

## Inhaltsverzeichnis zum Buch:

### **Zeitkompetenz: Die Zeit für sich gewinnen. Beltz Verlag, 2005.**

Erste Worte	9
<b>Zeitgemäßes zum Anfang</b>	<b>11</b>
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
<b>Uhrenzeit</b>	<b>21</b>
»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
<b>Timing</b>	<b>43</b>
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
<b>Speed</b>	<b>65</b>
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
<b>Rhythmen</b>	<b>91</b>

»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
<b>Eigenzeiten</b>	<b>115</b>
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
<b>Zeitvielfalt</b>	<b>143</b>
»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
<b>Zeitkompetenz</b>	<b>169</b>
Zeitsouveränität gewinnen	170
Vom Jungbrunnen zum Anti-Aging	174
In Bewegung bleiben	176
Mahlzeit	180
Mlzeit bereit - oder: Die Kunst des Abschaltens	183
Aufmerksamkeit, Konzentration und Präsenz	186
Zeitfenster, Kairos, Just-in-time	189
Zeitenjongleur	192
Zeitkompetenz pflegen	195
<b>Zeitwohlstand</b>	<b>199</b>
»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
<b>Zeitgemäßes zum Ende</b>	<b>223</b>
Der Anfang vom guten Ende	224
Zeitkompetent	226
...zum Zeitwohlstand	228
Alles hat seine Zeiten und alles braucht seine Zeiten	229
Dank	230
Ober die Autoren	232
Verzeichnis der Übungen	233
Ausgewählte Literaturempfehlungen	234
Stichwortverzeichnis.	239