

Inhalt

Eine besondere »Zeit-Reise«

9

Kapitel 1

Die Zeit – alt, relativ und unfassbar wichtig für uns

13

Kapitel 2

Alles Hirngespinnste – Zeitwahrnehmung im Kopf

33

Kapitel 3

**Zwischen Langeweile und Aufruhr –
langsame und schnelle Zeit**

47

Kapitel 4

**Jeder kostbare Augenblick – Entscheidung
für das Jetzt und Hier**

67

Kapitel 5

**Der verklärte Blick zurück – Vergangenes durch
die emotionale Brille betrachtet**

87

Kapitel 6

**Der mutige Blick nach vorn – in Richtung
Glück und Zukunft**

99

Kapitel 7

Außer man tut es – Weichenstellung für die Zukunft

115

Kapitel 8

Hindernisse auf dem Weg zu selbstbestimmter Zeit

141

Kapitel 9

**Jeden Tag und immer wieder – Beschäftigung
im Hier und Jetzt**

163

Kapitel 10

Geteilte Zeit, vielfaches Glück

183

Kapitel 11

**Im Wettlauf gegen die Zeit oder die Chance
auf 1,5 Grad Celsius**

207

Kapitel 12

**Das Beste kommt zum Schluss – sieben Inspirationen
für ein besseres Zeitbewusstsein**

229

**Bitte aussteigen – die Endstation
unserer »Zeit-Reise«**

243

Dank

245

Anmerkungen

246