

INHALT

VORWORT FÜR EILIGE 13

Einführung: Eine Diät fürs Denken 14

I GEWONNENE UND VERLORENE ZEIT 31

1. Im Teufelskreis des Rasierapparates 36
2. Die Missverständnisse um die Muße 42
3. Zeitdruck, Stress und Selbstkontrolle 46
4. Opportunitätskosten und das Paradox der Entscheidungsfindung 50
5. Der Reiz des Neuen 56

II INFORMATIONSSSTRESS UND SELBSTKONTROLLE 63

1. Die Drogen Information 71
2. Der Muskel der Willenskraft 77
3. Das Betriebssystem unseres Denkens 82
4. Von Füchsen, Igeln und der Kunst des Lesens 90

| | |
|---|-----|
| III DER WERT DES NICHTSTUNS | 97 |
| 1. Lernen im Schlaf | 102 |
| 2. Im Paradies der Nickerchen | 111 |
| 3. Vom Leerlauf zum Geniestreich | 117 |
| 4. Das Glück der Meditation | 125 |
| | |
| GALERIE GROSSER MÜSIGGÄNGER(INNEN) .. | 137 |
| Querdenker, Pausenkünstler und Abwesenheits-experten: Britta Steffen – John Lennon – Ernst Pöppel – Doris Dörrie – Yvon Chouinard – Manfred Jürgens – Yeshe Sangmo – John Cage – Der erste Künstler | |
| | |
| IV DAS SYSTEM DER GEHETZTEN | 165 |
| 1. Wie Zeit zu Geld wurde | 170 |
| 2. »Modernity is speed« | 177 |
| 3. Rasender Stillstand oder Ökologie der Zeit? | 184 |
| 4. Leben als letzte Gelegenheit | 192 |
| | |
| V INSELN DER MUßE | 201 |
| 1. Vom Reisen und Ankommen | 207 |
| 2. Ins Blaue hinein denken | 213 |
| 3. Die Odysseus-Strategie | 219 |
| 4. Muße und Flow | 226 |
| 5. Das Nichts strukturieren | 233 |

| | |
|--|-----|
| VI WEGE DER VERÄNDERUNG | 237 |
| 1. Ein Freund, ein guter Freund | 242 |
| 2. Mehr Freiheit am Arbeitsplatz | 246 |
| 3. Grabreden und andere Motivationshilfen | 250 |
| 4. Ein Trainingsprogramm für die Ruhe | 255 |
| 5. Schluss | 259 |
| | |
| MUßE FÜR EILIGE – dieses Buch in Kurzform | 263 |
| | |
| Dank | 267 |
| Anmerkungen und Literaturhinweis | 269 |
| Bildnachweis | 283 |
| Register | 285 |