

# GEO

eBook

## Psychologie Lob des Nichtstuns

Herausgeber:

GEO

Die Welt mit anderen Augen sehen

Gruner + Jahr AG & Co. KG, Druck- und  
Verlagshaus,

Am Baumwall 11, 20459 Hamburg

[www.geo.de/ebooks](http://www.geo.de/ebooks)

# Inhalt

## **Nehmt euch Zeit. Mut zur Muße!**

*von Hanne Tügel*

## **Zusatzinfos**

**Interview: Stress ist kein  
Naturgesetz**

**Literaturtipps**

**Mehr eBooks von GEO**

# **NEHMT EUCH ZEIT. MUT ZUR MUSSE!**

**Sich treiben lassen, in den Himmel blinzeln, schwerelos werden – in unseren Mußestunden üben wir den Ausstieg aus Tempo- und Effizienz-Dasein. Das Talent zur Ruhe auch im Alltag wiederzufinden ist nötig. Und ein fast subversiver Akt**

*Von Hanne Tügel*

Das Angebot der Klinik richtet sich an Menschen, die viele Jahre gern gearbeitet haben, die „alles gegeben“ haben, darüber aber Freunde und persönliche Interessen verloren haben und sich nun die „Sinn-Frage“

stellen. Der Lockruf: „Sie haben wenig Zeit? Wir wissen es und bieten Ihnen deshalb eine intensive Kurzzeittherapie.“ Kompetent. Diskret. Anonym.

Das 21-tägige „individuelle Burn Out Programm“ ist bestückt mit Bogenschießen, Crossgolfen, Mountainbiking, Kanu- und Floßfahrten, Asphaltstockschießen, Wandern, einem Hochseilgarten. Daneben wartet die „zielorientierte“ Therapie, die Probleme „psychoedukativ und emotional-konfrontativ“ angeht. Als Pausenfüller dient das Angebot fürs Sinnlich-Seelische: Aqua-Fitness, Barfußgehen, Meditation, Massagen, Qigong, Yoga. Kosten: 6993 Euro. Der Frühsport beginnt um 6.30 Uhr.

Zugegeben, ein Extrembeispiel. Aber es wirft die Frage auf: Geht's noch? Wie gesund ist eine Gesellschaft, deren Therapeuten Überarbeitung durch Kur-Exzesse heilen