

Dank ..... 6

## Kapitel I

Einführung: anders besser leben – die Initiative ..... 7

I.1 Eine Einladung..... 9

I.2 Die Initiative ‚Aufbruch-anders besser leben‘ ..... 10

I.3 Häufige Fragen und Antworten..... 13

## Kapitel II

Begründung: anders besser leben – warum? ..... 15

Erinnerung..... 17

Einleitung: Die Regenbogenkraft des Aufbruchs..... 18

II.1 Der Notstand der Welt ..... 22

II.2 Hungrige Geister ..... 27

II.3 Auf dem Weg zu einer globalen Ethik..... 33

## Kapitel III

Ermütigung: anders besser leben – weltweit ..... 39

Ermütigung..... 41

Einleitung: Der Aufbruch einer neuen Kultur ..... 42

III.1 Hebammen des Neuen Bewusstseins ..... 48

III.2 Gut leben statt viel haben..... 52

III.3 Handeln aus dem Herzen ..... 56

III.4 Initiativen und Organisationen..... 60

III.5 Prominente Unterstützer und Unterstützerinnen ..... 70

## Kapitel IV

Handlung: anders besser leben – wie? ..... 71

Einladung..... 73

IV.1 Nachhaltiger Konsum – vom viel Haben zum gut Leben ..... 74

– am Beispiel Mobilität..... 80

IV.2 Soziale Gerechtigkeit – von Konkurrenz zu Solidarität..... 84

– am Beispiel Regionalgeld ..... 89

IV.3 Ganzheitlich leben – von materiellen zu spirituellen Werten ..... 92

– am Beispiel Spiritualität im ‚Aufbruch‘ ..... 96

IV.4 Der Selbsttest ‚Zehn Gebiete‘ ..... 98

## Kapitel V

Erfahrung: anders besser leben – es geht! ..... 101

Bewegung..... 103

Einleitung: Ganzheitliche Wege für ganze Menschen ..... 104

V.1 Achtsamkeit als Weg..... 108

V.2 Erfahrungsberichte Einzelner..... 113

Übung: Meinen Weg finden ..... 122

V.3 Die Bildung von Aufbruch-Gruppen ..... 123

Berichte aus den Gruppen..... 132

V.4 Beispiele zukunftsfähiger Lebensweisen

Gemeinschaften als zukunftsweisende Lebensform..... 140

Die zukunftsfähige Unternehmenskultur der Elpis GmbH ..... 144

Das Haus der Eigenarbeit (HEi) in München..... 147

MiKa – Die MieterInneninitiative in Karlsruhe..... 149

Die Internationalen Gärten in Göttingen ..... 152

Anders leben – anders arbeiten ..... 156

## Kapitel VI

Materialien zum Weiterdenken..... 159

## Kapitel VII

Zustimmung ..... 173

Inhalt