

Über den Umgang mit Zeit und Beschleunigung

# Selbst-Zeit-Bewusst-Sein

**Wir müssen unser Leben entschleunigen, sagen viele. Das geht nicht. Und ist auch nicht nötig, sagen Maren Asmussen und Stefan Knobel. Nehmen Sie sich ein bisschen Zeit, um das zu lesen.**

Ich habe keine Zeit. Sie kennen die Aussage: „Früher war alles besser.“ Sie wissen auch, dass das nicht stimmt. Es war nicht besser. Es war anders. In einigen Aspekten des Lebens hat sich in den 50 Jahren, die wir aus unserer Erfahrung überblicken können, sehr viel verändert. Ein Aspekt ist der Umgang mit der Zeit. Damals in den 1960er-Jahren konnten unsere Eltern und die meisten Menschen dieser Generation ein Leben ohne Terminplan führen! Das zeigte sich auch in der Sprache. Wir haben in unserer Jugend oft gehört, wie Menschen zueinander gesagt haben: Ich habe viel zu tun. Aussagen wie „ich habe keine Zeit“ oder „ich brauche Zeit für mich“ waren damals nicht im Repertoire des Small-Talks.

Chronos und Kairos. Das Thema Zeit beschäftigt die Menschen vermutlich, seit es ein kulturelles Zusammenleben gibt. Dass schon die Griechen sehr sensibel mit dem Thema Zeit umgegangen sind, zeigt sich in der Sprache. Im Altgriechischen wurden für Zeit zwei unterschiedliche Begriffe verwendet: Chronos und Kairos.

Chronos war der Gott der Zeit im Sinne des Zeitverlaufes bzw. der Lebenszeit. Gemeint ist die gleichförmig ablaufende äußere Zeit, die exakt getaktet ist und auf die man selbst keinen Einfluss hat. Das Wort Chronos finden wir im Ausdruck

Chronometer wieder, der lange Zeit als Ausdruck für mechanische Uhren benutzt wurde. Kairos ist der Gegenbegriff von Chronos. Ge-

Ein unkonventionelles Ziffernblatt: Einmal pro Stunde geht bei dieser Uhr eine Blüte auf - wenn alle Blumen blühen, sind zwölf Stunden vorbei.





meint ist die ungleichmäßig ablaufende innere Zeit im Sinne von „der günstige Zeitpunkt, der rechte Augenblick“.

**Der Gott Chronos ist mächtig.** Die Unterscheidung von Chronos und Kairos als Zeitdimensionen scheinen noch heute hilfreiche Unterscheidungen zu sein, um über die Gestaltung der Zeit nachzudenken. Man kann sagen, dass die äußere Zeit „Chronos“ in der kulturellen Entwicklung der letzten 300 Jahre sehr prägend war. So haben sich einige Lebensbereiche immer mehr dem Takt der äußeren Zeit unterworfen. Vor einigen hundert Jahren hat man damit begonnen, mittels der Kirchenglocken den Menschen einen gemeinsamen Rhythmus vorzugeben. Morgens um fünf wurde das erste Mal geläutet, um die Menschen zu wecken und zur Arbeit zu bringen. Mittag wiederum wurde das Zeichen gegeben, um das Mittagmahl einzunehmen. Abends um 18 Uhr wurde zur Betzeit geläutet und die Menschen haben ihr Tagwerk beendet. Mit der Zeit hat die Kirche das Mandat als gesellschaftliche Taktgeberin verloren. Die Kirchenglocken wurden durch die Fabriksirenen abgelöst.

**Angst vor der Beschleunigung.** Man kann sagen, dass der Lebensrhythmus der Menschen in den letzten Jahrhunderten einerseits immer stärker durch die technische Entwicklung beschleunigt wurde. So wurde die Reisegeschwindigkeit oder die Zeit, um ein Produkt herzustellen, immer schneller. Andererseits hat diese Beschleunigung und Erhöhung der Produktivität dazu geführt. Menschen brauchen immer weniger Zeit, um beispielsweise für ihre Nahrung zu arbeiten. Dadurch ist etwas Neues entstanden, was vor Jahrhunderten undenkbar war: Freizeit.

