

# 2. Zeitforum

Freitag, 30. Januar 2015

---

## Vom Wert des Wartens in Zeiten der Beschleunigung

Wie wir Zeit gewinnen statt verlieren



*Foto: Alessandro Della Bella*

Abend Anlass mit Referaten, Diskussionsforum, Flying Dinner, Networking und musikalischer Untermalung

Freitag, 30. Januar 2015, 18.00 bis 21.00 Uhr, Hotel Belvoir, Rüslikon

# Vom Wert des Wartens in Zeiten der Beschleunigung

Nie vergeht die Zeit langsamer, als wenn wir auf jemanden oder etwas warten müssen. Das Warten ist wohl die **intensivste Zeiterfahrung**. Doch auch das Warten ist dem **Wandel der Zeit** unterworfen: Es wird in der beschleunigten Gesellschaft gewissermassen abgeschafft. Kaum droht Wartezeit, ist das Smartphone zur Hand, um **die Zeit zu vertreiben**. Ständige Betriebsamkeit und Ungeduld sind Merkmale der heutigen Zeit. «Je schneller, desto besser» lautet nicht nur das Motto für jene, die im Markt wettbewerbsfähig bleiben wollen. Auch in unser Privatleben packen wir immer mehr hinein, damit wir ja nichts verpassen. Doch macht uns die **Zeitjagd** auch glücklich?

An unserem 2. Zeitforum gehen wir der Frage nach, was wir verlieren, wenn wir nicht mehr warten müssen oder nicht mehr warten können: Die Fähigkeit, **zu reflektieren**, zum Beispiel, oder auch **die Vorfreude**. Wir beleuchten die verschiedenen **Qualitäten des Wartens**: Warten als Ausdruck der Konzentration und der Disziplin, wenn wir beispielsweise eine neue Fähigkeit erlernen wollen. Oder Warten als Ausdruck der Hoffnung darauf, dass sich ein Traum erfüllt. Wir möchten zu einer **neuen Kultur des Wartens** anregen, die Warten nicht mit Zeitverlust gleichsetzt. Denn paradoxerweise können wir gerade im Warten **Zeit gewinnen**.

Wie wir durch bewusstes Warten zu einem **erfüllenden Zeiterleben** finden können, darüber möchten wir mit Ihnen einen **anregenden Austausch** führen. Monica Kissling wird über die unterschiedlichen Zeitqualitäten berichten und darüber, wie schwer das Warten auf den rechten Zeitpunkt oft fällt. Susanna von Werra hinterfragt das vermeintliche Nichts-Tun und würdigt die **Kraft der Präsenz und Achtsamkeit**, die inzwischen auch von den Neurowissenschaften intensiv erforscht wird. Wie sehr das Warten zum **kreativen Prozess** gehört und die Qualität seiner Arbeit massgebend prägt, darüber berichtet unser diesjähriger Gastreferent, der bekannte Fotograf Alessandro Della Bella. Er erzählt von lang- und kurzweiligen Momenten und zeigt uns seine **faszinierenden Bilder**.

# Programm

17.30 – 18.00 Registrierung

18.00 – 18.10 Begrüssung und Einführung

18.10 – 18.30 Monica Kissling  
**Warten auf den «rechten» Zeitpunkt**

18.30 – 19.10 Susanna von Werra  
**Warten und die Kunst des bewussten Innehaltens**

19.10 – 19.40 Alessandro Della Bella  
**Das Spiel mit der Zeit**

19.40 – 20.30 Flying Dinner (vegetarisch, Fisch, Fleisch)  
**Musikalische Untermalung durch Harald Mayen**

20.30 – 21.00 **Diskussionsforum**  
Alessandro Della Bella, Monica Kissling, Susanna von Werra

## Kosten

Fr. 135.– inklusive Flying Dinner, Wein und Mineralwasser

## Anmeldung

Anmelden können Sie sich **hier elektronisch**.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Sichern Sie sich Ihren Platz schon heute! Sie erhalten von uns eine schriftliche Anmeldebestätigung mit Rechnung. Die Teilnahmegebühr ist zahlbar im Voraus.

