

---

# Inhaltsverzeichnis

Bekenntnis der Autoren .....	11
<b>Lese- und Arbeitshilfen</b> .....	13
Anstatt eines Vorworts: Warum sollten Sie das Buch lesen? .....	15
<b>1 Bestandsaufnahme: Was denken Sie über die Zeit?</b> .....	19
1.1 Ihr persönliches Zeit-Radar .....	19
1.1.1 Wie lange wollen Sie leben? .....	19
1.1.2 Wie nehmen Sie Ihre Zeit (gerade) wahr? .....	20
1.1.3 Wie wollen Sie Ihre Zeit erleben? Was erfüllt Sie? .....	20
1.1.4 Wie erleben Sie gerade Ihre Zeit? .....	21
1.1.5 In welcher Zeit leben Sie gerade? .....	22
1.1.6 Wie gut können Sie die Zeit (ab)schätzen? .....	23
1.1.7 Wie wollen Sie in Ihrem Alltag von anderen Menschen bewertet werden? .....	24
1.1.8 Wann sind Sie besonders konzentriert, aufmerksam und aufgeweckt? Wann sind Sie müde, gerädert, erschöpft und kaputt? .....	28
1.1.9 Nach welcher Zeit wollen Sie leben? .....	30
1.1.10 Nach welcher Zeit leben Sie gerade? .....	30
1.1.11 Wofür brauchen Sie die Zeit? .....	31
1.1.12 Wofür brauchen Sie Zeit? .....	32
1.1.13 Wofür verbrauchen Sie Zeit? .....	32
<b>2 Die Feen-Frage: Was wollen Sie ändern, wenn Sie an Ihre Zeit denken?</b> .....	35
2.1 Themenfeld: Subjektive Zeitwahrnehmung .....	36
2.2 Themenfeld: Individuelles Zeitempfinden und Zeiterleben .....	36
2.3 Themenfeld: Eigenes Planungsvorgehen .....	37
<b>3 Das Zeitkonzept 4moreTime®: Grundlegende Aussagen</b> .....	39
3.1 Grundaussage 1: Wir selbst sind (die) Zeit .....	39
3.2 Grundaussage 2: Die von uns im Alltag verwendete objektive Zeit ist ein sozial-kulturelles Phänomen, eine Erfindung des Menschen ...	40
3.3 Grundaussage 3: Zeit lässt sich ausschließlich als Dauer und Veränderung messen .....	40
3.4 Grundaussage 4: Zeit kennt nur eine Richtung .....	41
3.5 Grundaussage 5: Zeit lässt sich nicht managen, denn die Zeit ist in uns	41
<b>4 Für Ihre Orientierung: Wie funktioniert 4moreTime®?</b> .....	43

<b>5</b>	<b>Definition des Begriffes Zeit – Oder: Wie viele Zeiten gibt es eigentlich?</b>	<b>45</b>
5.1	Das kosmisch-planetare Zeitmodell	49
5.2	Das innerbiologische Zeitmodell	54
5.3	Das kontextuelle Zeitmodell	60
<b>6</b>	<b>BrainTime® – Die Zeit tickt in unserem Kopf!</b>	<b>63</b>
6.1	Das e-Life-Modell	64
6.2	BrainTime®: Grundverständnis und Wissen	69
6.3	BrainTime®: Zeitsinn ohne Rezeptoren	70
6.4	Wie innere Körpersignale unsere Zeitwahrnehmung bestimmen	71
6.5	Wie innere Köpersignale unsere Zeitwahrnehmung managen	74
6.6	Emotionale Zustände, die unser Zeitempfinden verändern	76
<b>7</b>	<b>3-Sekunden-Taktung und Zeitperspektive</b>	<b>91</b>
7.1	Bewegungen und Handlungen brauchen Zeit	92
7.2	Noch einmal der SCN: Die Zentraluhr im Gehirn	92
7.3	Zeitsignale der Herztätigkeit und Clock-Gens	97
7.4	SCN-Orchesterleiter der Chronobiologie	98
7.5	SCN: Neurotransmitter Regulationen	99
7.6	Wenn der SCN und das Zeitsystem aus dem Takt geraten	100
7.7	Zeitmodelle aus unterschiedlichen Perspektiven	102
7.8	Unsere Wahrnehmung der Peripherie und Zeitschätzungen	102
7.9	SCN-gesteuertes Zeitempfinden und Entscheidungsfindung	103
7.10	Die emotional-motivationalen und kognitiven Schalter unseres Zeiterlebens	105
7.11	Der Einfluss von Kognition und Emotionen auf unsere innere Zentraluhr SCN	107
7.12	BrainTime®-Modell = Ich-Zeit	122
7.13	Erste Tipps zur selbstbestimmten Steuerung unseres Zeitempfindens und -erlebens	127
7.14	Für was das BrainTime®-Modell nützlich sein kann	131
<b>8</b>	<b>Das Dilemma mit der objektiven Zeit</b>	<b>135</b>
8.1	Die Entwicklung der objektiven Zeitmessung	135
8.2	Sinn und Nutzen der objektiven Zeit	137
8.3	Warum wir es mit der objektiven Zeit so schwerhaben	139
8.4	Zeitdruck: Die unheilvolle Verbindung zwischen natürlicher und objektiver Zeit	141
8.5	Mit dem eigenen Zeiterleben gegen den Zeitdruck	147
<b>9</b>	<b>4moreTime® – Methoden und Techniken für ein erfolgreiches BrainTime® Management</b>	<b>153</b>

