

# 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 Müssten* 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**