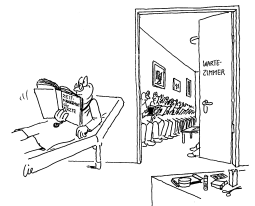


Inhaltsverzeichnis

Erste Worte	9
Zeitgemäßes zum Anfang	11
Die Zeit im Griff – im Griff der Zeit	12
Sich auf die Zeiten einlassen	14
Der Tutzingener Ansatz zur Zeitkompetenz: Wege zum Zeitwohlstand	16
»Time is on my side« (Rolling Stones)	19
Uhrenzeit	21
»Ich habe jede Menge Zeit«	22
Zeit = Uhrzeit	24
Von ungeraden zu geraden Stunden	25
Ortszeit – Weltzeit – Uhrenzeit	27
Clock literacy – Kinderzeiten und Erwachsenenzeit	30
Zeitqualitäten	33
No body – Naturzeiten, Körperzeiten, Kulturzeiten	37
»Ich weiß nicht mehr, war es gestern oder war es im vierten Stock« (Karl Valentin)	40
Uhrenzeit – Was nehme ich mit für meine Zeitkompetenz?	42
Timing	43
Morgen wird heute gestern sein	44
Kalender – Geburt von Tag, Woche, Monat und Jahr	45
Effizienz und Effektivität	50
Der Zeitenkompass	55
Timing ist (fast) alles	57
(Un-)Pünktlichkeit	59
Planvoll, flexibel, spontan	61
Timing – Was nehme ich mit für meine Zeitkompetenz?	64





Speed 65

Von Gazellen und Löwen 66

Eilige Zeiten 68

Nonstop 75

Alles gleichzeitig sofort 77

Kontrolle der Zeit 79

Zeit = Geld 82

»Die Falle des gehetzten Zeitsparers« (Staffan Linder) 84

Angemessene Eile 86

Speed – Was nehme ich mit für meine Zeitkompetenz? 90



Rhythmen 91

»Schöpferische Pause« (Fritz Klatt) 92

Die Welt der Rhythmen 94

25 Stunden sind auch ein Tag 98

Hell wie der lichte Tag – Zeitgeber Tageslicht 101

Jahreszyklus 105

Moderne Zeiten – Rhythmus und Takt 106

Mittagstief – vom Mittagsschlaf zum Power-Napping 108

Pausen und Auszeiten 110

Rhythmen – Was nehme ich mit für meine Zeitkompetenz? 114



Eigenzeiten 115

Am Puls der Zeiten 116

Lerchen und Eulen – Eigenrhythmen 117

Sprinter und Langstreckenläufer – Eigengeschwindigkeiten 123

»Wart' mal schnell« (Karlheinz A. Geißler) 125

Simultanten und Sequenzialistinnen 128

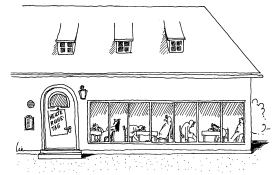
Meine Eigenzeiten, deine Eigenzeiten – Zeitempathie 132

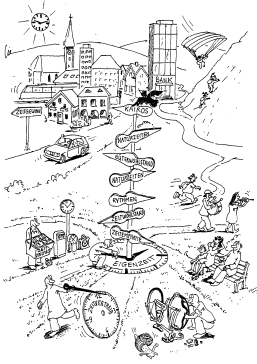
Verletzlichkeit und Vergänglichkeit 134

Chronotypen 136

Eigenzeiten – Was nehme ich mit für meine Zeitkompetenz? 141

Zeitvielfalt	143
»Meditieren in drei Minuten« (David Harp)	144
Zeitformen	147
Anfänge	150
Abschlüsse	152
»Bürgerliche Dämmerung« und andere Übergänge	154
Vielfalt der Chronotypen	157
Siesta – zur Vielfalt von Zeitkulturen	161
Zeitvielfalt kultivieren	165
Zeitvielfalt – Was nehme ich mit für meine Zeitkompetenz?	168
 Zeitkompetenz	 169
Zeitsouveränität gewinnen	170
Vom Jungbrunnen zum Anti-Aging	174
In Bewegung bleiben	176
Mahlzeit	180
Allzeit bereit – oder: Die Kunst des Abschaltens	183
Aufmerksamkeit, Konzentration und Präsenz	186
Zeitfenster, Kairos, Just-in-time	189
Zeitenjongleur	192
Zeitkompetenz pflegen	195
 Zeitwohlstand	 199
»Eight days a week« (Beatles)	200
Woher kommt die Sehnsucht nach Zeitwohlstand?	201
»Lange Weile – kurzer Punkt« (Oskar Pastior)	204
Entspannung, Ruhe, Muße	206
Zeitvergessen – im Jetzt aufgehen	209
Freude und Motivation	211
Zeitinseln	212
Zeit = Lebenszeit	216
Güterwohlstand und Zeitwohlstand	219
Zeitwohlstand und Zeitkompetenz – Was nehme ich mit?	222





Zeitengemäßes zum Ende	223
Der Anfang vom guten Ende	224
Zeitkompetent	226
... zum Zeitwohlstand	228
Alles hat seine Zeiten und alles braucht seine Zeiten	229
Dank	230
Über die Autoren	232
Verzeichnis der Übungen	233
Ausgewählte Literaturempfehlungen	234
Stichwortverzeichnis	239