

MEHR ZEIT FÜR MICH!

Wie schön wäre das: Einfach tun, worauf man wirklich Lust hat. Jetzt gleich. Ohne Druck. Das kann gelingen: indem man sich „Resonanzoasen“ schafft oder Zeit verschenkt statt spart. Ein Dossier darüber, wieder selbst über sein Leben zu bestimmen

Foto: Guenther Schwing

INHALT

S. 59 Time is Honey – nicht Money, das weiß Laura Roschewitz, seit sie ihre Bachelorarbeit über Entschleunigung geschrieben und die Recherche-Ergebnisse in die Tat umgesetzt hat

S. 64 Wir sind im Dauerstress. Aber wovon laufen wir eigentlich davon? Vor uns selbst, sagt Stress-Coach Sibylle Lachmann. Eine Klientin und sie im Gespräch

S. 62 Wieso wir öfter ein paar Tage wegfahren sollten als einmal vier Wochen am Stück. Ein Interview mit der Arbeitspsychologin Jessica de Bloom

S. 68 Wer hat an der Uhr gedreht? Vier Frauen aus einer Familie (99, 70, 46 und 15 Jahre alt) sprechen über den Wandel der Zeit

S. 63 Ferien offline! Der neue Urlaubstrend heißt: Digital Detox. Die vier schönsten Hotels, um wirklich abzuschalten – auch das Handy

S. 72 Wird die Zukunft immer schneller? Technisch gesehen ja. Trotzdem können wir auf die Bremse treten. Sechs Wege zu mehr Muße

WEITERLESEN Buchtipps zum Thema finden Sie auf Seite 138
SCHREIBEN SIE UNS Wie nutzen Sie einen geschenkten Tag?
www.facebook.de/emotionmagazin oder leserbriefe@emotion.de

UNSERE RUHEOASEN

emotion-Mitarbeiter sagen, wann und wo sie das Gefühl haben, dass die Zeit stillsteht



DAGMAR NOTHJUNG

„Ich klettere oft auf das Dach des Hauses, in dem meine Wohnung ist und schaue auf den Stadtteil St. Pauli, den Hafen, den Michel. Dort oben kann ich ganz tief durchatmen, Abstand vom Alltag gewinnen. Ich genieße diese Weitsicht sehr, ich finde, in einer Großstadt sieht man viel zu wenig Himmel. Die kreischenden Möwen erinnern mich immer wieder daran, dass Hamburg meine Wahlheimat ist – und daran, dass ich frei bin in meinen Entscheidungen. Alles um mich herum ist, wie es ist, weil ich es so will.“

Seitenweise Wissen

Sie würden gern noch tiefer in einige Themen aus diesem Heft einsteigen?
Hier finden Sie mehr Lesestoff zu unserem Dossier und anderen emotion-Geschichten



Mehr Zeit für mich (S. 54)

Die Kunst der Entschleunigung



Elisabeth Tova Bailey

Das
Geräusch
einer
Schnecke
beim
Essen

PIPER

**DAS GERÄUSCH
EINER SCHNECKE
BEIM ESSEN**
Elisabeth Tova Bailey,
Piper,
8,99 Euro

Wer ist die Autorin?
Sie ist Gärtnerin
und Journalistin.
Worum geht es?
Der Roman

schildert das Leben einer jungen Frau, die durch eine mysteriöse Erkrankung ans Bett gefesselt ist. Nur eine Schnecke in einem Blumentopf schenkt ihr etwas Ablenkung. Und so taucht sie immer tiefer ein in die Welt dieses Tieres – und lernt viel über ein Leben im Schneckentempo.

Für wen? Für alle, die ihre Fühler nach einem anderen Lebensgefühl ausstrecken wollen.

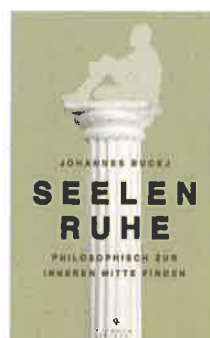


EINFACH SCHWEBEN
Eva Tenzer,
Fischer,
8,95 Euro

Wer ist die Autorin?
Sie ist
Journalistin.
Worum geht es?
Um das Glücks-
Geheimnis des

Meeres. Die Autorin beschreibt, warum Wind, Wellenrauschen und Farbenspiele aus Blau, Türkis und Grün sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirken. Und gibt Tipps, wie man diese Erkenntnisse im Alltag nutzen kann. Ein ebenso leichtgängig geschriebenes wie wissenschaftlich fundiertes Buch.

Für wen? Für alle Leser, die Lust haben, sich auf eine Reise der Sinne zu begeben.



SEELENRUHE
Johannes Bucej,
Riemann,
16,99 Euro

Wer ist der Autor?
Er ist stellvertre-
tender Vorsitzende
von Slow Food
Deutschland.
Worum geht es?

Johannes Bucej streift durch das Denken von Jahrhunderten, um dem Geheimnis innerer Ausgeglichenheit auf die Spur zu kommen. Dafür geht er zurück bis zu den antiken Schulen der Stoa und der Epikureer – immer auf der Suche nach einer überzeitlichen Weisheit. Ein kluges Buch voller Denkanstöße für mehr Gelassenheit und Lebensfreude.

Für wen? Für alle, die ihre innere Mitte suchen.

ZEIT FÜR NEUE GEDANKEN

JUNI 2014

emotion

PERSÖNLICHKEIT
**JA, ICH SEHE
GUT AUS**

Wie es (endlich)
gelingt, sich im
Spiegel zu gefallen

JOB
**DIE TEILZEIT-
LÜGE**

Warum Frauen
sich selbst betrügen

EXKLUSIV

»Alles neu!
Dieses Gefühl brauche
ich immer wieder«

SCHAUSPIELERIN
CLAUDIA MICHELSEN

DOSSIER

MEHR ZEIT FÜR MICH!

SO BESTIMMEN SIE WIEDER ÜBER IHR LEBEN

ENTSCHLEUNIGUNG Sechs neue Wege zu mehr Muße
STRESS LASS NACH! Vier Generationen über den Wandel der Zeit
TREND Digital Detox – besser entspannen ohne Handy

**TIPPS VON
TOP-COACHES**

Mehr Gehalt
fordern

Konflikte klüger
lösen

PARTNERSCHAFT
**ICH BIN NUR SEINE
KLEINE LIEBE**

GESELLSCHAFT
MOMMY BLOGS

Darf man mit seinen
Kindern
Geld verdienen?

DEUTSCHLAND 4,90 €
ÖSTERREICH 5,90 €
SCHWEIZ 9,50 SFR