Die ständige Beschleunigung und der immer schnellere Takt der Zeitdimension von Chronos ist aber bei den Menschen schon immer skeptisch betrachtet worden. So warnten im 19. Jahrhundert Ärzte davor, dass es für den Menschen äußerst schädlich sei, mit der Reisegeschwindigkeit von bis zu 40 Stundenkilometern unterwegs zu sein. Man befürchtete, dass die Reisenden durch diese „übermenschliche“ Reisegeschwindigkeit wahnsinnig werden könnten. Diese Angst vor der Beschleunigung ist auch heute ein Thema.

**Chronobiologie.** Eine relativ neue Wissenschaft, die sich mit der Zeit befasst, ist die sogenannte Chronobiologie. Erst im 20. Jahrhundert entwarfen Biologen wie Arthur Winfree Theorien über biologische Rhythmen und Uhren, die die Lebensprozesse takten. Man konnte nachweisen,

„Man könnte sagen, dass quasi jede Zelle über eine eigene Armbanduhr verfügt, die mehr oder weniger genau funktioniert. Das Zusammenspiel dieser unendlich vielen Uhren ergibt den Takt des Lebens – und dieser Takt ist relativ stabil.“

dass die Leistungsfähigkeit von uns Menschen an den Tag- und Nachtrhythmus gekoppelt ist und dass Billionen von biochemischen Uhren in den Zellen den Takt des Lebens bestimmen. Die meisten der 100 Billionen Zellen verfügen über ein inneres molekulares Uhrwerk. Diese Uhren messen aber nicht Zeit im Sinne von Tagen, Stunden, Minuten oder Sekunden. Sie bilden ein Netzwerk von unterschiedlichsten Messeinheiten, die uns ermöglichen zu überleben. So schwankt zum Beispiel die Körpertemperatur bei den Menschen im Verlaufe des Tages nach einem bestimmten Rhythmus. Die Wissenschaftler suchten in der Folge im menschlichen Nervensystem nach dem Ort der inneren Uhr. Zwar konnten sie im Zwischenhirn den sogenannten Suprachiasmatischen Nucleus (SCN) finden. Dieses Nervenbündel koordiniert den ungefähren 24-Stunden-Rhythmus unserer internen Tagesstruktur. Der SCN gibt aber nicht den Takt für alle zeitlichen Abläufe im Körper vor. Hier wird viel eher aus dem Zusammenspiel der unzähligen eigenständigen Körper-Zeiten und -Rhythmen die gemeinsame Körperzeit berechnet.

**Ein Netzwerk von inneren Uhren.** Erst in den 1990er-Jahren des letzten Jahrhunderts konnte nachgewiesen werden, dass jede einzelne Zelle über einen selbstgesteuerten Rückkopplungsprozess verfügt, der die Aktivitäten der einzelnen Zelle auf die 24 Stunden dauernde Rotation der Erde abstimmt. Man könnte also sagen, dass quasi jede Zelle über eine eigene Armbanduhr verfügt, die mehr oder weniger genau funktioniert. Das Zusammenspiel dieser unendlich vielen Uhren ergibt den Takt des Lebens – und dieser Takt ist relativ stabil. Und die vielen verschiedenen Uhren werden jeden Tag durch komplexe Mechanismen aufeinander abgestimmt.

**Die innere Uhr ist stabil.** Die wohl wichtigste Entdeckung der Chronobiologen ist die folgende: Die innere Uhr ist sehr stabil. Sie ist eher dem Chronos-Aspekt der Zeit zuzuordnen. Und





die innere Uhr kann ohne schwerwiegende Folgen durch eine individuelle Lebensweise nicht verändert werden. Wie stabil diese innere Uhr ist, kann man am Phänomen des Jetlags beobachten. Der Körper hat den inneren Rhythmus mit dem Rhythmus des Tageslichts so verinnerlicht, dass es pro überflogene Zeitzone etwa einen Tag Anpassung braucht, bis der innere Rhythmus sich wieder einpendelt.

**Gestalten ist nicht einfach.** Wenn wir die Erkenntnisse der Chronobiologie ernst nehmen, gibt es eigentlich für den Menschen wenig Spielraum. Wenn wir uns gegen den biologischen Rhythmus stellen, dann werden wir krank. Sind wir also der Zeit ausgeliefert? Gibt es also keinen Gestaltungsspielraum? Wir denken doch. Nur ist es so, dass dieser Gestaltungsspielraum im Hier und Jetzt liegt, nicht in der Vergangenheit und nicht in der Zukunft.

