

# 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