

LOTHAR SEI WERT

^{DAS}
BÜMERAN
PRINZIP

Don't hurry, be
happy

In 5 Schritten zum Lebenskünstler

Inhalt



Über die Kunst,
faul zu sein

Don't hurry, be happy 8

Das Faultier und der Bumerang.	9
Faulheit ist Freiheit	11
Faul oder nicht faul	14
Das Arbeitstier Mensch.	16
Faulheit und die Lebensbereiche.	21
Reportage: »Ättsch - wir sind faul, und keiner schimpft«.	22

In fünf Schritten zum Lebens künstler

1. Schritt: Verschwende keine Energie 30

Schonen Sie Ihr Energiekonto.	30
Der Stoffwechsel braucht Pausen.	32
Das faule Herz schlägt länger.	33
Die Muße und der Biorhythmus.	36
Das Hirn hat ein Recht auf Faulheit.	40
Die Nische im Job.	43
Smart Work statt Hard Work.	44
Faultier-Strategie: Das Energiespar-Programm.	48

2. Schritt: Fokussiere das Wesentliche 50

Der innere Leitstern.	51
Interview: Arbeit ist die Religion des modernen Menschen.	54
Bauen Sie Rituale in Ihr Leben ein.	56
Die Formel der cleveren Faulen: Pareto-Prinzip.	61
Faultier-Strategie: Das Wichtig-ist-richtig-Programm.	62

3. Schritt:

Vereinfache das Leben 64

Smart Living: Weg mit dem Ballast 65

Zeitfresser Zeitung. 68

Ergreifen Sie Ihren Lebensraum. 70

Ent-lasten Sie Ihren Körper. 72

Ent-spannen Sie die Muskeln. 73

Ent-lasten Sie das Gehirn. 75

Entrümpeln Sie den Schreibtisch. 76

Entschlacken durch Delegieren. 78

So »entmüllen« Sie Ihre Seele. 79

Faultier-Strategie:

Das Entlastungs-Programm. 82

4. Schritt: Entdecke das Prinzip Zeitlupe 84

Leben im Mußeland. 85

Wenn du es eilig hast, gehe langsam_____87

Die Slobbies kommen. 90

Machen Sie mal Uhrlaub. 93

Meditation: Zeitlos leben. 95

Faultier-Strategie: Das »Dont hurry,
be happy«-Programm. 98

5. Schritt: Lerne die Kunst, rumzuhängen 100

Ein Plädoyer für Teilzeitarbeit 101

Machen Sie einen Break. 102

Faultier-Strategie: Kein Stress im Urlaub 106

Wen die Muße küsst, der. 108

So haben Sie den Stress im Griff. 113

Prinzip Zzzzz. 115

20 Gebote für göttlichen Schlaf. 118

Leben Sie im Fluss der Zeit. 121

Lottas Lieblings-Websites. 122

Bücher, die weiterhelfen. 124

Sachregister. 126