**Zeit-Raum-Anstrengung.** Im Kinaesthetics-Konzeptsystem sind die Bewegungselemente „Zeit, Raum und Anstrengung“ beschrieben. Diese Bewegungselemente können dem griechischen Begriff Kairos zugeordnet werden. Es geht bei den Bewegungselementen darum, eine Aktivität im Moment des Geschehens aktiv zu beeinflussen – den Augenblick möglichst günstig zu gestalten.

**Den Gestaltungsspielraum nutzen.** Mit Hilfe dieses Konzeptblickpunktes können wir auf den direkten Bewegungsprozess schauen. Wir können ins Detail gehen und das Wie betrachten. Wie gehe ich jetzt gerade vor und wie erfahre ich Zeit in mir? Wie nehme ich den Anderen wahr und wie kann ich mein Verhalten anpassen?

**Die Achtsamkeit auf den Prozess legen.** Trotz eines äußeren eng bemessenen Rahmens kann ich die Achtsamkeit auf Details legen und diese Prozesse damit bewusst beeinflussen. Damit werde ich zum kreativen Gestalter für die jeweilige Aktivität. Selbst wenn ich der Auffassung bin, dass es eine feste Abfolge von Ereignissen ist, die ich vermeintlich nicht beeinflussen kann, kann ich diesen Prozess verändern. Innerhalb des Ablaufes dieses Prozesses kann ich in mich hineinhorchen und meinen Weg neu anpassen. Was das konkret bedeuten kann, soll an zwei Beispielen erläutert werden.

**Beispiel eins.** Ich weiß dass ich nur 15 Minuten für diese Pflegeleistung habe. Ich kann mit dem



**Handfeste Zeit-Philosophie:** Miki Eleta bearbeitet an der Drehbank ein Messingstück Schritt für Schritt, bis ein Zahnrad entsteht. Und die Beziehungen zwischen vielen solcher Zahnräder ermöglicht es, die Zeit zu teilen.

Gedanken daran, dass ich in 15 Minuten woanders sein muss, innerlich hetzen und gedanklich eigentlich schon auf dem Weg zum nächsten Patienten sein. Dann bin ich im Prinzip nicht in der Situation; ich kann zwar mein gewohntes Handlungsmuster abspulen, bin aber nicht offen für Interaktionsprozesse in der jetzigen Situation. So bin ich getrieben von der äußeren Zeit. Es ist auch anders möglich.

Ich akzeptiere, dass ich nur 15 Minuten Zeit habe. Es ist der äußere Rahmen, in dem ich mich bewege. Allerdings kann ich diese äußere Zeit nehmen und sie für mich und den Interaktionsprozess frei gestalten. Ich muss mich einlassen.

Ich kann mit meiner Aufmerksamkeit in dem jeweiligen Moment sein. Wie tue ich das?

Zunächst einmal kann ich meine Geschwindigkeit, mit der ich mich bewege, wahrnehmen und einen Moment innehalten. So kann ich einen Unterschied wahrnehmen und bewusst in mich hineinspüren. Diese Achtung auf mich selbst gibt mir die Möglichkeit, meine Geschwindigkeit in der Situation so anzupassen, dass ich situativ reagieren kann. Ich erfahre in mir das, was geschieht, greife die Informationen auf und bin damit offen für den Dialog. Die Aktivität, die ich tue, wird aus dem Moment heraus geboren. Mit dieser inneren Achtsamkeit erfahre ich, wie viele verschiedene Handlungsvarianten es gibt.

Gemeinsam mit dem Klienten gehe ich in einen offenen Suchprozess. Es entstehen neue Wege, es wird gelernt. Es entstehen Momente des Glücks. Die Momente gewinnen an Bedeutung. Damit bin ich GestalterIn meiner Zeit.

