

# INHALT

VORWORT FÜR EILIGE .....	13
--------------------------	----

Einführung: Eine Diät fürs Denken .....	14
---	----

## I GEWONNENE UND VERLORENE ZEIT .....

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 .....

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

<b>VI WEGE DER VERÄNDERUNG</b> .....	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
 <b>MUßE FÜR EILIGE – dieses Buch in Kurzform</b> .....	263
 Dank .....	267
Anmerkungen und Literaturhinweis .....	269
Bildnachweis .....	283
Register .....	285