

Inhalt

DANKSAGUNG	11
VORWORT: DIE ZEIT SPRICHT, UND ZWAR MIT AKZENT	15
<i>Die Psychologie des Ortes</i>	22

TEIL I SOZIALE ZEIT DER HERZSCHLAG DER KULTUR

KAPITEL EINS: TEMPO. <i>Der Takt des Lebens</i>	31
Der charakteristische Umgang mit Zeit	33
Tempo-Elemente	37
Wohlstand	38
Der Grad der Industrialisierung.	41
Einwohnerzahl	46
Klima	47
Kulturelle Werte	48
Der Schlag der eigenen Trommel	50
Über die Zeit hinaus	56

KAPITEL ZWEI: DAUER. <i>Die psychische Uhr</i>	58
Die Verzerrungen im Ablauf der psychischen Uhr	61
Die Zeit dehnen	66
Langeweile: Die dunkle Seite der Zeitausdehnung	69
Fünf Einflüsse auf die psychische Uhr	71
Angenehme Erfahrungen	72
Grad der Dringlichkeit	73
Der Grad der Aktivität	75
Abwechslung	79
»Zeitfreie« Aufgaben	81
Zeitsprünge	84
KAPITEL DREI: EINE KURZE GESCHICHTE DER UHRZEIT	87
Eine kurze Geschichte der Zeitmeßgeräte	90
Die frühere Gleichgültigkeit gegenüber der Uhrzeit	97
Die Standardisierungsbewegung	101
Die Werbung mit den Tugenden der Uhrzeit	105
Frederick Taylors Rationalisierungsideen	109
Der Kampf gegen die neue Zeit	111
Zeitkriege	116
Der Tod des Ticktackmannes	120
KAPITEL VIER: LEBEN NACH DER EREIGNISZEIT.	122
Das Versacken in der Ereigniszeit	127
Wo sind die Kühe? Zeitmessung in Burundi	129
Ist Zeit Geld?	132
Andere Kulturen der Ereigniszeit	134
Gleichzeitigkeit und Chaos	138
Die Vorteile eines flexiblen Umgangs mit der Zeit	139
Weitere Zeitkriege	142
KAPITEL FÜNF: ZEIT UND MACHT. <i>Die Regeln des Wartespiels</i>	145
Regel Eins: <i>Zeit ist Geld</i>	147
Regel Zwei: <i>Das Gesetz von Angebot und Nachfrage regelt die Länge der Schlange</i>	151
Regel Drei: <i>Wir schätzen das, worauf wir warten</i>	153
Regel Vier: <i>Der Status bestimmt, wer wartet</i>	155

Regel Fünf: <i>Je länger die Menschen auf dich warten, desto höher ist dein Status</i>	159
Regel Sechs: <i>Geld verschafft einen Platz vorn in der Schlange</i>	161
Regel Sieben: <i>Der Mächtigere kontrolliert, wer wartet</i>	166
Regel Acht: <i>Warten kann ein wirksames Kontrollinstrument sein</i>	169
Regel Neun: <i>Zeit kann als Geschenk gegeben werden</i>	171
Regel Zehn: <i>Wenn man sich in eine Schlange drängelt, sollte man es hinten tun</i>	172
Das internationale Wartenspiel	173

TEIL II

SCHNELL, LANGSAM UND DIE QUALITÄT DES LEBENS

KAPITEL SECHS: WO IST DAS LEBENSTEMPO AM HÖCHSTEN?	177
Das Lebenstempo in 31 Ländern	179
31 Länder im Vergleich	181
Wo das Leben langsam ist	185
Wohin ist La Dolce Vita entschwunden? Westeuropa, Japan und die Vereinigten Staaten im Vergleich	189
Das Lebenstempo in 36 amerikanischen Städten	198
Schnelle und langsame Städte in den Vereinigten Staaten	200
Der schnelle Nordosten	201
Die Hupsekunde	204
KAPITEL SIEBEN: GESUNDHEIT, REICHTUM, GLÜCK UND SOZIALES ENGAGEMENT	206
Körperliches Wohlbefinden: Die Typ-A-Stadt	207
Seelisches Wohlbefinden: Wo sind die Menschen glücklicher?	211
Soziales Wohlbefinden: Wo helfen die Menschen?	214
KAPITEL ACHT: DIE WIDERSPRÜCHLICHKEIT JAPANS	225
Arbeitssucht im japanischen Stil	225
Wie schützen sich die Japaner gegen die koronare Herzkrankung?	230
Über sein <i>Giri</i> Bescheid wissen	236
<i>Karôshi</i> oder Tod durch Überarbeitung	239
Von Japan lernen	241

TEIL III
DAS TEMPO VERÄNDERN

KAPITEL NEUN: ZEITLICHE KOMPETENZ. <i>Die stumme Sprache lernen</i>	245
Zeit lehren	249
Acht Lektionen	251
Wo zwei Zeitgefühle ineinander münden	265
KAPITEL ZEHN: »TIMING YOUR MIND AND MINDING YOUR TIME«	270
Würdige die Zeit	271
In mittlerem Tempo leben	274
Die Entsprechung von Mensch und Umgebung	279
Multitemporalität	283
Übernehmen Sie die Kontrolle	286
ANMERKUNGEN	292
REGISTER	313