

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Einführung</b> .....	9
Nehmen wir wechselseitig unsere Eigenzeiten wahr oder blicken wir beide auf die Uhr? .....	9
Warum ist das (klassische) physikalische Zeitkonzept hier weniger hilfreich? .....	15
<b>Teil I: Wie entstehen Zeitgestalten im Laufe des Lebens?</b> .....	19
Der Ursprung der persönlichen Zeiterfahrung .....	19
Wie können wir uns überhaupt miteinander abstimmen? .....	29
Die weitere Entwicklung .....	38
Ganzheitliche Entwürfe und Fragmente .....	49
Endlichkeit und Tod .....	58
Regenerationszyklen .....	63
Fazit .....	64
<b>Teil II: Zeitliche Abstimmungen genauer betrachtet</b> .....	69
Zeitliche Feinfühligkeit in einer Kultur der Achtsamkeit .....	69
Ein Definitionsversuch der zeitlichen Feinfühligkeit .....	73
Die Abstimmung der Geschwindigkeit .....	77
Macht und Kontrolle .....	84
Kopplung und Kontinuität .....	88
Themen-, Ebenen- und Fokuswechsel .....	95
Ein Ausflug in die Gesprächsanalyse .....	99
Parallelität und Konzentration .....	102
Mittel- und langfristige Zeitstrukturen und das Verfolgen eigener Ziele .....	106
Individuelle Zeitstrategien und mögliche Konflikte .....	110
Konzentration – meditative Achtsamkeit oder zwanghafte Kontrolle .....	110

Der Reiz des Neubeginns, der Stimulation und der Abwechslung .....	112
Können sich Senkrechtstarter und bedächtige Verzögerer einigen? .....	113
Handlungsbögen und Handlungsdynamik .....	116
Die Beendigung von Handlungsbögen .....	120
Pünktlichkeit .....	121
Der Umgang mit Schwierigkeiten bei der zeitlichen Abstimmung .....	124
Die Tagesstrukturierung und das Aushandeln und Abrechnen von Zeit .....	127
Fazit .....	129
Gesellschaftliche Betrachtungen .....	132
Bildung, Kindererziehung und Medien .....	133
Die Schwierigkeiten der Eltern .....	136
Der Zerfall von Zeitstrukturen bei Menschen mit Demenz – Anforderungen an Helfer und notwendige Veränderungen in öffentlichen Räumen .....	144
<b>Teil III: Konzepte für die Praxis</b> .....	149
Zeitmanagement oder zeitliche Selbsterfahrung? .....	149
Ein Zentrum für alternative Zeiterfahrung .....	155
Spezielle Workshops und Bildungsveranstaltungen .....	158
Schnell oder langsam? Ein kurzer Einführungsworkshop .....	159
Ein Training für (Ehe-)paare .....	163
Schulungen für freiwillige und professionelle Helfer oder Angehörige im Umgang mit Demenzkranken .....	170
Zeitliche Feinfühligkeit und Elternberatung .....	180
<b>Schlusswort</b> .....	185
<b>Danksagung</b> .....	186
<b>Literatur</b> .....	187
Bücher und Zeitschriftenartikel .....	187
Internetquellen .....	191