Sinnvoller leben: Die Kunst des Runterschaltens

Ein einfacheres Leben führen – das wünschen sich viele. Sie stellen sich dabei meist einen vom Arbeitsstress befreiten Alltag vor und denken an viel Zeit für sich selbst, für Freunde und Familie. Doch ist das der Schlüssel zur Zufriedenheit? Nicht nur. Denn ernsthaftes Runterschalten bedeutet viel mehr als nur weniger arbeiten

■ URSULA NUBER

Urlaub – die schönste Zeit des Jahres? Das war einmal. Denn viele Menschen können auch weitab von Büro und Werkbank nicht wirklich abschalten. Sie haben ihren Laptop oder ihr Smartphone dabei und nehmen ihren Arbeitsplatz mit in die Ferien. Bei einer europaweiten Onlinebefragung gaben über 61 Prozent der 4491 deutschen Teilnehmer an, dass sie auch im Urlaub ihre beruflichen E-Mails beantworten. Die Hälfte der Befragten tut dies sogar täglich oder fast täglich. Nur wenige handeln dabei im Auftrag des Arbeitgebers, die meisten aus eigenem Antrieb. Hauptsächlich möchten die Urlauber nach ihrer Rückkehr an den Arbeitsplatz etwas weniger Stress haben. Manche können sich einfach besser entspannen, wenn sie wissen, was in der Arbeit los ist.

Diese Umfrage ist nur ein kleines Indiz dafür, dass die Anforderungen des Arbeitslebens die privaten Spielräume des Einzelnen immer mehr einengen. Welch gravierende Folgen das haben kann, zeigen aktuelle Statistiken der Kranken- und Rentenversicherungen:

Danach sind Arbeitnehmer immer häufiger wegen psychischer Probleme krankgeschrieben. Depressionen, Angststörungen und Erschöpfungszustände verursachen mittlerweile nicht nur jeden achten Krankheitstag, sie sind auch dafür verantwortlich, dass Menschen vorzeitig in Rente gehen. Allein im Jahr 2010 beendeten bundesweit fast 71 000 Männer und Frauen wegen psychischer Erkrankungen vorzeitig ihre Berufstätigkeit. Das waren etwa 6500 mehr als 2009 und deutlich mehr als noch im Jahr 1993. Damals wiesen die Statistiken etwas über 41 000 Fälle von Früh- oder Erwerbsminderungsrente aus psychischen Gründen aus.

„Burnout ist kein neues Phänomen, aber es breitet sich aus wie ein Ölfleck auf dem Wasser“, schreibt die Deutsche Presseagentur anlässlich der Veröffentlichung dieser Daten. Um dieser fatalen Entwicklung gegenzusteuern, fordern Experten von den Betrieben entsprechende Maßnahmen: Stressabbauprogramme sollen den Beschäftigten helfen, mit den belastenden Gegebenheiten des Berufslebens zurechtzukommen. Die Lösung wird also in einer besseren Anpassung an die Verhältnisse gesehen. Von einer *Veränderung* der Verhältnisse ist keine Rede. Der Slogan der 1968er-Bewegung „Macht kaputt, was euch kaputt

macht“ scheint einer längst vergangenen Epoche anzugehören – sieht man von der noch jungen Bewegung *Occupy Wall Street* ab, die, von den USA ausgehend, auch in Europa Proteste gegen soziale Ungleichheit initiiert.

Der Einzelne, der Gefahr läuft, im täglichen Rattenrennen auf der Strecke zu bleiben, scheint auf den ersten Blick tatsächlich wenig Möglichkeiten zu haben, etwas Grundlegendes an den krankmachenden Bedingungen seiner Arbeits- und Lebenssituation zu verändern. Wer eingebunden ist in vorgegebene Arbeitsabläufe, wer mit seinem Einkommen eine Familie ernähren, die Bildung seiner Kinder gewährleisten und zudem noch fürs Alter vorsorgen muss, glaubt oftmals, keine Alternative zu haben. Doch die gibt es. Auch wenn der Lebensrahmen kaum veränderbar ist, so hat der Einzelne doch Möglichkeiten, auf das Bild, das der Rahmen einfasst, Einfluss zu nehmen: Er kann diesem Bild andere Farben hinzufügen, er kann Details übermalen oder ihm einen anderen Titel geben. Der Wunsch, wieder mehr Kontrolle über sein Leben zu bekommen und sich dem gesellschaftlichen Gebot des Mehr, des Höher und des Weiter zu entziehen, ist realisierbar. Wie? Indem man seine Lebensgewohnheiten und Prioritäten überdenkt und eine alte Weisheit für sich neu entdeckt: Weniger ist mehr.

