

# NIKSEN



ES LEBE DAS NICHTSTUN

GLÜCKLICHER, ENTSPANNTER UND  
ACHTSAMER - DAS NEUE LEBENSPRINZIP  
AUS DEN NIEDERLANDEN

*Maartje Willems & Lona Alders*

**mvg**verlag 

© 2021 des Titels »Niksen« von Maartje Willems (ISBN 978-3-7474-0387-7) by riva Verlag, ein  
Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

## Vorwort

6

## 1 NIKSEN und die Zeit

Das Problem »Zeit«	26
Langeweile	30
Niksen wie ein Falter	33
Und was ist mit meinem Terminkalender?	36
An der Perfektion gescheitert	38
Schlafmangel	39
Nickerchen	40
Niksen und Familie	44
Niksen und Freunde	46
#JOMO	49
Niksen im Urlaub	50
• <b>Praktische Tipps: Woher nimmt man sich die Zeit?</b>	<b>54</b>

## 3 NIKSEN und die Außenwelt

Schlaraffenland	102
Industrielle Revolution	106
Feminismus	108
Hip	111
Geldbeutel	112
Flexible Arbeitszeiten	114
Weniger Stunden	115
Bullshit-Jobs	116
Aufmerksamkeitskrieg	120

## 2 NIKSEN und dein Körper

Stress	62
Burn-out	65
Bore-out	70
Energie	71
Sitzen	73
Das Herz	74
Die Frau und ihr Herz	75
Immer mit der Ruhe	81
Meditation	87
Meditation und die Wissenschaft	90
• <b>Praktische Tipps: Wie geht Entspannung?</b>	<b>94</b>
Niksen am Arbeitsplatz	123
Die Zukunft	127
Niksen in anderen Ländern	132
Kreativität	144
Inspiration	150
Entfokussieren	150
Prokrastination	151
• <b>Praktische Tipps: Ablenkung widerstehen</b>	<b>154</b>
Zum Schluss	158