<b>10</b>	<b>Wie wir unser Zeiterleben im Alltag steuern und kontrollieren können</b>	<b>157</b>
10.1	Achtung! Routinefalle	157
10.2	Kritik und Beleidigungen	157
10.3	Überschätzung der objektiven Zeit	158
10.4	Beschleunigung der Zeitwahrnehmung über die Lebenszeit	158
10.5	Zeitdehnung vs. Zeitverlangsamung	159
10.6	Zeitrafferphänomen und Zeitlupeneffekt	160
10.7	Aktivität und Zeit	161
10.8	Wie Sorgen und Grübeln unser Zeitempfinden verändern können	162
10.9	Ich-Zeit (= BrainTime <sup>®</sup> ) vs. objektive Zeit	163
10.10	Emotionalität und Zeitverlauf	163
10.11	Multitasking und Zeitempfinden	164
10.12	Zirkadianer Rhythmus und subjektive Zeitwahrnehmung	164
10.13	Routine und Zeitempfinden	165
10.14	Das Problem mit dem Vergangenheitsbezug	167
10.15	Angst und subjektive Zeitschätzung und -wahrnehmung	169
10.16	Geringes Selbstwertgefühl und subjektive Zeitschätzung und -wahrnehmung	169
10.17	Das Ich-Jetzt	169
10.18	Erwartungen, Zeitempfinden und Zeitknappheit	170
<b>11</b>	<b>Wie wir über Denken unsere Zeit-Ich (BrainTime<sup>®</sup>) managen können</b>	<b>173</b>
11.1	Wie Denken unsere Zeit beeinflusst	173
11.2	Denken hat mit unseren kognitiven Möglichkeiten der Zeitverarbeitung zu tun	174
<b>12</b>	<b>Alltägliche Dinge, die unser Zeitbudget aufbessern oder unnötig belasten</b>	<b>181</b>
12.1	Dinge, die unser Zeitbudget aufbessern	181
12.1.1	Kommunikation	181
12.1.2	Aufmerksamkeit	181
12.1.3	Alles eine Frage der Zeitperspektive	182
12.1.4	Umgang mit Wartezeiten	187
12.1.5	Endlich »Nein« sagen können	188
12.2	Alltägliche Dinge, die unser kostbares Zeitbudget unnötig belasten	189
12.2.1	Ablenkung	189
12.2.2	Ärger	189
12.2.3	Von einer Aufgabe zur anderen springen	189
12.2.4	Persönlichkeitsstrukturen	190
12.2.5	Meinungspluralismus	190
12.2.6	Zeitnot als Argument für schnelle Veränderungen	191
12.2.7	Befristung	191