Small is beautiful – so lautete der Titel eines Buches, das Ernst Friedrich Schumacher im Jahr 1973 veröffentlichte. Darin warnte der vor 100 Jahren geborene Ökonom vor den Schattenseiten von Wachstum und Fortschritt und forderte von der Wirtschaft eine „Rückkehr zum menschlichen Maß“ (so der Titel der deutschen Ausgabe). Schumachers Kritik am Credo des Kapitalismus

„Je größer, desto besser“ ist heute aktueller denn je. Doch trotz Banken- und Weltwirtschaftskrise setzen westliche Gesellschaften noch immer auf Wachstum – „weniger“ ist für sie keine Option. Aber auch in der Vorstellung vieler Menschen ist „weniger“ nur dann „sexy“, wenn es darum geht, möglichst wenig Geld für ein Produkt auszugeben: Geiz ist geil! Ansonsten weckt „weniger“ Assoziationen an Verzicht, an Mangel, an Einschränkung.

Doch mit Verzicht hat das Konzept des „Weniger ist mehr“ nichts zu tun, wie der US-Psychologe und Bestsellerautor Peter Walsh betont. Weniger bedeute vielmehr: weniger Dinge, die uns belasten, weniger Stress, weniger Sorgen, weniger Abhängigkeit, weniger Frustration. Dafür aber mehr Freiheit, zu tun, was wir wirklich wollen, mehr Einfachheit, mehr Entspannung. Walsh fordert zum Nachdenken auf: „Wie wäre Ihr Leben, wenn es nicht gefüllt wäre mit so viel Müll und unnützen Gegenständen? Wie würde Ihre Wohnung aussehen, wenn nur halb so viele Dinge in ihr stünden? Wie wäre es, wenn Sie nur halb so viele Rechnungen bezahlen müssten?“ Schon allein aus diesen simplen Fragen werde ersichtlich, dass weniger tatsächlich mehr bedeutet.

Doch wie ist dieses „Weniger“ zu bewerkstelligen? Antworten darauf findet man bei der Bewegung, die sich das

Downshifting, das Runterschalten zum Programm gemacht hat. Deren Anhänger wollen dem ungezügeltten Kapitalismus mit all seinen psychischen und sozialen Kosten entkommen. „Downshifter ziehen die Notbremse“, schreibt der Psychologe Werner Gross. „Sie versuchen sich wieder auf das Wesentliche im Leben zu konzentrieren. Sie wollen sich aus den Tretmühlen der Überflussesgesellschaft befreien: ja, all den überflüssigen Plunder, der sich in Beruf, Wohnung, Körper, Geist und Seele angesammelt hat, endlich loswerden und herausfinden, was sie wirklich brauchen, was sie wirklich wollen, wie und womit sie ihre Zeit verbringen.“ Tracy Smith, eine Ikone der Downshifting-Bewegung in den USA und Großbritannien, fasst den Sinn und Zweck von Downshifting in einem Satz zusammen: „Denken Sie daran: Je mehr Geld Sie ausgeben, desto mehr Zeit müssen Sie aufbringen, um es zu verdienen, und desto weniger Zeit steht Ihnen zur Verfügung für die Menschen, die Sie lieben.“

Downshifting hat viel mit den Ideen des „einfachen Lebens“ zu tun, die bereits Mitte des 19. Jahrhunderts von den Philosophen Henry David Thoreau und Ralph Waldo Emerson verbreitet wurden. Während diese jedoch in ihren Schriften (wie *Walden oder Leben in den Wäldern*) eine radikale Abkehr vom Materialismus forderten, ist die moderne Downshifting-Bewegung vor allem an Machbarkeit orientiert. Jeder kann sich durch kleine Schritte einer neuen Lebensweise annähern, ohne gleich aus dem Job aussteigen und in eine Hütte im Wald ziehen zu müssen. Wobei das Runterschalten nicht nur im Sinne der *Simplify your live*-Ratgeberflut verstanden werden darf: Mit Zeitsparplänen oder Kleiderschrank-Räumaktionen ist noch nicht viel gewonnen. Ernst gemeintes Downshifting beinhaltet tiefergehende Veränderungen im Verhalten und im Lebensstil, die auf freiwilliger Basis erfolgen und vor allem folgende Bereiche betreffen: *Konsum und Geld* sowie *Arbeit und Karriere*.

