

# Inhalt

## **Vorwort 7**

### **1. Bestimme dein Lebenstempo 11**

Fremdbestimmtes Zeitopfer oder steuernder Zeitmanager? 12

Ihre Lebenstempo-Selbsteinschätzung 20

Flow-Erlebnisse 27

Ziel-Skala: Mein ideales Lebenstempo 29

### **2. Betrachte deine Persönlichkeit – wer oder was gibt dein Lebenstempo vor? 30**

Wie sind wir so geworden, wie wir sind? 31

Die innere Mannschaft hält auf Trab 47

Henne oder Ei: Unsere Gefühle 50

Die verschiedenen Hüte auf unserem Kopf 52

### **3. Sei dein eigener Tempogebner – 3 Regler, um die Lebensgeschwindigkeit zu steuern 57**

Das Leben im Moment: Der Regler „schnell-schnell –  
besonnen“ 58

Kurzes Liedchen oder Oper: Der Regler „ungeduldig –  
langer Atem“ 67

Von Pausen und lebendigen Taktpassagen: Der Regler  
„powern – verschnaufen“ 75

#### **4. Sei zeitklug – 4 Regler, um die Zeitqualität zu steuern 84**

Dirigent oder Orchestermitglied: Der Regler „reagieren –  
agieren“ 85

Zwischen Routine und Life Enrichment:

Der Regler „langweilen – genießen“ 94

Notenblatt oder Jam-Session: Der Regler „verplanen –  
improvisieren“ 102

Die Macht der Stille: Der Regler „laut – leise“ 111

#### **5. Finde dein Lebenstempo 120**

Einen (neuen) Rhythmus reinbringen 121

Dirigent sein! 130

Die wirklich wichtigen Dinge finden 138

Improvisieren und unbändige Spielfreude 145

**Schlusswort: Lebe dein Lebenstempo! 149**

**Über die Autorin 151**

**Literaturverzeichnis 153**

**Stichwortverzeichnis 156**

**Danke! 159**