

Verschiedene Wege für unterschiedliche
Leute

Nicht nixen, wenn ...

Im Blickpunkt: Flow-Erfahrungen

Was können Sie stattdessen tun?

Wie man sein Gehirn zum Nixen trickst

Zum Schluss

Nachgenikst

Epilog:

Nikstopia erschaffen

Was die Zukunft wohl bringt? Roboter,
Stress und mehr Betriebsamkeit!

Was wäre, wenn ...?

Eine friedlichere Welt dank Nixen?

Süßes Nichtstun

Nachgenikst

Dank

Anhang:

Anhang 1: Das Nikseneers-Manifest

Wer sind wir?

Was glauben wir?

Was wollen wir?

Anhang 2: Schnelle Niks-Tipps

Im Beruf

Zu Hause .

In der Öffentlichkeit

Anhang 3: Tipps zum Niksen von den
Niederländern

Direkt sein

Die Niks-Zeit anderer tolerieren

Eine Niks-freundliche Umgebung
schaffen

Niksen in den Kalender schreiben

Tagsüber nach Niks-Zeiten Ausschau
halten

Einfach ganz normal sein

Kritisch sein

Bibliografie

Einführung



OH NEIN,
NICHT NOCH
EIN WOHLFÜHL-
TREND!



Ich sitze auf dem Sofa und lasse einen typischen Tag in meinem Leben Revue passieren. Jeden Morgen werde ich – genau zur richtigen Zeit – vom Klang fröhlich zwitschernder Vögel geweckt. Bevor ich aufstehe, flüstere ich dem Universum ein Mantra zu, irgendetwas Inspirierendes, so etwas wie »Möge dieser wunderbare Morgen ein Segen sein« oder »Hallo Welt, ich