

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>15</b>
<b>Teil 1</b>	
<b>1. Die Meta-Krise</b>	<b>21</b>
Nichts bleibt, wie es war	21
Des Kaisers neue Kleider	24
Don't Panic!	26
Die Gefahr einfacher Lösungen	29
<b>2. »Planetary Emergency«: Der (vorläufige) Höhepunkt des Anthropozäns?</b>	<b>31</b>
Der Kollaps hat längst begonnen	35
Die Obsession vom ewigen Wirtschaftswachstum	40
Illusion Fortschritt	42
CO <sub>2</sub> -Reduktionismus	44
<b>3. Politik und die Demokratisierung von Wissenschaft</b>	<b>48</b>
Nichtwissen	51
Wie unser Weltbild entsteht	52
Das <i>Marshmallow-Experiment</i> – und was wir daraus lernen können	54
<b>4. Die Gefahr unseres unglaublich mangelhaften Kognitionsapparats</b>	<b>58</b>
Der unsichtbare Gorilla und die 17 Prozent	63
<b>5. Zivilisatorischer Kollaps?</b>	<b>65</b>
<b>Teil 2</b>	
<b>6. Der Schlüssel zu unserer Situation: Das menschliche Gehirn</b>	<b>73</b>
Körper, Geist und Descartes' Irrtum	74
Die Rolle der Emotionen	75
Fakten, Fakten, Fakten	78
Split-Brain: Von wegen »symmetrisch«	79
Die verschwindende Welt der rechten Hemisphäre	81
Der Schlaganfall einer Hirnforscherin	83
Akademische und mediale »Linkshemisphärenlastigkeit«	85
Balance	88
Zwischenfazit	89
Die rechte Hemisphäre fördern	94
Komplexe Probleme	95

<b>7. Komplexität verstehen und damit umgehen</b>	<b>98</b>
Gar nicht so kompliziert, wie es klingt?	103
Systemdenken	105
<i>Panta rhei</i> – Der Strom des Lebens	106
Die Musik des Lebens	109
Worte, Dinge und unsere Realität	111
Überall ist Tanaland – Unser Denkkapparat und der Umgang mit Komplexität	114
Fehler im Umgang mit komplexen Systemen	116
Holismus – eine ganzheitliche Betrachtungsweise	117
<b>8. Regeneration statt Degeneration: Wenn nachhaltig nicht mehr ausreicht</b>	<b>120</b>
Von nachhaltig zu regenerativ	122
Regeneratives Denken	126
Regeneratives Design	129
Nach dem Vorbild der Natur gestalten	131
Eine regenerative Revolution	135
Die Kernprinzipien des Regenerativen Designs	136
Symbiogenese, Co-Kreation und Co-Evolution	138
Kontextualität – Die »Essenz« des Orts	140
Dauerhafte Kulturen	143
<b>9. Resilienz – Wie die Natur für Stabilität sorgt (und was wir daraus lernen können)</b>	<b>148</b>
Resilienzdenken	150
Adaptive Zyklen und die geheimnisvolle Dynamik von Systemen	152
Die Vielfalt adaptiver Zyklen: Von Ökosystemen bis zu Zivilisationen	156
Die Gefahren der späten Erhaltungsphase	157
»Small« ist tatsächlich »beautiful«	158
Zivilisation in der späten Erhaltungsphase	160
Resilienz fördern	163
Resilienz durch Regeneration	166
<b>10. Langzeitdenken und das Narrativ der Trennung</b>	<b>168</b>
Ein »guter Vorfahre« sein	171
Memento mori: Keiner von uns kommt hier lebend raus	174
Zeit ist Leben	178
Das Narrativ der Trennung	180
Alles ist Selbst	182
<b>11. Weisheitstraditionen</b>	<b>183</b>
Biosphärenbewusstsein	191
Wir sind alle Indigene!	193
<b>12. Normopathie und Schwarze Schwäne</b>	<b>195</b>
Schwarze Schwäne und unser Umgang mit Unsicherheit	200

### **Teil 3**

<b>13. Regeneration</b>	<b>209</b>
<b>14. Regenerative Landwirtschaft</b>	<b>213</b>
Boden ist Leben	216
<b>15. Regenerative Landschaftsgestaltung</b>	<b>225</b>
Regeneration des Wasserkreislaufs	229
»Rewilding«	231
<b>16. Regenerative Ökonomie</b>	<b>236</b>
Aus der Landwirtschaft lernen	240
Regeneratives Management in Unternehmen	247
Regenerativer Tourismus	248
<b>17. Regenerative Energiewende?</b>	<b>251</b>
<b>18. Regenerative Gesundheitssysteme</b>	<b>257</b>
<b>19. Regenerative Architektur und Städteplanung</b>	<b>263</b>
Regenerative Habitate erschaffen	267
Biomimikry	270
<b>20. Regeneration des Gemeinwohls</b>	<b>273</b>
Regenerative Politik	274
»Stop consuming, start producing«	276
<b>21. Paradigmenwechsel und eine neue Erzählung</b>	<b>278</b>
Eine neue Erzählung	280
Im Zustand der Liminalität	282
Lebenssinn und Transzendenz	283
<b>22. Epilog</b>	<b>286</b>
<b>Danksagung</b>	<b>291</b>
<b>Weiterführende Quellen</b>	<b>293</b>
<b>Endnoten</b>	<b>299</b>
<b>Abbildungsnachweis</b>	<b>304</b>