## Disclaimer

Am Anlass werden Fotos/Videoaufnahmen gemacht, die später als Impressionen publiziert werden.

## Monica Kissling

Astrologin



Geboren 1957, befasst sich als Astrologin intensiv mit dem Thema Zeit, insbesondere mit der zyklischen Zeit. Zusammen mit Susanna von Werra entwickelte sie ein Konzept, welches die Schulung des «Zeitsinns» zum Ziel hat und ein neues Bewusstsein für die Zeit schafft. Monica Kissling führt seit 1985 die astrologische Praxisgemeinschaft *Impuls Beratung* in Zürich und berät Privatpersonen und Unternehmen. Daneben ist sie Autorin und Referentin an Fachkongressen, Trend- und Wirtschaftstagungen. Einem grösseren Publikum bekannt ist sie durch Beiträge in Printmedien, Radio und TV. Monica Kissling ist Vizepräsidentin des Schweizer Astrologenbundes SAB.

» [www.madameetoile.ch](http://www.madameetoile.ch)

## Susanna von Werra

Psychologin



Geboren 1961, verfügt über einen langjährigen kaufmännischen und klinischen Erfahrungshintergrund. Sie führt seit 1998 eine eigene psychologische Praxis in Zürich. Der Schwerpunkt ihrer Einzel-, Paar- und Teambberatungen liegt seit einigen Jahren bei der erfolgreichen Bewältigung von Stress und Burnout. Dank ihrer zusätzlichen Seminarartätigkeit in den Bereichen Gesundheitsprävention, Energie-, Stress- und Selbstmanagement verfügt sie über viel Erfahrung im Umgang mit Belastungen, Entspannungsstörungen und Stress. Zusammen mit Monica Kissling entwickelte sie Projekte zur Schulung und Förderung einer individuellen Zeitwahrnehmung und Zeitzufriedenheit. Ihre Arbeitsweise orientiert sich an der kontemplativen, sinnstiftenden Psychologie.

» [www.susannavonwerra.ch](http://www.susannavonwerra.ch)

## Alessandro Della Bella

Fotograf



Geboren 1978, ist seit seiner Kindheit leidenschaftlicher Fotograf. Auf das Abitur in Chur 1998 folgten fotografische Wanderjahre bei Foto Homberger in Arosa, Pro Natura Graubünden, WWF Schweiz und dem Tages-Anzeiger. Von 2005 bis 2013 war er als Pressefotograf bei Keystone in Zürich tätig und kam dabei zu vielseitigen Einsätzen in den Bereichen Sport (u.a. Olympische Spiele 2008 in Peking und Olympische Spiele 2010 in Vancouver), Wirtschaft, Kultur sowie Politik im In- und Ausland. Alessandro Della Bella arbeitet seit 2013 selbstständig mit Schwerpunkten in Pressearbeit und Auftragsfotografie in den Bereichen Porträt, Natur und Reportage. Dazu realisiert er eigene Projekte, darunter «Helvetia by Night».

» [www.dellabella.ch](http://www.dellabella.ch) » [www.helvetiabynight.ch](http://www.helvetiabynight.ch)

## Harald Mayen

Musiker



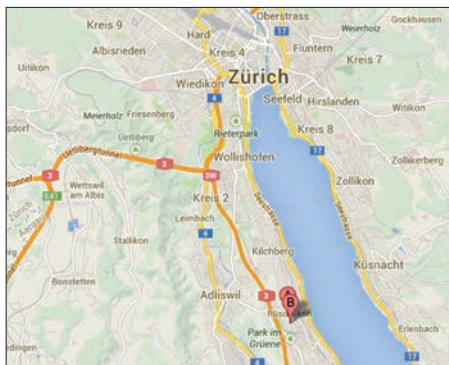
Geboren 1956 in Titisee-Neustadt im Schwarzwald, spielt seit seinem neunten Lebensjahr Gitarre. Nach ersten Erfahrungen in Schulbands entdeckte er schon früh seine Vorliebe für die Gitarre als Soloinstrument. Seit Ende der siebziger Jahre arbeitet er als Konzertgitarrist, Gitarrenlehrer und Studiomusiker. Seine entspannten Rhythmen, differenzierten klanglichen Gestaltungen und melodischen Bilder geben dem Zuhörer Gelegenheit, den besonderen, stimmungshaften Charakter der jeweiligen «Zeit-Qualität» zu erfahren und auf ganz persönliche Weise zu erleben. Eigene Kompositionen, wie Interpretationen aus dem reichhaltigen Repertoire heutiger Gitarrenmusik, laden ein zu einer Reise in die viel-saitige Welt dieses besonderen Instrumentes.

