

Inhaltsverzeichnis zum Buch:

Vom Zeitmanagement zur Zeitkompetenz. Beltz-Verlag, 2010.

Vorwort	7
Mehr als Zeitmanagement	9
Vom Zeitmanagement	10
... zur Zeitkompetenz	11
1. Zeitmanagement	15
Planungstyp	16
Zeitmanagement-Generationen	17
Vier Quadranten	22
Pünktlichkeit	24
Spontan flexibel planen	26
2. Uhrenzeit	29
Subjektive Minute.....	30
Zeit = Uhrzeit	32
Uhrenzeit-Evolution	33
Uhrenkundigkeit	37
Zeitqualitäten	40
3. Geschwindigkeit	43
Eilige Zeiten	44
Timing	50
Zeit = Geld	52
Fossil beschleunigt	55
Angemessene Eile	56
4. Rhythmen	61
Schöpferische Pause	62
Wir sind Rhythmus	64
25 Stundentag	68

Zeitgeber	70
Takt	75
Pausen und Auszeiten	77
Rhythmus-Grundregeln	80
5. Eigenzeiten	83
Eigenrhythmen	84
Eigengeschwindigkeiten	90
Simultantim und Sequenzialist	92
Gegenwartstyp	97
Chronotypen	99
6. Naturzeit und Kulturzeit	105
Kalenderkundigkeit	106
Körperzeiten	109
Zeit = Vergänglichkeit	111
Zeitformen	113
Interkulturelle Zeiten	118
Zeit = Lebenszeit	121
7. Dimensionen der Zeitkompetenz	123
Zeitempathie	124
Kairos und Chronos	126
Aufmerksamkeit und Präsenz	129
Entspannung und Gelassenheit	134
Zeitenjongleurin	140
Zeitvielfalt	143
Zeitkompetenz pflegen	145
8-Tage-Woche	146
Zeitmanagement und Zeitkompetenz	147
Zeitkompetenz und Zeitwohlstand	151
Dank	152
Autoren	153
Literatur	154
Übungsverzeichnis.....	159
Stichwortverzeichnis	160