

INHALT

Einleitung 9

Das Problem des Ausruhens	29
Die Wissenschaft des Ausruhens	43

Erster Teil: Kreativ sein 61

Vier Stunden	63
Der Morgen	85
Spaziergang	103
Kurzschlaf	121
Anhalten	141
Schlaf	149

Zweiter Teil: Kreativ bleiben 169

Erholung	171
Bewegung	189
Tiefgründiges Spiel	213
Berufliche Auszeiten	237

Zusammenfassung: Das geruhsame Leben	257
--	-----

Dank	265
Anmerkungen	271
Kommentiertes Quellenverzeichnis	281
Register	345