

Inhalt

1	Warum dieses Buch?	7
2	Optimierungsdruck und Perfektionismus: »Nie gut genug sein«	13
3	Beschleunigung und durchgetaktete Lebensabläufe schon seit der Kindheit: G8, Bologna-Reform & Co...	34
4	Social Media: Soziale Vergleiche, FOMO und die Vermarktung des Selbst	54
5	Die Vielfalt der Optionen: Angst vor falschen Entscheidungen und Suche nach Orientierung	79
6	Das Aus des Narrativs von immer mehr Wachstum und Konsum: Finanzielle Sorgen, Mangel an bezahlbarem Wohnraum und Arbeitsplatzunsicherheit	100
7	Die Klimakatastrophe: Zukunftsangst und reduzierte Zukunftsperspektive	118
8	Real gewordene Dystopien (Coronakrise, Ukraine-Krieg ...): »Was kommt jetzt noch alles?«	138

9	Ohnmachtserleben und Resignation: »keine Macht haben«, »sich nicht gesehen/gehört fühlen von den älteren Generationen«	154
10	Was hilft? Was tun? Hoffnung gebende Ideen und gesellschaftliche Visionen	169
11	Persönliche Schlussbemerkung: Wehrt Euch!	189
	Einige weiterführende Informationen	193
	Anmerkungen und Quellen	197