## Hotel Belvoir, Rüschlikon

Das Hotel Belvoir befindet sich an erhöhter Lage in Rüschlikon, mit traumhafter Aussicht auf den Zürichsee. Es ist leicht mit dem öffentlichen Verkehr erreichbar (Bus ab Zürich-Bürkliplatz direkt zum Hotel). Bei Anreise mit dem Auto stehen genügend Parkplätze zur Verfügung (Garage und Aussenparkplätze).

### Anfahrt von Bern/Basel

Fahren Sie über die Autobahn A1 in Richtung Zürich bis zum «Limmattaler Kreuz». Anschliessend erreichen Sie den Westring in Richtung Urdorf. Folgen Sie nun stets der Beschilderung in Richtung Chur. Verlassen Sie die Autobahn bei der Ausfahrt Thalwil/Rüschlikon. Beim ersten Kreisell nehmen Sie die zweite und beim zweiten Kreisell die erste Ausfahrt. Folgen Sie nun der Feldimoosstrasse und biegen Sie nach ca. 500 Metern rechts in die Säumerstrasse ein. Nun befinden Sie sich beim Hotel Belvoir.



### Anfahrt von Luzern/Zug

Fahren Sie über die Autobahn A4 in Richtung Zürich und bei der Verzweigung «Zürich-West» auf die A3 in Richtung Chur. Verlassen Sie die Autobahn bei der Ausfahrt Thalwil/Rüschlikon. Beim ersten Kreisell nehmen Sie die zweite und beim zweiten Kreisell die erste Ausfahrt. Folgen Sie nun der Feldimoosstrasse und biegen Sie nach ca. 500 Metern rechts in die Säumerstrasse ein. Nun befinden Sie sich beim Hotel Belvoir.

### Mit dem ÖV ab Zürich-Bürkliplatz

Fahren Sie mit dem Bus 165 von Zürich-Bürkliplatz direkt zum Hotel Belvoir, Haltestelle «Belvoir».

### Mit dem ÖV ab Zürich HB

Fahren Sie mit der S-Bahn (S8 oder S24) nach Rüschlikon, steigen Sie in den Bus 165 um und fahren bis zur Haltestelle «Belvoir».

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

### Bankverbindung

Zürcher Kantonalbank, Konto 80-151-4  
Bankenclearing-Nr. 700,  
BIC (SWIFT-Adresse): ZKBKCHZ80A  
IBAN: CH48 0070 0111 8004 2091 8  
Susanna von Werra

### Abmeldung

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Abmeldungen müssen schriftlich mitgeteilt werden. Per Mail an zeitforum@mada-meetoile.ch. Oder per Post an Impuls Beratung, Seestrasse 330, 8038 Zürich. Oder per Fax auf 044 – 480 07 78. Die Abmeldung gilt als erfolgt, wenn sie von uns rückbestätigt wurde.

Für Abmeldungen bis zum 31. Dezember 2014 berechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 20.–. Für Abmeldungen zwischen dem 1. und dem 15. Januar 2015 belasten wir Fr. 65.–; für spätere Abmeldungen oder Nichterscheinen ohne Abmeldung den vollen Betrag. Die Annullierung ist jedoch kostenlos, wenn Sie eine Ersatzperson vermitteln.

### Vorbehalte

Wir behalten uns vor, den Anlass bei Erkrankung der Referenten zu annullieren. In diesem Fall werden die Kosten zurückerstattet. Allfällige kurzfristige Änderungen bezüglich der ausgeschriebenen Referenten und Themen infolge von Erkrankung bleiben ebenfalls vorbehalten.