DU WOLLTEST NIX, HIER HAST DU NIX!

EIN HUMORVOLLES GESCHENK FÜR ALLE, DIE SCHON ALLES HABEN



NICO STURM


IMPULS
VERLAG

1. Auflage

Deutschsprachige Erstausgabe,

Oktober 2024, © Impuls Verlag
Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 978-3-911368-35-3

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.
Aus Gründen der Lesbarkeit wird geschlechtsneutral formuliert. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.





Vorwort

Herzlichen Glückwunsch!

Du hältst gerade **NICHTS** in den Händen. Aber keine Sorge, dieses Buch ist voller Überraschungen, Lacher und vielleicht sogar ein paar Momente des Nachdenkens.

Also lehn dich zurück, entspann dich und genieße das Nichts.

1. Lustige Anleitungen zum Nichtstun

Wie man erfolgreich NICHTS tut: Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung



Schritt 1:

Finde einen bequemen Ort. Das Sofa, das Bett, eine Hängematte oder ein gemütlicher Sessel eignen sich hervorragend. Bonuspunkte gibt es für Orte, an denen du eigentlich etwas tun solltest, wie dein Schreibtisch oder die Küche.



Schritt 2:

Setze oder lege dich hin. Achte darauf, dass du es dir richtig gemütlich machst. Verwende Kissen, Decken oder dein Haustier als Kuschelpartner. Komfort ist der Schlüssel zum erfolgreichen Nichtstun.



Schritt 3:

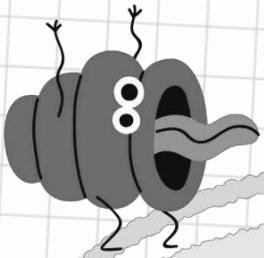
Schließe die Augen oder starre gedankenverloren in die Ferne. Wähle einen interessanten Punkt an der Wand oder beobachte, wie der Sekundenzeiger der Uhr tickt. Alternativ kannst du auch die faszinierenden Formen der Wolken betrachten.

Schritt 4:

Denke an... NICHTS. Falls Gedanken auftauchen, lasse sie vorbeiziehen wie Wolken am Himmel. Wenn du an Arbeit oder Pflichten denkst, stelle dir vor, wie sie auf einer Wolke davonsegeln.

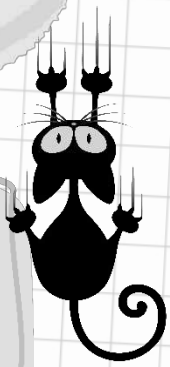
Schritt 5:

Genieße diesen Moment des Nichtstuns. Du hast es dir verdient! Atme tief ein und aus, aber nicht zu anstrengend – wir wollen ja nicht übertreiben.



Schritt 6:

Ignoriere jegliche Ablenkungen. Das Telefon klingelt? Lass es klingeln. Jemand ruft deinen Namen? Tue so, als hättest du nichts gehört.



Schritt 7:

Verliere das Zeitgefühl. Schau nicht auf die Uhr. Nichtstun kennt keine Deadlines.

Schritt 8:

Wiederhole nach Bedarf. Nichtstun ist keine einmalige Sache – es ist ein Lifestyle.

Erweiterte Techniken des Nichtstuns



Technik 1:

Der "Ich-bin-beschäftigt"-Blick

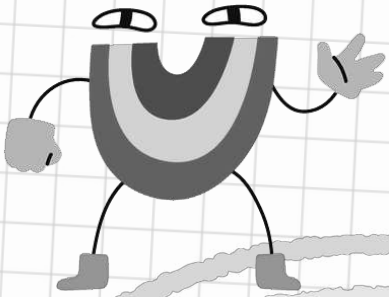
Setze einen konzentrierten Gesichtsausdruck auf, während du ins Leere starrst. So denken andere, du arbeitest hart, obwohl du in Wirklichkeit nichts tust.



Technik 2:

Der "Power-Liegenbleiber"

Bleibe nach dem Aufwachen einfach liegen. Starre an die Decke und überlege dir, wie lange du das noch machen kannst, bevor jemand dich vermisst.



Technik 3:

Der "Unsichtbare-Arbeit"-Trick

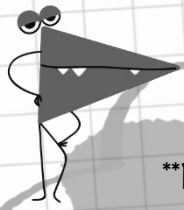
Bewege Papiere auf deinem Schreibtisch hin und her oder öffne viele Tabs auf deinem Computer. Hauptsache, es sieht geschäftig aus.



Technik 4: **Die "Gedankenreise"**

Stelle dir vor, du bist an einem fernen Ort, während du in Wirklichkeit auf deinem Stuhl sitzt. Perfekt für Meetings oder langweilige Veranstaltungen.

Tipps und Tricks



Professionelle Prokrastination:

Verschiebe alles auf später. Wirklich alles. Die Zukunft ist ein guter Ort für Aufgaben.

Die Kunst des Löcher-in-die-Luft-Starrens:

Es ist anspruchsvoller, als es klingt. Versuche, dabei nicht einzuschlafen.



Atmen nicht vergessen:

Aber auch nicht zu viel Aufwand reinstecken. Flaches Atmen ist völlig ausreichend.

Der "Ich-muss-nachdenken"-Ausrede:

Wenn jemand dich stört, sage einfach, du denkst gerade über etwas Wichtiges nach.



Musik ohne Musik hören:

Setze Kopfhörer auf, aber schalte keine Musik ein. So kannst du ungestört nichts tun.

