

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Kapitel 1: Die Idee</b> .....	9
Lernen von der Natur – Jahreszeiten als Strukturprinzip .....	10
Rhythmus im Kleinformat – die Tageszeiten .....	19
Zeitliche Rhythmen analysieren und verstehen .....	25
<b>Kapitel 2: Das Vorbild</b> .....	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
<b>Kapitel 3: Die Umsetzung</b> .....	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
<b>Kapitel 4: Weiter gedacht</b> .....	143
Eine Welt voller Schwankungen – in der Kultur .....	144
Eine Welt voller Schwankungen – in der Natur .....	150
<b>Literatur</b> .....	159