

Inhalt

Vorwort	9
Was sind Bio-, Mental- und Sozialzeiten?	15
Wozu Ichzeiten programmieren? 20	
Zeitliche Orientierung	24
Vernetzte Tageszeiten 25 – Prioritäten in der Gleichzeitigkeit 27 – Zirkel-Test 29 – Bio-, Mental- und Sozialzeitler 31	
Räumliche Orientierung	34
Projektionsbahnen 34	
I. Einführung in Bio-, Mental- und Sozialzeiten	39
Biozeiten	42
Circa-Uhren 43 – Rhythmen der Circa-Uhren 46 – ultradiane Rhythmen 46 –circadiane Rhythmen 47 – wöchentliche Rhythmen 49 – monatliche Rhythmen 50 – jährliche Rhythmen 51	
Beschleunigung statt Geschwindigkeit 52 – Biozeitlicher Schlaf 54 – Ernährungsprobleme 56 – Sucht/Abhängigkeit 58 – Ein Tag wie alle 61 –	
Mentalzeiten	65
Entwicklung des Zeitbewußtseins 65 – Ich-Identität 69 – Persönlichkeit 71 – Temperamente 74 – Subjektives Weltbild 77 – Äußere und innere Wahrnehmungen 81 – Zeitfluß des Lesens 82 – Traumzeit – latente Mentalzeit 84 – Planen und Kontrollieren 86	
Sozialzeiten	89
Ich-Zeitler und Du-Zeitler 90 – Sozioemotionale Entwicklung 91 – Sozialkonzepte 93 – Arbeitszeit 95 – Freizeit 97 – Arbeitslosigkeit 98 – Soziale Tätig- keiten 99 – Spiele 104 – Kollektive Zeiterfahrungen 106 – Zeitdruck und Zeitangst 112 – Zeitstreß 114 – Von der Analyse zur Synthese 116	

II. Aktionsprogramme	117
Synchrones Programmieren	120
Übersicht Aktionsprogramme	121
Programme der Biozeiten	123
1. Rhythmisieren	125
Circa- u. ultradiane Rhythmen	125
2. Mobilisieren	128
Egomobil 128 – Mobilisieren gegen Langeweile	130
3. Sensibilisieren	131
Reagieren	131
Programme der Mentalzeiten	134
4. Visualisieren	136
Ungerichtet und gerichtet 136 – Probehandeln 138 – Bildbetrachtung	138
5. Transformieren	139
Umdeuten 139 – Schicksalsgläubig oder Glückes Schmied? 141 – Gefühls-Transformatoren 142 – Flow-Erlebnisse 144 – Handlungskontrollen	145
6. Trainieren	146
Mentales Training 146 – Denkt tempo 149 – Geistige Nahrung 150 – Welche Mittel gegen Langeweile? 151 – Beispiel: Urlaub	151
Programme der Sozialzeiten	154
7. Sozialisieren	154
Emotionale Intelligenz 155 – Lebenszyklen 156 – Sozialisierungsgrad	158
8. Kommunizieren	159
Rollen 160 – Trans-Chronisation 161 – Neurolinguistisches Programmieren	164
9. Strukturieren	166
Gegen Zeitstreß 166 – Fremdbestimmte Zeiten 168 – Eigenbestimmtes Strukturieren 169 – Soziale Tätigkeiten 170 – Beispiel: Party	171

Argumente für Ichzeit-Programme	172
Welche Gründe gibt es, eine Biozeit einzuführen? 173 – Welche Gründe sprechen für die Einführung von Mentalzeiten? 174 – Es gibt genügend Gründe, ich- bezogene Sozialzeiten einzuführen 176	
III. Wege zur Synchronie	179
Tagesprogramme 181 – Ichzeit-Telefon 183 – Langfristige Programme 184 Prävalenzen der Bio- Mental- und Sozialzeitler 187 – Wie werde ich Ichzeit-Synchroniker? 191	
Literatur	197