

Inhaltsverzeichnis

Vorab – Auf der Suche nach einer verlorenen Zeit	3
Eine Annäherung – Der Langsamkeit auf der Spur	11
Borneo – Zeitlupe im Land unter dem Wind	21
Sulawesi – Aus der Zeit gefallen	45
Lombok und die Gilis – Ruhezeit	59
Flores – Blumeninsel im Zeitraffer	71
Bali – Urzeit und Moderne auf der Götterinsel	79
Sumatra – Mehr als ein Zeitvertreib	103
Thailand – Digitalzeitalter stiehlt Achtsamkeit, oder doch nicht?	113
Singapur – Modernisierung im Zeitraffer	139
BILDER, die Geschichten erzählen	147
Vorab	148
Eine Annäherung	149
Borneo	152
Sulawesi	163
Lombok und die Gilis	171
Flores	179
Bali	183
Sumatra	191
Thailand	197
Singapur	208
Sinnbild Südostasien	212
Ost trifft West im Wertewandel – Auf dem Weg in eine andere Zeit	213
Achtsamkeit und Muße – Zeitlos oder Zeitverschwendung?	227

Muße und Zeitstillstand –	
Mit Übungen den rastlosen Geist zur Ruhe bringen	237
Atemübung – Konzentration des Geistes	238
Fokussierung der Sinne	239
Innere Balance – Hook-ups-Übung	240
Empathie-Übung	241
Respekt-Übung	242
Zuhören – Eine Geräuschewanderung	243
Beziehung durch Kommunikation	244
Das Prinzip der GFK nach Marshall B. Rosenberg	249
Ein Leitfaden für jeden Tag	251
Weiterführende Literatur	253