

# Inhalt

## Einleitung 7

### 1 Muße im Wandel der Geschichte 13 REFLEXIONEN *Meditation* 36

### 2 Muße und Religion 50 ERFAHRUNGEN *Schweigen* 71

### 3 Spiel, Sport und Kunst zweckfrei erleben 81 REFLEXIONEN *Muße und Müssen* 101

### 4 Muße und Achtsamkeit 107 ERFAHRUNGEN *Rund um die Uhr* 122

### 5 Mit Entschleunigung technologische Entwicklungen bewältigen 131 ERFAHRUNGEN *Einfach schlafen* 153

### 6 Muße und Stress 161 ERFAHRUNGEN *Endlich krank* 181

- 7 Unternehmensführung: Handeln durch  
Innehalten 190**  
**REFLEXIONEN *Müßiggang* 205**
- 8 Muße und Arbeit 211**  
**ERFAHRUNGEN *Sachertorten* 224**
- 9 Akzeptanz durch Achtsamkeit in Partnerschaft  
und Familie 235**  
**REFLEXIONEN *Gelassenheit* 253**
- 10 Muße und Beziehungen 259**  
**ERFAHRUNGEN *Einfach nichts machen* 271**
- Anmerkungen 281**  
**Weiterführende Literatur 285**