**Beispiel zwei.** Der Umgang mit der Zeit in der Gegenwart von Aktivitäten ist nicht nur für Pflegesituationen wichtig. Die bewusste Gestaltung der Zeit ist ein wesentlicher Aspekt der individuellen

#### Literatur:

> **Reheis, Fritz:**

Entschleunigung:  
Abschied vom  
Turbokapitalismus.  
Taschenbuch-Ausgabe:  
München 2006  
(Goldmann-Verlag,  
Verlagsgruppe  
Randomhouse)

> **Nadolni, Sten:**

Die Entdeckung der  
Langsamkeit. Piper,  
München 1983.  
ISBN 3-492-10700-1

> **Roennenberg,**

**Till:** Wie wir ticken.

Dumont Verlag.  
Die Bedeutung der  
Chronobiologie für  
unser Leben.

Dumont, Köln 2010.  
ISBN 978-3-8321-9520-5



## im gespräch

### Leben ist, Zeit zu teilen

Lebensqualität und der eigenen Kompetenz. Nehme wir folgendes Beispiel: Ich werde bei der gleichen Situation immer wieder zornig. Ich kann diese Situation nehmen und mich beobachten. Ich kann zum Beispiel spüren, wie die Muskelspannung steigt. Ich kann mir zum Beispiel sagen, dass ich drei Sekunden abwarte, bevor ich etwas sage. Allein dadurch, dass ich mich beobachte, verändere ich mein Verhalten. Schon die kleinsten Veränderungen in meinem Verhalten haben Auswirkungen auf den Interaktionsprozess.

**Das Diktat übernehmen.** Viele Autoren fordern, dass wir in unserer Gesellschaft auf politischem Weg Maßnahmen einleiten sollen, um den Lebensrhythmus zu entschleunigen. Es wird wohl ein ziemlich großer Kraftakt sein, die technische und kulturelle Entwicklung in einen ruhigeren Zeitrhythmus zu lenken. Sofort beginnen – und sofort wirksam werden können wir bei uns selbst. Das aber braucht eine Auseinandersetzung mit unserer eigenen Wahrnehmung – mit unseren eigenen alltäglichen Aktivitäten, mit unseren ureigenen Bewegungsmustern. Und das ist nicht einfach – man muss sich nur Zeit dafür nehmen.

**Zeit-Begegnung.** Stefan Marty, der Autor der Rubrik Wörterwurzeln, erzählte folgende Geschichte:

„Ich war diesen Herbst zwei Wochen in Marokko. Dort habe ich einen Einheimischen getroffen und mit ihm ein bisschen geschwätzt. In diesem Gespräch über Gott und die Welt sagte er zu mir: Du bist ein Schweizer. Ihr Schweizer habt die Uhren. Ich bin ein Marokkaner. Wir Marokkaner haben Zeit.“

**Uhren zu bauen bedeutet für mich, zu leben. Jede Uhr ist für mich ein Versuch, eine Antwort zu finden auf die Frage „Was ist eine Uhr?“.**

**Miki Eleta im Gespräch mit Stefan Knobel.**

Miki Eleta ist in seinem Leben immer auf das Unbekannte zugegangen. Ernsthaft, spielerisch und neugierig hat er sich in verschiedenen Berufen betätigt. Als Künstler drückt er sich in unterschiedlichen Formen aus. Seit zehn Jahren hat er seine wirkliche Leidenschaft gefunden: die Uhr. Oder die Zeit? Stefan Knobel hat Miki Eleta in Zürich in seinem Atelier besucht.

**Stefan Knobel:** Miki - du bist ein Uhrenmacher. Warum?

**Miki Eleta:** Ich weiß es auch nicht. Mein Leben verläuft in Phasen. Ich war Fußballer, Holzschnitzer, Antiquitätenrestaurator, Fensterputzer, Flamencogitarrist. Und dann habe ich kinetische Objekte gemacht. 80 solche Maschinen habe ich gebaut. Die Kinetik ist für mich der Prozess, um Gedanken in eine Form zu bringen. Das ist Spiel, Freude, Gestalten, Ausdruck, Leben.