Wie wäre es, nur halb so viele Rechnungen bezahlen zu müssen?

Dann wäre weniger wirklich mehr!

Weniger Dinge – mehr Erlebnisse

Ein wichtiges Ziel des Downshiftings ist ein bewussteres Konsumverhalten. Downshifter erkennen zu irgendeinem Zeitpunkt, dass sie tatsächlich so absurd leben, wie der Autor Tom Hodgkinson es beschreibt: „Unter den heutigen Gegebenheiten konsumieren wir, wenn wir nicht arbeiten. Sobald wir unseren Arbeitsplatz verlassen, pumpen wir unseren Lohn durch unseren Einkauf im Supermarkt wieder ins System zurück.“ Arbeit und Konsum bestimmen das Leben – wenn man schon so hart arbeitet, dann will man auch eine Belohnung. Von der Stimme, die einem nach einem anstrengenden Arbeitstag einflüstert: „Geh und kauf dir was Schönes“, lassen sich die Überarbeiteten zu überflüssigen Impulskäufen verführen: Wer erschöpft ist, geht shoppen!

Die Schweizer Sozialwissenschaftlerin Verena Maag hat in ihrer Dissertation die Kaufmotive von Männern und Frauen erforscht und fand bestätigt, dass viele Menschen ihr Geld aus einem Impuls heraus ausgeben. Aussagen wie „Manchmal sehe ich etwas und fühle einen unwiderstehlichen Impuls, es zu kaufen“, „Nach dem Kauf frage ich mich oft, ob es wirklich so wichtig war“, „Ich habe schon oft etwas gekauft, das ich dann nicht benutzt habe“ belegen, dass das Kaufen häufig als „Flucht vor dem unerfreulichen Alltag und zur Entspannung“ eingesetzt wird, wie Maag schreibt. Bei manchen artet dies in eine regelrechte Kaufsucht aus: Schätzungsweise fünf bis acht Prozent der erwachsenen Bevölkerung sind in den westlichen Industrienationen davon betroffen.

Doch die Flucht gelingt nur kurzfristig, die Freude über das Erworbene hält nicht lange vor. Kein noch so schönes Kleidungsstück, keine noch so schicke

Designerlampe kann die grundsätzliche Unzufriedenheit und die Erschöpfung vertreiben. Downshifter haben dies erkannt. Sie versuchen, sich dem Kaufzwang zu entziehen, indem sie sich vor jeder Ausgabe mit folgenden Fragen eingehend prüfen:

- Ist es nur ein momentaner Wunsch oder ein wirkliches Bedürfnis, das mich antreibt?
- Werde ich diese Ware nächstes Jahr noch genauso wertschätzen?
- Kann ich mir diesen Gegenstand wirklich leisten?
- Was werde ich entsorgen, verkaufen, verschenken, um Platz zu schaffen für das Neue?
- Was soll diese Ware für mich leisten: heute, morgen und in der Zukunft?
- Habe ich die 48-Stunden-Regel beachtet? Diese lautet: Ich kaufe nichts, bevor ich nicht noch mal zwei Tage und zwei Nächte darüber nachgedacht habe.
- Kann ich bar bezahlen? Kredit- oder EC-Karten kommen nur in Ausnahmefällen zum Einsatz.

Downshifting im Konsumbereich bedeutet also, Impuls- und Belohnungskäufe zu vermeiden. Es bedeutet aber auch, Geld ganz gezielt und bewusst auszugeben. Aktuelle Studien zeigen, dass im Konsum dann ein Gewinn für den Einzelnen liegt, wenn er in persönliche Erlebnisse oder in andere Menschen investiert.

Thomas DeLeire, Professor an der *University of Washington* in Madison, wollte in einer großen Studie mit 20 000 Menschen über 50 Jahren wissen, wofür sie ihr Geld ausgaben und wie glücklich sie mit den getätigten Käufen waren. Die Befragten sollten ihre Ausgaben acht Ka-

tegorien zuordnen: *Freizeit* (Theaterkarten, Kino, Ausstellungen, Hobbys), *dauerhafte Güter* (Kühlschränke, Fernseher, Computer), *Geschenke, Spenden, Haushaltsbedarf* (Küchengeräte, Garten), *Ernährung, Wohnung* und *Fortbewegungsmittel* (Auto, Fahrrad, Motorrad). Zusätzlich wollte der Forscher wissen, wie seelisch belastet und einsam sich die Befragten fühlten und wie intensiv ihr soziales Leben war.

