

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 |

Beobachtungsbogen: mein Tageslicht-Konto

___. Beobachtungstag: Beobachtungen von:

Wochentag: Datum:

Sonnenaufgang __. __ Uhr Sonnenuntergang __. __ Uhr

Ende Schlafenszeit (morgens) __. __ Uhr Beg. Schlafenszeit (abends) __. __ Uhr

Aufenthaltsdauer draußen im Tageslicht:

| | Dauer etwa | Tageslichtbedingungen |
|-------------------------------------|---------------|-----------------------|
| Beginn: __. __ Uhr Ende: __. __ Uhr | Min. | |
| Beginn: __. __ Uhr Ende: __. __ Uhr | Min. | |
| Beginn: __. __ Uhr Ende: __. __ Uhr | Min. | |
| Beginn: __. __ Uhr Ende: __. __ Uhr | Min. | |
| Beginn: __. __ Uhr Ende: __. __ Uhr | Min. | |
| Beginn: __. __ Uhr Ende: __. __ Uhr | Min. | |

Hauptaktivitäten an diesem Tag:

.....
.....

Abweichungen von sonstigen Gewohnheiten (bezogen auf diesen Wochentag):

.....
.....

Anmerkungen zum subjektiven Wohlbefinden an diesem Tag:

.....
.....
.....

Beobachtungsbogen: Eigenrhythmus des Nachtschlafs

Allgemeine Angaben (vor Beobachtungen)

Einschätzung Chronotyp (zum Beispiel Morgenmensch):

.....

Schlafrelevante Gewohnheiten:

.....

Beobachtungsnacht

Von ___ auf ___ _____ Wochentage:

Sonnenuntergang ___ Uhr Sonnenaufgang ___ Uhr

Müdigkeit:

Wann wurde ich zum ersten Mal richtig müde? ___ Uhr

Schlafenszeit:

Wann ging ich ins Bett? ___ Uhr

Wann bin ich etwa eingeschlafen? ___ Uhr

Wann bin ich aufgewacht? ___ Uhr

Wann bin ich aufgestanden? ___ Uhr

Schlafdauer:

.....

.....

Anmerkungen zu subjektivem Wohlbefinden Nachtschlaf:

.....

.....

Abweichungen von sonstigen Gewohnheiten (bezogen auf den Wochentag):

.....

.....

.....