

Inhalt

Vorwort 7

1. Bestimme dein Lebenstempo 11

- Fremdbestimmtes Zeitopfer oder steuernder Zeitmanager? 12
- Ihre Lebenstempo-Selbsteinschätzung 20
- Flow-Erlebnisse 27
- Ziel-Skala: Mein ideales Lebenstempo 29

2. Betrachte deine Persönlichkeit – wer oder was gibt dein Lebenstempo vor? 30

- Wie sind wir so geworden, wie wir sind? 31
- Die innere Mannschaft hält auf Trab 47
- Henne oder Ei: Unsere Gefühle 50
- Die verschiedenen Hüte auf unserem Kopf 52

3. Sei dein eigener Tempogeben – 3 Regler, um die Lebensgeschwindigkeit zu steuern 57

- Das Leben im Moment: Der Regler „schnell-schnell – besonnen“ 58
- Kurzes Liedchen oder Oper: Der Regler „ungeduldig – langer Atem“ 67
- Von Pausen und lebendigen Taktpassagen: Der Regler „powern – verschraufen“ 75

4. Sei zeitklug – 4 Regler, um die Zeitqualität zu steuern 84

Dirigent oder Orchestermitglied: Der Regler „reagieren – agieren“ **85**

Zwischen Routine und Life Enrichment:

Der Regler „langweilen – genießen“ **94**

Notenblatt oder Jam-Session: Der Regler „verplanen – improvisieren“ **102**

Die Macht der Stille: Der Regler „laut – leise“ **111**

5. Finde dein Lebenstempo 120

Einen (neuen) Rhythmus reinbringen **121**

Dirigent sein! **130**

Die wirklich wichtigen Dinge finden **138**

Improvisieren und unbändige Spielfreude **145**

Schlusswort: Lebe dein Lebenstempo! 149

Über die Autorin 151

Literaturverzeichnis 153

Stichwortverzeichnis 156

Danke! 159