

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 INFORMATIONSTRESS UND SELBSTKONTROLLE	63
---	----

1. Die Droge Information	71
2. Der Muskel der Willenskraft	77
3. Das Betriebssystem unseres Denkens	82
4. Von Füchsen, Igelu 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 MÜßIGGÄNGER(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