Ergebnis: Die meisten Ausgaben, welche die Befragten getätigt haben, erhöhten ihre Zufriedenheit nicht. Nur für eine Kategorie, die Kategorie *Freizeit*, ergab sich ein deutlicher Zusammenhang zwischen dem Kauf und dem erlebten Wohlbefinden. Je mehr die Befragten hier investierten, umso zufriedener und umso weniger einsam und depressiv waren sie. Thomas DeLeire führt diese Effekte darauf zurück, dass Ausgaben im Freizeitbereich soziale Kontakte ermöglichen. Wer ins Theater geht, ein Sportstudio besucht oder einen Sprachkurs absolviert, kommt „unter Leute“ und schafft sich eine gesunde Gegenwelt zu den Anforderungen des Alltags. Zudem macht die Erinnerung an ein Erlebnis glücklicher als die Erinnerung an einen gekauften Gegenstand. Wer denkt schon während des Tages mit angenehmen Gefühlen an den neuen Laptop? Das schöne verlängerte Wochenende mit Freunden dagegen geht man immer wieder gerne in der Erinnerung durch. Weiter spricht für Erlebnisse, dass sie mit anderen geteilt werden können. Und dass sie nicht die Wohnung, den Keller oder die Garage zumüllen.

Sein schwer verdientes Einkommen bewusst für Erlebnisse zu investieren ist eine Möglichkeit des finanziellen Downshiftings. Eine andere haben die Psychologen Elizabeth W. Dunn, Daniel T.

Die Dichotomie „Arbeit schlecht – Freizeit gut“ ist so nicht richtig.

Es kommt vor allem darauf an, das Richtige zu arbeiten

Gilbert und Timothy D. Wilson entdeckt: Menschen, die ihr Geld für soziale Zwecke ausgeben, sind zufriedener, unabhängiger von der Höhe ihres Einkommens.

In einem ihrer Experimente gaben die Wissenschaftler zufällig ausgewählten Passanten einen 5-Dollar- oder einen 20-Dollar-Schein und entschieden dann, welche der Beschenkten das Geld für sich selbst ausgeben durften und welche es an andere verschenken sollten. Am Ende des Tages wurden alle Teilnehmer nach ihrem Befinden gefragt. Ergebnis: Diejenigen, die mit ihrem Geld andere beglückt hatten, waren zufriedener als jene, die das Geld für sich behalten durften. Auch hier spielt der soziale Aspekt eine Rolle, wie die Wissenschaftler erklären: Wer Geld verschenkt oder spendet, weiß, dass er in den Augen anderer gut dasteht, und das wiederum steigert sein Selbstwertgefühl. Zudem kann eine großzügige Geste auch soziale Kontakte ermöglichen.

Weniger Arbeit – mehr Lebenssinn?

Der Wunsch runterzuschalten entsteht in den meisten Fällen durch Unzufriedenheit mit den Arbeitsbedingungen und den seelischen Kosten, die diese verursachen. Deshalb sind eine Reduzierung der Stundenzahl und ein Verzicht auf die nächste Karrierestufe die häufigsten Formen des Downshiftings. Schon mit kleinen „Schaltbewegungen“ sind spürbare Effekte möglich: Nur fünf Stunden weniger Arbeitszeit in der Woche oder simple Entscheidungen wie „Ich mache keine Überstunden mehr“ oder „Ich gönne mir jeden Tag eine ausgiebige Pause“ können erste Schritte in die angestrebte Richtung sein. Manche Downshifter verzichten auf die nächste Beförderung, entscheiden sich für eine

geringer bezahlte, ihnen aber sinnvoller erscheinende Tätigkeit oder handeln mit ihrem Arbeitgeber aus, dass sie einen Teil ihrer Arbeit von zu Hause aus erledigen. Gemeinsam ist allen, die im Bereich Arbeit und Karriere downshiften, dass sie auf Materielles zugunsten von ideellen Werten wie Freizeit, Familienleben, persönlichen Freiheiten verzichten. „Vor fünf Jahren kündigte ich meinen stressigen Job, halbierte mein Einkommen und verdoppelte meine Lebensqualität“, schreibt ein begeisterter Downshifter auf der Website von Tracy Smith. Und ein anderer meint: „Seit ich runtergeschaltet habe, verdiene ich weniger Geld, bin aber glücklicher denn je, mache mehr aus meinem Leben und lache mehr als irgendjemand sonst.“

