

BRIGITTE RÖTHLEIN

# Anleitung zur Langsamkeit

*Ruhiger und glücklicher leben*

Mit 15 Zeichnungen von Erik Liebermann  
und einer Graphik



Piper  
München Zürich

## Inhalt

- | **Weg mit dem Zwang zur Eile**  
*Lassen Sie sich Zeit, leben Sie!* 7
- 01:00 | **Unsere innere Uhr**  
*Der Tag hat 25 Stunden* 12
- 02:00 | **Die Einteilung des Tages**  
*Die Mittagspause ist heilig* 25
- 03:00 | **Mehrere Dinge parallel tun**  
*Vom Fluch der Gleichzeitigkeit* 34
- 04:00 | **Fast Food und Co.**  
*Das Verschwinden des Eßzimmers* 47
- 05:00 | **Langsam essen mit Genuß**  
*Zeit zum Riechen, Schmecken und Empfinden* 57
- 06:00 | **Zeit sparen wofür?**  
*Glück kann man lernen* 65
- 07:00 | **Der tägliche Streß in der Arbeit**  
*Haben Sie den Mut, unwichtig zu sein!* 74
- 08:00 | **Möglichst schnell Auto fahren**  
*Von Lenkradbeißern und Revierkämpfen* 85
- 09:00 | **Strategien für Zögerliche**  
*Die Kunst, etwas anzufangen* 95
- 10:00 | **Was ist wichtig im Leben?**  
*Ferrari oder Weltreise?* 102
- 11:00 | **Atmen und Entspannen**  
*Gelassen bleiben im Streß* 110

- 12:00 | **Kreativität**  
*Kombinieren ohne Grenzen* 119
- 13:00 | **Zeit für andere**  
*Ein Zeichen der Wertschätzung* 126
- 14:00 | **Körper und Zeit**  
*Der Zauber der Jahreszeiten* 136
- 15:00 | **Schlafen**  
*Jungbrunnen für Körper und Geist* 145
- 16:00 | **Vom Reisen und Ankommen**  
*Blind auf der Dienstreise* 153
- 17:00 | **Der Umgang mit Zeitdieben**  
*Alles eine Frage der Taktik* 160
- 18:00 | **Das Wochenende**  
*Chance und Gefahr zugleich* 168
- 19:00 | **Warten und Langeweile**  
*Verändern nur die Nervösen die Welt?* 174
- 20:00 | **Zeit für mich selbst**  
*In der Ruhe liegt die Kraft* 182
- 21:00 | **Urlaub**  
*Zeit fürs süße Nichtstun?* 190
- 22:00 | **Von anderen Ländern lernen**  
*Der entspannte Umgang mit der Zeit* 199
- 23:00 | **Ein Leben voller Arbeit**  
*Wie erlangt man Zufriedenheit?* 207
- 24:00 | **Richtig altern**  
*»Forever young« ist das falsche Ziel* 214

**Literatur** 222