12.2.8	Zweifel-, Ergründungs- und Grübelsucht	191
12.2.9	Verschiedene Ursachen für die Verknappung von Zeitbudgets	194
12.2.10	Denk- und Handlungsblockade angesichts der Flut von Aufgaben	195
12.2.11	Emotional-motivationale Resonanzstörung	196
12.2.12	Detail-, Korrektur- und Kontrollverliebtheit	197
12.2.13	Warum Globalisierung und Digitalisierung auch Ihr Zeitbudget zusätzlich belasten können	198
12.2.14	Erzwungenes Multitasking	198
12.2.15	Fehlende Wertschätzung	199
12.2.16	Aufgaben-Shooties	200
12.2.17	Unangenehme Aufgabenverteiler	200
12.2.18	Regeln, Normen, Werte	201
12.2.19	Routine und Expertentum vs. Veränderungen und Alleskönner	201
12.2.20	Menschliche Faktoren, die unsere Zeitbudgets vor allem in Unternehmen belasten	202
12.2.21	Zeitkiller Kommunikation	203
12.3	Dinge, die unser Zeitempfinden und damit auch unser Zeitbudget aufwerten	204
12.3.1	Erinnerungstraining	204
12.3.2	Achtsamkeitstraining	204
12.3.3	Aufmerksamkeitstraining	204
12.3.4	Professionelles Umgehen mit Aufgaben verschiedener Qualität	206
12.3.5	Umgang mit kognitiver Verzerrung und kognitiver Dissonanz	211
<b>13</b>	<b>Zeitplanung nach dem 4moreTime®-Planungskonzept</b>	<b>213</b>
13.1	Wie in unserem Gehirn aus all dem Planen am Ende ein funktionierender Plan wird	218
13.2	Analyse Ihrer bisherigen Zeitplanung mithilfe der 4moreTime® Checkliste	221
13.3	Zeitliche Fremdbestimmung – Irrtum oder Realität?	227
13.4	Zeitliche Selbstaufgabe – Wirklichkeit oder Einbildung?	228
13.5	Wie kommen Termine und Fristen eigentlich in unseren Kalender?	231
13.6	Neue Zeitplanung nach den Prinzipien des 4moreTime®-Planungskonzepts	232
13.6.1	Der 4moreTime®-Termin-Check	233
13.6.2	Bewusste Zeitplanung für mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit	236
13.6.3	Zeitplanung unter der Berücksichtigung unserer aktuellen Bedürfnisse und deren Dynamik	240
13.6.4	Fluch und Segen von Chancen und Möglichkeiten	245
13.6.5	Zeitplanung nach dem Biorhythmus	246
13.6.6	Planung nach subjektiver Wichtigkeit und Dringlichkeit	247

13.6.7	Zeitplanung nach sozialem Anspruch und Konsensstreben . . . .	248
13.6.8	Freiräume schaffen durch bewusste Abkehr von höchsten Idealen und einzig richtigen Lösungen . . . . .	249
13.6.9	Sukzessive Zeitplanung . . . . .	250
13.6.10	Emotional-motivational gesteuerte Zeitplanung . . . . .	250
13.6.11	Weitere 4moreTime®-Planungstipps, die Sie interessieren könnten . . . . .	252
<b>14</b>	<b>Termine, Fristen, Deadlines – Himmel oder Hölle?</b> . . . . .	<b>255</b>
14.1	Was wir unter Terminen, Fristen, Deadlines ausschließlic h verstehen sollten . . . . .	255
14.2	Wie sich Termine und Fristen auf unseren Gemützzustand auswirken .	260
14.3	Die selektive Wirkung von Fristen und Terminen durch Stress . . . . .	261
14.4	Von der missbräuchlichen Verwendung von Terminen, Fristen und Deadlines . . . . .	262
14.5	Von der Mär, unter Fristendruck richtig priorisieren zu können . . . . .	266
14.6	Warum wir Termine, Fristen und Deadlines zum alltäglichen Überleben brauchen . . . . .	267
14.7	Termine und Fristen im Alltag objektiv und stressfrei für die Planung einsetzen . . . . .	269
14.8	Mit Terminen und Fristen Projekte und Unternehmen strategisch steuern . . . . .	272
<b>15</b>	<b>Wie wir es schaffen können, der allgegenwärtigen Zeitnot zu entkommen</b> . . . . .	<b>275</b>
<b>16</b>	<b>4moreTime® – Die praktische Umsetzung anhand eines Coaching-Beispiels</b> . . . . .	<b>279</b>
16.1	BrainTime®-Modell-Analyse . . . . .	280
16.1.1	Welche Faktoren nehmen unter anderem konkret Einfluss auf den SCN und unsere Zeitwahrnehmung? . . . . .	282
16.1.2	Der Einfluss von emotionalen und kognitiven Faktoren auf unsere Zeitwahrnehmung am Beispiel von Frau Kaufmann . . . .	283
16.2	Methode »Emotional-Mirror-Analyse«: Status quo des eigenen emotional-kognitiven Zustands . . . . .	284
16.3	Emotional kognitive Analyse der Ergebnissätze von Frau Kaufmann . . .	285
16.3.1	Welchen Einfluss hat die emotionale Bewertung auf die Zeitwahrnehmung, das Zeitempfinden und -erleben und damit auch auf die Zeitplanung von Frau Kaufmann? . . . . .	287
16.3.2	Analyse eines »ganz normalen Arbeitstages« am Beispiel von Frau Kaufmann . . . . .	288
16.4	Formulieren individueller E+ Sätze . . . . .	289

16.5	Wirkungen auf die Zeitwahrnehmung und das Zeitempfinden und -erleben .....	291
16.6	Routineaufgaben und unliebsame Jobs oder »Wo ist nur die Zeit geblieben?« .....	292
16.7	Umgang mit unliebsamen Aufgaben am Beispiel von Frau Kaufmann ..	293
	Noch ein Hinweis zum Schluss .....	297
	Bücher, die uns inspiriert haben .....	299
	Über uns: Die Autoren .....	301