Die Einstellung „Wir leben nicht, um zu arbeiten, sondern arbeiten, um zu leben“ ist vielen Menschen gemeinsam, die lieber auf Einkommen verzichten, als Gefahr zu laufen, dass die Arbeit ihr Leben auffrisst. Doch die Dichotomie „Arbeit schlecht – Freizeit gut“ wird der eigentlichen Philosophie des Downshiftings nicht gerecht, kritisiert der Philosoph Neil Levy. Er glaubt, dass Downshifting erst dann gelungen ist, wenn man einen übergeordneten Sinn im eigenen Tun gefunden hat. Seiner Meinung nach geht es nicht darum, weniger zu arbeiten, es geht vielmehr darum, das Richtige zu arbeiten. Ein sinnvolles Leben, so der Philosoph, ist nur durch Arbeit möglich, und zwar durch eine Arbeit, die eine bestimmte Struktur besitzt.

Welche Art von Arbeit er meint, verdeutlicht er am Beispiel von Sisyphos, der von den Göttern verurteilt wurde, einen Felsbrocken immer und immer wieder auf einen Berg zu rollen. Welch sinnloses Tun. Würde es sinnvoller wer-

den, wenn die Felsen nicht mehr den Berg runterrollen würden, sondern Sisyphos Stein auf Stein aufhäufen könnte? Dann hätte sein Tun wenigstens ein Ziel, aber damit wäre nichts gewonnen, meint Levy. Ähnliche Ziele verfolgen Menschen, die in einer 50-Stunden-Woche ein Projekt nach dem anderen abwickeln und dabei Wohlstand anhäufen. Befriedigend und sinnstiftend ist eine solche Arbeit nicht.

Doch was macht eine Arbeit sinnvoll? Levy verdeutlicht dies wiederum an Sisyphos. Wenn es ihm möglich wäre, aus den Steinen, die er den Berg hinaufrollt, einen Tempel zu bauen, das wäre sinnvoll. „Ein Leben hat einen Sinn, wenn es an Zielen orientiert ist, die die Grenzen des Einzelnen überschreiten; Ziele, die wichtiger sind als die subjektiven Sorgen und Bedürfnisse des Einzelnen.“ Damit liegt er auf einer Linie mit Sigmund Freud, der einen Menschen dann für seelisch gesund hielt, wenn dieser fähig ist, zu lieben und zu arbeiten. Das heißt, wenn er in der Lage ist, in etwas anderes als sich selbst zu investieren: einen anderen Menschen oder eine sinnvolle Tätigkeit.

Damit eine Tätigkeit als sinnvoll bezeichnet wird, müssen folgende Bedingungen erfüllt sein, die Ernst Friedrich Schumacher in *Small is beautiful* beschrieben hat: „Sie hilft ihm, aus seiner Ichbezogenheit herauszutreten, indem sie ihn mit anderen Menschen in einer gemeinsamen Aufgabe verbindet, und sie erzeugt die Güter und Dienstleistungen, die für ein menschenwürdiges Dasein erforderlich sind.“ Allerdings, so Schumacher, können diese Grundbedürfnisse „vom Einzelnen nicht mit der modernen Industriegesellschaft, sondern eigentlich nur gegen sie erfüllt werden“.

Der Schauspieler Kevin Spacey traf 1999 eine weitreichende Entscheidung. Nach seinem großen Erfolg in *American Beauty* erwartete jeder von ihm, dass er seine Filmkarriere fortsetzen würde. Doch Spacey entschied sich anders: Er zog nach London und übernahm die Leitung des *Old Vic Theatre*. Warum tat er das? „Ich wollte das Gefühl haben, nützlich zu sein“, so der Schauspieler. „Es ging darum, etwas aufzubauen, das nicht nur mit mir selbst zu tun hatte. Filme brauchen meine Hilfe nicht. Dieses besondere Theater schon.“ Spacey hauchte dem *Old Vic Theatre* neues Leben ein, es finden wieder Inszenierungen statt, und vor allem ist es eine wichtige Ausbildungsstätte für junge Menschen.

