



Marion Leng, Kirstin Schild,  
Heidi Hofmann

## Genug genügt

*Mit Suffizienz zu einem guten Leben*

142 Seiten, Softcover,  
ISBN 978-3-86581-815-7,  
19,95 € (D).  
Auch als E-Book erhältlich.

Minimalismus, Cult of Less, Downshifting, geldfreies Leben mit möglichst wenigen Gegenständen, Entrümpeln, Konsumverweigerung – dem materiellen Überfluss entsagen und sich mit wenig bescheiden liegt derzeit voll im Trend. Doch auch wenn uns einzelne spektakuläre Lebensentwürfe faszinieren, eine klare Vorstellung davon, ob und wie ein genügsames (suffizientes) Leben wirklich gelingen kann, haben wir in aller Regel nicht.

Im Buch »Genug genügt. Mit Suffizienz zu einem guten Leben« (ET 04.08.2016) werden die Lebensgeschichten von 16 Schweizer Personen ganz unterschiedlicher Couleur erzählt – vom Pensionär über die Doktorandin bis zum Forstingenieur oder der Finanzverantwortlichen. Was alle verbindet, ist eine Lebensführung, in der Themen wie Zeit, Geschwindigkeit, Konsumbegrenzung, Gerechtigkeit, Beziehung zur Natur oder Gemeinschaft eine besondere Bedeutung haben.

Wie sieht das Leben dieser Menschen aus, die wenig Ressourcen verbrauchen und genügsam leben? Welche Einstellungen und Werte motivieren sie? Welche Faktoren erleichtern diesen besonderen Lebensstil? Kann ein suffizienter Lebensstil zu mehr Lebenszufriedenheit führen und ein gutes Leben begünstigen? Diese und weitere Fragen beantworten die Autorinnen in ihrem Buch, für das sie auch mit Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis diskutiert haben, um zu sehen, wie ein solcher Lebensstil salonfähig gemacht werden kann.



© Marion Leng

## Marion Leng

Marion Leng forscht schwerpunktmäßig zu den Themen Suffizienz und gutes Leben, Bildung für nachhaltige Entwicklung sowie nachhaltige Regional- und Landschaftsentwicklung und leitet einen Weiterbildungsstudiengang zu Nachhaltiger Entwicklung. Sie ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am »Centre for Development and Environment« der Universität Bern.



© Kirstin Schild

## Kirstin Schild

Kirstin Schild studierte Philosophie und Germanistik an der Universität Bern, hat eine Ausbildung als Gymnasiallehrerin und in angewandter Ethik. Ihre aktuellen Forschungsgebiete sind Suffizienz und Fragen nach dem guten Leben. Sie ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am »Centre for Development and Environment« der Universität Bern.



© Heidi Hofmann

## Heidi Hofmann

Heidi Hofmann hat das Nachdiplom Umweltnaturwissenschaften und befasst sich insbesondere mit Fragestellungen aus den Themenbereichen Umwelt, Mobilität und Energieeffizienz. Sie ist seit 2003 Geschäftsführerin von »NewRide«, einem Programm zur Förderung von Elektrozeigern. Sie ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am »Centre for Development and Environment« der Universität Bern.

## Pressestimmen

»"Genug genügt" ermöglicht eine Annäherung an einen suffizienten Lebensstil über Theorie und Praxisentwürfe, und illustriert, wie unterschiedlich suffiziente Lebensstile sein können. Die Lektüre hilft bei der Verortung des eigenen Verhaltens und gibt eine Fülle von Ideen, wie Suffizienz Alltag, Selbstverständnis und Beziehungen bereichern kann.«

Nina Sahdev, Fair unterwegs