

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