

Inhalt

Einführung	9
Zeitverschwendung – eine Sucht	15
Das entgleiste Leben	27
Die kompensatorische Maßlosigkeit	36
Drogensucht statt Zuflucht	48
Keine Zeit für Zuwendung?	61
Selbstverwirklichung – Egotrip oder soziale Verpflichtung?	67
Liebe auf Zeit – eine Bereicherung?	77
Altern verboten	89
Das Dalli-Dalli-Syndrom	103
Mode – Verführung zur Zeitverschwendung?	107
Freizeit als Befreiungszeit?	116
Freizeitstreß – ein Symptom der Manager- krankheit	116
Freizeitstreß durch Massenabfertigung	127
Freizeitstreß durch innere Leere	132
Freizeitstreß durch Langeweile	145
Zeit-Vertrauen	151
Lust auf Leistung	156
Die Plünderung der Familienzeit	167
Die Perversion der Vaterrolle	167
Die Perversion der Mutterrolle	178
Auf dem Weg zur elternlosen Gesellschaft	185
Das verdrängte Kind	195

Liebe als Zeit-Ballast	206
Wegwerf-Zeit?	219
Das Prinzip Liebe	226
Glossar	231
Anmerkungen	233
Literaturverzeichnis	236