

ALEX SOOJUNG-KIM PANG

PAUSE

Tue **WENIGER**,
erreiche **mehr**

Aus dem Englischen
von Jochen Lehner



arkana

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