



Gerhard Frank

Zukunft schaffen

**Vom guten Erleben als
Werkzeug des Wandels**

 oekom

Gerhard Frank
Zukunft schaffen
Vom guten Erleben als Werkzeug des Wandels
ISBN 978-3-96238-046-5
292 Seiten, 14,8 x 21 cm, 25 Euro
oekom verlag, München 2018
©oekom verlag 2018
www.oekom.de

Inhalt

Einleitung	7
1 Über das Erleben	17
Wie kommt das Erleben in die Welt?	18
Wie gestaltet sich das Erleben?	24
Was ist gutes Erleben?	35
2 Wie komme ich zu gutem Erleben?	39
Gutes Erleben lernen	40
Wie uns unsere Emotionen lenken	42
Was Angst aus mir macht	46
Was Hass aus mir macht	50
Was Hoffnungslosigkeit aus mir macht	53
Wie ich die Emotionen lenken kann	56
Was Liebe und Hoffnung vermag	59
Was Neugier vermag	64
Was Mut vermag	67
Wie die Bilder im Kopf uns lenken	72
Der Mythos von der Konkurrenz	74
Der Mythos vom Wachstum	83
Der Mythos von der Beschleunigung	86
Der Mythos von der Messbarkeit	91
Wie ich die Bilder lenken kann	96
Wie das Denken uns lenkt	104
Die fixe Idee vom linearen Wirken	107
Wie mein inneres Erleben das Verhalten lenkt	110

3	Gutes Erleben für ein gutes Leben	115
	Von der Konkurrenz zur Kooperation	121
	Vom Wachstum zum Fließgleichgewicht	125
	Von der Beschleunigung zur Langsamkeit	140
	Vom Teil zum Ganzen	146
	Vom quantitativen Messen zum qualitativen Erfassen	151
	Vom linearen Wissen zur zirkulären Weisheit	157
	Von der alten zur neuen Kultur	158
4	Gutes Erleben in der Freizeit	163
	Vorspiel	164
	Pioniere des Wandels	169
	Beispiel 1: Wanderhotels	169
	Beispiel 2: Urlaub 1.8	200
	Beispiel 3: DoubleSmart	206
5	Gutes Erleben in der Arbeit	215
	Pioniere des Wandels	225
	Beispiel OekoBusiness Wien	225
	NACHWORT: Ein gutes Leben	229
	Danksagung	246
	Anmerkungen	249
	Literatur	250
	Bemerkungen	256
	Index	283
	Abbildungsnachweis	289