

1 Einstimmung 1

2 Zeit wahrnehmen und nutzen 21

2.1 Zeit wahrnehmen 21

2.2 Zeit verwenden 46

3 Zeitskalen 69

3.1 Die individuelle Zeit 69

3.2 Die soziale Zeit 82

3.3 Die ökologische Zeit 100

4 Zeitperspektive 107

4.1 Die Zukunftsperspektive 118

4.2 Die erlebte Gegenwart 134

4.3 Die Vergangenheitsperspektive 139

4.4 Zeitperspektiventherapie 145

5 Der Mensch verändert sich 153

5.1 Die menschlichen Lebensalter 155

5.2 Lineare und zyklische Zeit 164

6 Ende 169

Literatur 173