

Inhalt

Vorwort

Die Bedeutung der Zeit

- Das Unfassbare fassbar machen: Was ist Zeit? 16
- Jeder hat eine andere Zeitvorstellung 18
- Zeitgeist – was ist das eigentlich? 20
- Im täglichen Wettlauf mit der Uhr 22
- Ein Hamsterrad sieht von innen wie eine Karriereleiter aus 24
- Leben bedeutet nicht, dauernd in Aktion zu sein 26
- Multitasking ist nicht immer eine Kunst 28

Sich Zeit nehmen

- Besser innehalten, als der Zeit hinterherrennen 30
- Stillstand ist keine verlorene Zeit 32
- Zeitgefühl 34
- Manchmal sinnvoll: die Zeit vergessen 36
- Zeit heilt Wunden 38
- Manches regelt sich mit der Zeit 40
- Zeitfenster fürs Nichtstun 42

Achtsamer Umgang mit der Zeit

- Die Zeit totschiagen – schade
darum 44
- Zeit ist zu kostbar, um sie zu
vergeuden 46
- Die größten Zeitdiebe entdecken 48
- Sich nicht zum Sklaven der
Zeit machen 50
- Anderen keine Zeit stehlen,
sondern Zeit schenken 52
- Alles braucht seine Zeit –
durchdachte Zeitvorgaben 54

Die Zeit schätzen

- Alles hat seine Stunde 56
- So unterschiedlich tickt die Uhr 58
- Welcher Zeittyp sind Sie? 60
- Lernen, Nein zu sagen 62
- Sinnvoll delegieren 64
- Welcher Zeitrhythmus passt
zu mir? 66
- Ein Perspektivwechsel bringt
neue Sichtweisen 68
- Die Bedeutung der Intuition 70

Die Zeit nutzen

- Die Kunst, den rechten Augenblick zu erkennen 72
- Die innere Uhr nicht aus den Augen verlieren 74
- Auszeit – sich selbst Gutes tun 76
- Warten lernen 78
- Prioritäten setzen 80
- Realistische Zielvorgaben entwickeln 82
- Rituale im Jahreslauf 84
- Kleine Veränderungen schaffen neue Perspektiven 86

Die Zeit als Geschenk erkennen

- Die Entdeckung der Langsamkeit 88
- Eine Stunde nur für mich – zur Ruhe kommen 90
- Öfter einmal innehalten 92
- Aktiv, aber nicht hyperaktiv sein 94
- Den eigenen Rhythmus finden 96
- Wer schnell ans Ziel will, sollte langsam gehen 98
- Manchmal ist es besser, weniger zu tun 100

Was die Zeit uns bringt

- Nicht immer nur nach vorne: 102
den Blick auf das Erreichte richten
- Die Suche nach dem, was in mir 104
ist – achtsam mit sich selbst sein
- Die anderen nicht aus den Augen 106
verlieren – Achtsamkeit im
Umgang mit den Mitmenschen
- Anderen Zeit schenken 108
- Resilienz – Krisen bewältigen 110
durch Lebenserfahrung

Die Zeit genießen

- Der Weg ist das Ziel 112
- Carpe diem – den Augenblick 114
genießen
- Let it flow – Zeit im Fluss 116
- Zeit, die bleibt 118
- Wie man zum Meister der 120
Zeit werden kann
- Zeit für andere 122
- Zeit für das, was mir wichtig ist 124

Über Petra Altmann 126

Über Pater Anselm Grün 127