

Inhalt

Vorwort von Anselm Grün	9
Vorwort von Friedrich Assländer	11
1 Was ist Zeit?	
1.1 Wie reden wir über die Zeit?	18
Übung: Ich habe keine Zeit!	20
Praxistipp: „Ich habe keine Zeit für ...“	24
1.2 Begriffe und Bedeutung: „hora“, „tempus“, „temperare“	25
1.3 Zeit als knappes Gut	29
Übung: Der Weg zum Wesentlichen	32
1.4 Zeit als Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft	35
Übung: Meditatives Gehen	37
Praxistipp: Rechtes Denken	39
1.5 Chronos und Kairos	40
1.6 Stundengebete	46
2 Zeit als Ordnungssystem	
2.1 Die Zeit in der Natur	53
2.2 Künstliche Ordnungen	55
Praxistipp: Eine eigene Ordnung finden	58
2.3 Tagesplan	58
Praxistipp: Termine	61
Praxistipp: Terminkalender	62
Praxistipp: Tagesplan	63
Praxistipp: Aufräumtermine	65
2.4 Lebenszeiten – Lebensstadien	66
2.4.1 Kindheit und Jugend	68
2.4.2 Hausvater	71
2.4.3 Waldeinsiedler	73

2.4.4	Der Weise	78
2.4.5	Lebensalter und Spiritualität	80
3	Die Beschleunigungsfalle	
3.1	Immer-Schneller	87
	Übung: Wie viel Tempo haben Sie gerade?	90
3.2	Immer-Mehr	92
	Praxistipp: Nutzen und Glück	93
	Praxistipp: GuF-(Glück und Freude-)Rechnung	94
3.3	Mit den Talenten wuchern	97
	Praxistipp: Eigene Talente entdecken und nutzen	100
3.4	Immer-Mehr Leben	101
3.5	Zeitnot	103
4	Entschleunigung	
	Praxistipp: Entschleunigung	114
4.1	Die Kunst der Pause	116
4.1.1	Die echte Pause	118
4.1.2	Regelmäßige Pausen	121
	Praxistipp: Pause machen	122
4.1.3	Zufällige Pausen nutzen	123
	Praxistipp: Zufällige Pausen nutzen	124
4.1.4	Spontane Pausen	124
	Praxistipp: Eine Minute für mich	125
4.1.5	Mittagspause	125
4.2	Das Fasten	127
5	Ora et labora	
5.1	Bete und arbeite – eine Grundordnung	131
5.2	Die Bedeutung des Sonntags	133
	Praxistipp: Sonntagsbräuche	136
5.3	Das Kirchenjahr als Ordnung	137
5.4	„ora“ und „labora“: zwei Pole und ein Ganzes	140

6	Die Zeit in unserer Seele	
6.1	Negative Gefühle	152
	Praxistipp: Umgang mit destruktiven Gefühlen	154
	Praxistipp: Sich selbst vergeben	155
	Praxistipp: Anderen vergeben	156
	Praxistipp: Schuldgefühle und Vorwürfe	158
6.2	Unsere Angst	158
	Praxistipp: Umgang mit einem überstrengen Über-Ich	160
6.3	Rituale	162
	Praxistipp: Rituale erfinden	165
6.4	Zielfixierung und Ergebnisorientierung	169
	Praxistipp: Worum wir uns bemühen sollten	174
7	Die Bedeutung von Zielen	
7.1	Ziele und Erfolg	179
	Praxistipp: Ziele setzen	182
	Übung: Liste meiner Ziele	186
7.2	Der Segen des Misserfolgs	188
7.3	Causa finalis	196
7.4	Leitsätze	199
7.5	Carpe diem	202
8	Praxis des Selbstmanagements	
8.1	Störungen	208
	8.1.1 Störungsjournal	209
	Praxistipp: Störungsjournal	210
	Praxistipp: Störungsarme Zeiten	212
	8.1.2 Sogenannte „Zeitdiebe“	213
	Praxistipp: Umgang mit „Zeitdieben“	213
	Praxistipp: „Nein!“ sagen	214
8.2	„Verschieberitis“	217
8.3	Entscheidungen	218
	Praxistipp: Für Schnell-Entscheider	219
	Praxistipp: Für Nicht-Entscheider	220
	Praxistipp: Entscheidungen reflektieren	222

8.4	Bewusster telefonieren	223
	Praxistipp: Aktiv telefonieren	225
	Praxistipp: Passiv telefonieren	227
	Praxistipp: Allgemeine Regeln zum Telefonieren	228
8.5	Effektivere Konferenzen	229
	Praxistipp: Konferenzvorbereitung	230
	Praxistipp: Durchführung von Konferenzen	236
	Praxistipp: Mit Stille beginnen	239
9	Der Weg ist das Ziel	
9.1	Der mittlere Weg	243
9.2	Das rechte Maß	245
9.3	Die Zeit gestalten	248
	Literaturempfehlungen	251