

INHALTSVERZEICHNIS

Mehr als Zeitmanagement

Vom Zeitmanagement	8
... zur Zeitkompetenz	9

Zeitmanagement

Planungstyp	14
Zeitmanagement-Generationen	15
Die vier Quadranten	20
Pünktlichkeit	22
Spontan flexibel planen	24

Uhrenzeit

Subjektive Minute	28
Zeit = Uhrzeit	30
Uhrenzeit-Evolution	31
Uhrenkundigkeit	35
Zeitqualitäten	38

Geschwindigkeit

Eilige Zeiten	44
Timing	50
Zeit = Geld	52
Fossil beschleunigt	55
Angemessene Eile	56

Rhythmen

Schöpferische Pause	62
Wir sind Rhythmus	64
25-Stunden-Tag	68
Zeitgeber	70

Takt	74
Pausen und Auszeiten	76
Rhythmus-Grundregeln.....	79
 Eigenzeiten	
Eigenrhythmen	84
Eigengeschwindigkeiten	89
Simultantin und Sequenzialist	91
Gegenwartstyp	96
Chronotypen	98
 Naturzeit und Kulturzeit	
Kalenderkundigkeit	104
Körperzeiten	108
Zeit = Vergänglichkeit	110
Zeitformen	113
Interkulturelle Zeiten	118
Zeit = Lebenszeit	121
 Weitere Dimensionen der Zeitkompetenz	
Zeitempathie	124
Kairos und Chronos	126
Aufmerksamkeit und Präsenz	129
Entspannung und Gelassenheit	134
Zeitenjongleurin	140
Zeitvielfalt	142
 Zeitkompetenz pflegen	
8-Tage-Woche	146
Zeitmanagement und Zeitkompetenz	147
Zeitkompetenz und Zeitwohlstand	150
Dank	151
Die Autoren und der Illustrator	152
Literatur.....	153