

Elmar Hatzelmann • Martin Held

Zeitkompetenz: Die Zeit für sich gewinnen

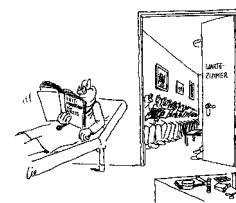
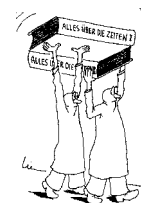
Übungen und Anregungen für den Weg zum Zeitwohlstand

Mit Zeichnungen von Erik Liebermann
und einem Vorwort von Karlheinz A. Geißler

Beltz Verlag • Weinheim und Basel

Inhaltsverzeichnis

Erste Worte.....	9
Zeitgemäßes zum Anfang.....	11
Die Zeit im Griff- im Griff der Zeit.....	12
Sich auf die Zeiten einlassen.....	14
Der Tutzingener Ansatz zur Zeitkompetenz: Wege zum Zeitwohlstand.	16
»Time is on my side« (Rolling Stones).....	19
Uhrenzeit.....	21
»Ich habe jede Menge Zeit«.....	22
Zeit = Uhrzeit.....	24
Von ungeraden zu geraden Stunden.....	25
Ortszeit - Weltzeit - Uhrenzeit.....	27
Clock literacy — Kinderzeiten und Erwachsenenzeit.....	30
Zeitqualitäten.....	33
No body — Naturzeiten, Körperzeiten, Kulturzeiten.....	37
»Ich weiß nicht mehr, war es gestern oder war es im vierten Stock« (Karl Valentin).....	40
Uhrenzeit - Was nehme ich mit für meine Zeitkompetenz?.....	42
Timing.....	43
Morgen wird heute gestern sein.....	44
Kalender - Geburt von Tag, Woche, Monat und Jahr.....	45
Effizienz und Effektivität.....	50
Der Zeitenkompass.....	55
Timing ist (fast) alles.....	57
(Un-)Pünktlichkeit.....	59
Planvoll, flexibel, spontan.....	61
Timing - Was nehme ich mit für meine Zeitkompetenz?.....	64





Speed.....	65
Von Gazellen und Löwen.....	66
Eilige Zeiten.....	68
Nonstop.....	75
Alles gleichzeitig sofort.....	77
Kontrolle der Zeit.....	79
Zeit = Geld.....	82
»Die Falle des gehetzten Zeitsparers« (Staffan Linder).....	84
Angemessene Eile.....	86
Speed - Was nehme ich mit für meine Zeitkompetenz?.....	90

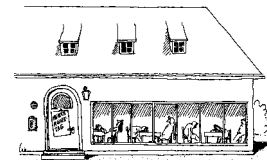
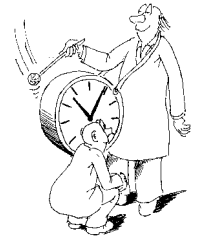


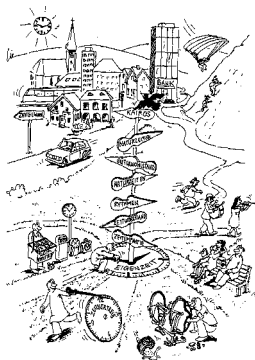
Rhythmen.....	91
»Schöpferische Pause« (Fritz Klatt).....	92
Die Welt der Rhythmen.....	94
25 Stunden sind auch ein Tag.....	98
Hell wie der lichte Tag - Zeitgeber Tageslicht.....	101
Jahreszyklus.....	105
Moderne Zeiten - Rhythmus und Takt.....	106
Mittagstief- vom Mittagsschlaf zum Power-Napping.....	108
Pausen und Auszeiten.....	110
Rhythmen - Was nehme ich mit für meine Zeitkompetenz?.....	114



Eigenzeiten.....	115
Am Puls der Zeiten.....	116
Lerchen und Eulen- Eigenrhythmen.....	117
Sprinter und Langstreckenläufer - Eigengeschwindigkeiten.....	123
»Wart' mal schnell« (Karlheinz A. Geißler).....	125
Simultanten und Sequenzialistinnen.....	128
Meine Eigenzeiten, deine Eigenzeiten - Zeitempathie.....	132
Verletzlichkeit und Vergänglichkeit.....	134
Chronotypen.....	136
Eigenzeiten - Was nehme ich mit für meine Zeitkompetenz?.....	141

Zeitvielfalt	143
»Meditieren in drei Minuten« (David Harp).....	144
Zeitformen.....	147
Anfänge.....	150
Abschlüsse.....	152
»Bürgerliche Dämmerung« und andere Übergänge.....	154
Vielfalt der Chronotypen.....	157
Siesta - zur Vielfalt von Zeitkulturen.....	161
Zeitvielfalt kultivieren.....	165
Zeitvielfalt - Was nehme ich mit für meine Zeitkompetenz?.....	168
 Zeitkompetenz	 169
Zeitsouveränität gewinnen.....	170
Vom Jungbrunnen zum Anti-Aging.....	174
In Bewegung bleiben.....	176
Mahlzeit.....	180
Allzeit bereit - oder: Die Kunst des Abschaltens.....	183
Aufmerksamkeit, Konzentration und Präsenz.....	186
Zeitfenster, Kairos, Just-in-time.....	189
Zeitenjongleur.....	192
Zeitkompetenz pflegen.....	195
 Zeitwohlstand	 199
»Eight days aweek« (Beatles).....	200
Woher kommt die Sehnsucht nach Zeitwohlstand?.....	201
»Lange Weile - kurzer Punkt« (Oskar Pastior).....	204
Entspannung, Ruhe, Muße.....	206
Zeitvergessen — im Jetzt aufgehen.....	209
Freude und Motivation.....	211
Zeitinseln.....	212
Zeit = Lebenszeit.....	216
Güterwohlstand und Zeitwohlstand.....	219
Zeitwohlstand und Zeitkompetenz - Was nehme ich mit?.....	222





Zeitengemäßes zum Ende.....	223
Der Anfang vom guten Ende.....	224
Zeitkompetent.....	226
... zum Zeitwohlstand.....	228
Alles hat seine Zeiten und alles braucht seine Zeiten.....	229
Dank.....	230
Über die Autoren.....	232
Verzeichnis der Übungen.....	233
Ausgewählte Literaturempfehlungen.....	234
Stichwortverzeichnis.....	239