

Übungsverzeichnis

		Seite
01	Bin ich ein Planungstyp? (<i>Selbsteinschätzung</i>)	14
02	Der Tag fängt gut an: Was liegt im Postkorb? (<i>Zeitmanagement</i>)	18
03	Ganz schön spontan (<i>Improvisationstheater</i>)	26
04	Meine subjektive Minute (<i>Beobachtung/Reflexion</i>)	28
05	Wie genau ist genau genug? (<i>Reflexion</i>)	34
06	Spiel auf Zeit – Spielzeiten (<i>Erlebnis</i>)	37
07	Leben ohne Zeit-Messer (<i>Wahrnehmung</i>)	39
08	Takt-Volle Gesprächsrunde (<i>Experiment</i>)	40
09	Schätzen Sie Geschwindigkeiten! (<i>Beobachtung/Reflexion</i>)	45
10	Schnelligkeit macht Spaß (<i>Bewegung</i>)	47
11	»Wer rastet, der rostet« und »Eile mit Weile« (<i>Glaubenssätze</i>)	48
12	Vertraut werden mit meinen Geschwindigkeiten (<i>Feldenkrais</i>)	59
13	Rhythmus des Lebens (<i>Atem</i>)	63
14	Mein Tageslicht-Konto (<i>Beobachtung/Auswertung</i>)	73
15	Die fünf Rhythmen der Seele (<i>Musik/Tanz</i>)	75
16	Power-Napping (<i>Schlaf/Ruhe</i>)	77
17	Von Katzen lernen (<i>Tierbeobachtung</i>)	78
18	Rhythmen ins Leben bringen (<i>Regeln</i>)	79
19	Meine Eigenrhythmen (<i>Beobachtung/Reflexion</i>)	87
20	Simultantin oder Sequenzialist? (<i>Reflexion</i>)	93
21	Auf mehreren Ebenen (<i>Feldenkrais</i>)	95
22	Entdecken Sie Ihre Chronotypen (<i>Reflexion/Eigeneinschätzung</i>)	101
23	Chronohüte wechseln (<i>Rollenspiel</i>)	102
24	Mein subjektiver Kalender (<i>Reflexion/Erlebnis</i>)	107
25	Zeitempathie (<i>Erlebnis</i>)	125
26	Meine Mitte finden (<i>Bildmeditation</i>)	129
27	Da-sein (<i>Naturbeobachtung</i>)	133
28	Den Körper spüren (<i>Eutonie</i>)	136
29	Gesichtsspaziergang (<i>Kurzentspannung</i>)	137
30	Keine Angst vor Langeweile (<i>Erfahrungen</i>)	139
31	Zum rechten und linken Umgang mit den Zeiten (<i>Jonglieren</i>)	140
32	Souverän mit den Zeiten umgehen (<i>Regeln</i>)	148