

Katja Riemann

Talkshow 30

Thomas Gebauer

Paradoxe Zuversicht. Das Drängen auf Befreiung scheitert nicht, weil die Idee der Freiheit falsch wäre. 37

Haike Rausch und Torsten Grosch

botanoadopt® – Agent Orange 43

Reinhild Dettmer-Finke

Handeln statt Hoffen 44

Markus N. Beeko

Das Privileg, nicht an der Welt verzweifeln zu müssen 48

Katja Berlin

Reaktionen auf das politische Engagement
junger Menschen 52

Jacob Sylvester Bilabel

There is a light that never goes out. 53

Faute Couture

Irgendwer (muss es ja machen) 57

Shai Hoffmann

Schwarz-Weiß-Denken aufbrechen 60

Klaus Milke

Zeit des Aufbruchs und der Transformation.
Eine Dekade der Umsetzung liegt vor uns. 66

Christa Müller

Fortschrittsglaube, Fortschritt und Himbeerenpflücken 73

Bernhard Thome

Biskuits gegen Frust 79

Ernst Ulrich von Weizsäcker

Ein Frust-Erlebnis zum Thema Ökosteuer 81

Philip Elsen

And you better start »frusten«, or you'll sink
like a stone for the times they are a-changin' 84

Claudia Langer

**WARNUNG! Aktivismus kann süchtig machen und gefährdet
das Privatleben! 88**

Marc Wagner

Wieso tue ich mir das an? 95

Donia Hamdami

Spiegel. Der Mensch im Widerschein 101

Friedrich von Borries

Wasser 104

Joy Lohmann

EXPOnierte Kapitulation 108

Katja Berlin

Das 2-Phasen-Modell des Aktivismus 114

Elisabeth Prantner

Frust und Frohnatur 115

Luise Tremel und Peter Kowalsky

**Und wenn du denkst, es geht nicht mehr ...
Ein Medley unserer erhebedsten Erlebnisse
und Erkenntnisse 120**

Ursula Cyriax

Soforthilfe-Übung für Glücksempfinden und Zuversicht 125

Amadeus Templeton

Und sie trug. 127

Katja Berlin

Um was sich Aktivist*innen auf jeden Fall kümmern
müssen 133

Marlies Jensen-Leier

Am Tiefpunkt: Schmunzeln 134

Ute Scheub

Re:Generation! 140

Haike Rausch und Torsten Grosch

botanoadopt® – Speedy Twins 146

Christian Hiß

Ungeboren geborgen 147

Johannes Merck

»Heul doch!« 153

Thorsten Trietsch

Mit Hosenträger und Gürtel 159

Lea Luttenberger

Verzweifele nicht an Deinen Problemen,
verzweifele lieber an diesem Rätsel! 163

Marlene Charlotte Limburg

Mein großer Frustballon und ich 166

Milo Rau und Harald Welzer

Ein Gespräch 173

FUTURZWEI-Team

Anti-Frust-Playlist 181