**Knobel:** Und du hast dich in den letzten zehn Jahren auf die Uhr festgelegt.

**Eleta:** Ja – mit den Uhren kann ich noch mehr spielen. Nicht nur mit Ideen und Materialien – sondern auch mit festgefahrenen Mustern. Manchmal kommt jemand zu mir und sagt: Aber Herr Eleta, der Zeiger bewegt sich ja gar nicht – er sollte sich doch bewegen. Und ich sage: Schauen Sie, bei dieser Uhr bewegt sich das Uhrwerk – und wird so zum Zeiger. Früher habe ich Uhren auseinandergenommen und wieder zusammengesetzt. Jetzt baue ich selbst Uhren – und dabei nehme ich Gedanken und Ideen auseinander und setze sie neu zusammen.

**Knobel:** Die Uhr als Idee.

**Eleta:** Die Uhrenwelt ist ein unermesslicher Kosmos von Ideen. Es geht darum, Ideen zu entwickeln, wie man die Zeit teilen kann. Und die Zeit zu teilen, einzuteilen, das ist vermutlich das zentrale Thema am

**Kontakt:**

Miki Eleta  
Kinetische Objekte  
und Uhrenbau  
Arbentalstrasse 311  
CH-8045 Zürich  
www.eleta.ch





menschlichen Lebensprozess. Vielleicht sind die Menschen deshalb fasziniert von Uhren.

**Knobel:** *Menschen sind fasziniert von Uhren, auch wenn man die Uhr immer weniger braucht, um die Zeit abzulesen. Dafür kann man heute auch das Handy oder die elektronische Anzeige am Backofen benutzen.*

**Eleta:** Vor einiger Zeit brauchte man die Uhr, um zur richtigen Zeit aktiv zu werden. Die Kirchenglocken haben sechsmal geläutet – es war Zeit um aufzustehen und zur Arbeit zu gehen. Und dann hat es wieder geläutet – es war Zeit zum Essen usw. Es war überlebenswichtig, sich an dieser Zeiteinteilung der Gesellschaft zu beteiligen. Heute ist das anders. Der Mensch hat selbst die Verantwortung für seine Zeiteinteilung. Viele Menschen tragen eine teure Uhr, um sich bemerkbar zu machen. Schaut her, ich bin einer, der sich eine Uhr für 250.000 Franken leisten kann. Das ist aber nicht alles. Ich glaube, dass die meisten Menschen fasziniert sind vom Spiel der Elemente.

**Knobel:** *Wie meinst du das?*

**Eleta:** Es gibt in den letzten Jahren die Tendenz, die Uhren offen darzustellen. Das Innenleben wird sichtbar gemacht. Das Geheimnis wird gelüftet. Vielleicht ist das in der heutigen Welt besonders wichtig. Wir können nicht mehr nachvollziehen, wie all die Computer rund um uns herum funktionieren. Das ist auch bei einer Uhr so. Das Spiel von Erkennen und Nichterkennen der Funktionsweise fasziniert die Menschen.

Und so versuche ich, meine Uhren zu öffnen – alles ist sichtbar – und dadurch wird das Geheimnis noch größer – ich sehe alles – kann es mir aber trotzdem nicht erklären.

**Knobel:** *Und wie findest du die Erklärung? Immerhin ist zu beobachten, dass deine Uhren funktionieren.*

**Eleta:** Ich habe mir in den Jahren irgendwie angeeignet, mir die einzelnen Elemente und das Zusammenspiel vorzustellen. So schlafe ich jeden Abend ein, indem ich mir irgendeinen Mechanismus vorstelle – und so werden Ideen quasi materialisiert. Ich kann mir das Innenleben der Uhr vorstellen – ich verstehe immer mehr von den mechanischen Grundprinzipien. Und ich erlaube mir, diese Grundprinzipien ganz frech umzudenken – neu zu interpretieren. Und wenn ich die Uhr dann baue, dann ist das eine Auseinandersetzung zwischen den physikalischen Gesetzen und der Philosophie.

**Knobel:** *Wie meinst du das?*

**Eleta:** Wir haben einerseits die Genauigkeit – die physikalischen Gesetze. Das, was man ausrechnen kann. Die Uhr zu bauen ist die materielle Umsetzung dieser Gesetze. Die billigen Quarzuhren sind die perfekte Umsetzung – aber diese Art von Perfektion ist nicht das, was die Menschen bewundern. Erst wenn eine Uhr den Betrachter dazu herausfordert, sich die Zeit zu nehmen, um den Mechanismus und das Zusammenspiel zu studieren – dann beginnen die Menschen zu philosophieren. Dann beginnt die Ästhetik. Sie beginnen nicht nur über die Uhr, sondern auch über die Welt nachzudenken. Und das fasziniert mich. Eine kleine Störung der bisherigen Annahmen – und die Leute hinterfragen die Uhr oder die eigenen Gedanken.

