



Petra Müller  
**Zwischen  
Selbstverwirklichung und  
gesellschaftlicher  
Transformation**

*Einflussfaktoren für suffiziente Lebensstile*

300 Seiten, Softcover,  
ISBN 978-3-98726-042-1,  
38,00 € (D).  
Auch als E-Book erhältlich.

Mit dem Begriff Suffizienz wird Nachhaltigkeit greifbar gemacht: Suffiziente Lebensstile fokussieren auf immaterielle Werte, sie sind unter anderem darauf angelegt, Ressourcen zu schonen und Konsum einzuschränken. In diesem Buch geht es um individuelle Wege zu diesem Ziel, mit welcher Motivation und welchen Mitteln es Menschen gelingt, Suffizienz zu leben.

Die Analyse ergab vier Handlungstypen, die in narrativen Interviews zu Wort kommen: Selbstfu?rsorger, Inspiratoren, Trittbrettfahrer und Transformatoren. Bei allen Unterschieden verbindet sie die wahrgenommene Zufriedenheit mit ihrem suffizienten Lebensstil, zugleich leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Nachhaltigkeit. Die ausführlichen Beiträge der Befragten wirken lebendig und bereichernd, die wissenschaftliche Einordnung bietet Anknüpfungspunkte für weitere Untersuchungen und Disziplinen.

Diese spannende Untersuchung richtet sich somit gleichermaßen an Initiativen und Organisationen, die Menschen für Nachhaltigkeit und alternative Konsumformen begeistern wollen, wie an Forschung und Lehre.



© DANIEL Foto & Video Medientechnik GmbH

## Petra Müller

Petra Müller (geb. 1988) studierte Wirtschaftswissenschaften sowie Wirtschaftspädagogik. Nach ihrem Masterabschluss setzte sie sich als wissenschaftliche Mitarbeiterin im Rahmen ihrer Forschungsarbeit mit dem Thema Nachhaltigkeit, speziell der Suffizienz, auseinander. Derzeit ist sie Lehrkraft im Vorbereitungsdienst.