

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Kapitel 1: Die Idee	9
Lernen von der Natur – Jahreszeiten als Strukturprinzip	10
Rhythmus im Kleinformat – die Tageszeiten	19
Zeitliche Rhythmen analysieren und verstehen	25
Kapitel 2: Das Vorbild	35
Eine Reise durch die Jahreszeiten	36
Frühling – neuer Start für den uralten Kreislauf	42
Sommer – Höhepunkt und Umkehr	58
Herbst – Vorbereitung auf das Unvermeidliche	69
Winter – Durchhalten ist alles	73
Jahreszeiten in der Kultur – vom Jahresstart an der Börse bis zur alljährlichen Katastrophenübung	76
Warum dauert ein Jahr ein Jahr?	81
Kapitel 3: Die Umsetzung	85
Das Wachstum und seine Grenzen	86
Das Leben ist eine Berg- und Talfahrt	93
Der richtige Zeitpunkt entscheidet über den Erfolg	104
Chronologie ist die beste Logik	116
Pausen sind effizient	125
Der Zufall ist überall	130
Ein Plädoyer für die Individualität	133
Jahreszeiten – ganzheitlich und doch individuell	138
Die Minimalversion	141
Kapitel 4: Weiter gedacht	143
Eine Welt voller Schwankungen – in der Kultur	144
Eine Welt voller Schwankungen – in der Natur	150
Literatur	159