

Inhalt

Einleitung: Das ruhende Gehirn 7

Erster Teil

Arbeiten 25

1 Wie uns Überarbeitung wortwörtlich umbringt 28

2 Die Neurowissenschaft der Arbeit 52

Zweiter Teil

Erholen 73

3 Umherschweifende Gedanken 76

4 Die Wissenschaft hinter dem Bäume-Umarmen 98

5 Bewusste Zeit allein 126

6 Schlaf mal drüber 153

Dritter Teil

Spielen 183

7 Spielologie 187

8 Aktive Erholung 206

9 Mach einfach mal nichts 227

Nachwort: Erholsam leben 254

Danksagung 271

Anmerkungen 273

Literatur 285

Index 309