Das Beispiel von Kevin Spacey zeigt, dass es beim Runterschalten nicht darum geht, weniger zu arbeiten, sondern darum, eine Tätigkeit zu finden, welche die Grundbedürfnisse erfüllt, wie sie Schumacher formulierte: „dem Guten nachzustreben, dem Nächsten zu dienen und sich selbst zu entwickeln“. Doch wie Schumacher ja auch bemerkte: Viele Tätigkeiten in den westlichen Industriestaaten erfüllen diese Voraussetzungen nicht. Die meisten Menschen fühlen sich in ihrem Arbeitsleben wahrscheinlich wie Sisyphos und sehen in ihrem Tun keinen übergeordneten Sinn. Dennoch können sie Tempel bauen. Denn hier schließt sich der Kreis zu den Forschungsergebnissen der Sozialwissenschaftler, wonach Erlebnisse, soziale Kontakte und altruistisches Verhalten einen Menschen sehr viel zufriedener machen als materieller Wohlstand. Selbst durch minimale Downshiftingschritte kann man Freiräume schaffen für positive Erlebnisse mit sich selbst und mit anderen. Wer seiner Bestimmung als soziales Wesen gerecht wird, schaltet im besten Sinne des Wortes runter. Er sorgt dafür, dass durch sein Tun kleine Tempel entstehen und schafft so Gegenwelten zum alltäglichen Wettrennen, in dem nur sinnlos Stein auf Stein gehäuft wird.

Bei all dem sinnvollen Tempelbau sollte man jedoch eines nicht vergessen. „Echter Wohlstand ist immer auch Zeitwohlstand“, wie die Autorin Wiebke Sponagel meint. „Den haben wir dann, wenn wir Zeit haben, über die nicht verfügt wird. Zeitwohlstand ist gerade die Zeit der Ineffizienz, die Zeit, die nicht auf den Nutzen achtet.“ Der Kabarettist Gerhard Polt bewundert Menschen, die sich noch Zeit nehmen, wie er in einem Interview mit dem Psychologen Louis Lewitan bekennt. „Wenn ich einen alten Brotzeitesser sehe, wie der langsam seine Scheibe runterschneidet und dann genüsslich irgendeine Wurst isst, mit einem Genuss und einer Freude. Und wenn man dem gegenüberstellt, wie Leute im ICE im Speisewagen schnell was runterwürgen, daneben haben sie noch einen Laptop stehen ...“ Für sich selbst hat Polt eine Möglichkeit gefunden, wie er sich dem Diktat der schnelllebigen Zeit immer wieder entziehen kann: „Ich ‚sinnlose‘ vor mich hin. Das heißt, es hat keinen Sinn, was ich tue, und ich bin auch froh, dass keiner da ist, kein Sinn, dass ich nichts Sinnvolles tun muss.“

Literatur

- Elizabeth Dunn, Daniel T. Gilbert, Timothy D. Wilson: If money doesn't make you happy, then you probably aren't spending it right. *Journal of Consumer Psychology*, 21/2, 2011, 115–125
- Thomas DeLeire, Ariel Kalil: Does consumption buy happiness? *International Review of Economics*, 57/2, 2010, 163–176
- Werner Gross: ... aber nicht um jeden Preis. Karriere und Lebensglück. Kreuz, Freiburg 2010
- Tom Hodgkinson: Die Kunst, frei zu sein. Handbuch für ein schönes Leben. Heyne, München 2009 (Tb.)
- Mathias Jung: Keine Zeit! Atempausen im Zeitalter der Beschleunigung. Emu, Lahnstein 2011
- Neil Levy: Downshifting and meaning in life. *Ratio*, 28/6, 2005
- Louis Lewitan: Die Kunst, gelassen zu bleiben. Den Stress meistern – Erkundungen bei den Besten. Ludwig, München 2009
- Verena Maag: Kaufsucht in der Schweiz. Rüegger, Zürich/Chur 2010
- Ulfilas Meyer: Weniger kann mehr! Beschränken Sie Ihren Alltag auf das Wesentliche. Primus, Zürich 2011
- Ernst Friedrich Schumacher: Small is beautiful. Die Rückkehr zum menschlichen Maß. Rororo Tb., Reinbek 1993 (vergriffen)
- Kevin Spacey: Anders leben. In: *Die Zeit*, 43, 20.10.2011, 64
- Wiebke Sponagel: Runterschalten! Selbstbestimmt arbeiten – gelassener leben. Haufe, Freiburg/München/Berlin 2011
- Lydia D. Thomson-Smith (Hg.): The down-shifting movement. Millions unbutton their white collars. Fastbook Publishing, Beau Bassin 2010