

Inhalt

Einleitung	11
------------------	----

Erster Teil

1. Kapitel: Time is money – ein Zeitdiktat als Gesellschaftsformel	15
2. Kapitel: Die Uhr im Kopf – eine psychohistorische Chronik	25
3. Kapitel: Zeitphänomen Stress – eine sich selbst erfüllende Prophezeiung? (Das Alice-im-Wunderland-Syndrom)	37
4. Kapitel: Denkfalle Polarität – Wahrnehmungsblockaden durch ein gespaltenes Weltbild	67
5. Kapitel: Irritierende Signale – mehrdeutige Kommunikation und die Folgen	81
6. Kapitel: Ökosystem Bewußtsein – gesamtsinnliche Wahrnehmungen in einer reduzierten Welt (Synektik, Bionik, Syntraining)	97
7. Kapitel: Fernsehen macht blind – Plädoyer für eine neue Sehschule	111

Zweiter Teil

8. Kapitel: Das Ich in Schaltkreis 6 – von der Reaktion zur selbstprogrammierten Aktion ..	137
9. Kapitel: Brainfloating – ein neues Kreativitäts-Training	155

10. Kapitel: Superlearning – stressfrei lernen im Alphawellenrhythmus (Supermemory – das Ohr ist der Weg)	171
11. Kapitel: Selftiming – maßgeschneiderte Zeitqualität für ein selbstbestimmtes Leben (NLP – Neuro-Linguistic Programming, autogenes Training, Atemrhythmus-Training, der geheime Verbündete, Traumkarten und Traumprotokolle, Gedankenwandern, aktive Imagination, Clustering, positive Resonanz- verstärkung, Zeitsynchronisierung)	185
12. Kapitel: Ausblicke	213
 Anmerkungen	 221
Bibliographie	227
Über den Autor	229