**Knobel:** *Und wie sieht eine solche Störung aus?*

**Eleta:** Die Menschen erwarten, dass die Uhr so tönt: taac – taac – taac. Jede Sekunde genau dieselbe Länge. Und bei dieser Uhr hier tönt die erste Sekunde tac und die zweite taaac. Der Mechanismus macht das. Und dann kommen die Leute und sagen: Das geht doch nicht. Die Sekunden müssen genau gleich lang sein. Müssen sie nicht, sage ich. Hier ist der Beweis. Hören Sie hin. Und schon sind wir in einer wunderbaren Diskussion.

**Knobel:** *All deine Uhren sind Unikate.*

**Knobel:** *Kannst du dir die neue Uhr bis ins letzte Detail vorstellen?*



**Eleta:** Ich habe eine Idee, mit welchen Grundprinzipien ich spielen möchte. Und ich weiß genau, wie die einzelnen Elemente zusammenspielen. Und dann habe ich manchmal das Gefühl, ich sei kein perfekter Uhrmacher. Weil es mir immer wieder passiert, dass ich erst beim Umsetzen der Ideen bemerke, dass ein Bereich, dem ich in den Vorüberlegungen wenig Aufmerksamkeit geschenkt habe, nicht so funktioniert, wie ich mir es vorgestellt habe. Im Moment, in dem ich das entdecke, denke ich: oh Miki. Dann gibt es einerseits einen Frust, weil ich fünf Stunden vergebens gearbeitet habe. Und andererseits bemerke ich, dass diese Fehler immer das Potenzial haben, die Welt neu zu betrachten. Dann erfahre ich immer wieder, dass aus diesem sogenannten Fehler etwas entsteht, das neu ist. Diese Fehler sind auch eine Art Zeit-Teilung. Das zwingt mich zu Zusatzschlaufen mit sehr großem Potenzial.

**Knobel:** *Und wenn die Uhr fertig ist.*

**Eleta:** Der Prozess der Ideenfindung, des Planens, des Zeichnens, des Konstruierens, des Ausprobierens – das ist das wirkliche Leben. Und wenn die Uhr fertig ist – dann ist das vorbei. Die fertige Uhr interessiert mich eigentlich nicht. Das, was bis zur Fertigstellung passiert ist, das ist das Wertvolle für mich.

**Knobel:** *Die Auseinandersetzung ist wichtiger als das Resultat?*

**Eleta:** So kann man das sagen. Ein Beispiel: Ich sammle seit Jahren Uhrenbücher. Viele interessante und wichtige Bücher über die Uhrmacherei sind sehr alt und selten zu finden. Also besuche ich seit Jahren Flohmärkte und Antiquitätenmessen etc. Letztes Jahr hat mir jemand eine umfassende Sammlung der wichtigsten Werke geschenkt. 50 Bücher. Zuerst hatte ich Freude daran. Dann habe ich gemerkt, dass mir dieses Geschenk das Suchen, die vielen wertvollen Begegnungen auf den Flohmärkten und den Zugang zu vielen Dingen, die ich gar nicht gesucht habe, gestohlen hat. Die Bücher zu besitzen ist weniger interessant wie die Bücher zu suchen. So ist das auch mit meinen Uhren. Die fertige Uhr ist gar keine Uhr – sie ist das vergegenständlichte Zeichen meiner Auseinandersetzung mit vielen Ideen, Gedanken, Grundprinzipien und den Materialien. Und wenn die Uhr fertig ist, bin ich so vielen Ideen begegnet, die ich in dieser Uhr nicht umsetzen konnte, dass ich eine neue beginnen muss.

# LQ



**kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität**

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter [www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net) oder per Post

verlag lebensqualität  
nordring 20  
ch-8854 siebnen

[verlag@pro-lq.net](mailto:verlag@pro-lq.net)  
[www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net)  
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



## Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_

Geschenkabonnement für:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_