

# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>1 Der Umgang mit der Zeit – Individuelle Aufgabe oder soziales Problem?</b> .....	<b>11</b>
1.1 Hektik, Zeitnot und Stress .....	12
1.1.1 Zeitstress als Folge der Beschleunigung des sozialen Lebenstempos .....	13
1.1.2 Zeitstress als individuelle Zeitpathologie: Das Typ-A-Verhaltensmuster .....	16
1.1.3 Zeitstress als Folge subjektiver Bewertungen.....	18
1.1.4 Zeitstress als Optimierungsproblem: Zeitmanagement .....	19
1.2 Das Problem gedehnter Zeit.....	21
1.2.1 Langeweile – Ein Freizeitproblem?.....	21
1.2.2 Entschleunigung durch Arbeitslosigkeit .....	23
1.2.3 Zeitstillstand in der Depression .....	25
1.3 Zusammenfassung .....	27
<b>2 Wie kommt die Zeit in unser Leben? Forschungsperspektiven zum menschlichen Zeitbewusstsein .....</b>	<b>29</b>
2.1 Die Frage(n) nach der Zeit .....	29
2.2 Biologische Grundlagen des menschlichen Zeitbewusstseins .....	33
2.3 Die psychologische Zeit .....	36
2.3.1 Zeitwahrnehmung .....	40
2.3.2 Zeitperspektiven .....	44
2.3.3 Zeitbegriffe .....	50
2.3.4 Der Umgang mit der Zeit .....	53
2.4 Soziokulturelle Einflüsse auf das menschliche Zeitbewusstsein.....	63
2.4.1 Einflüsse auf die Zeitwahrnehmung .....	65
2.4.2 Einflüsse auf die Zeitperspektive .....	66
2.4.3 Einflüsse auf Zeitbegriffe .....	69
2.4.4 Einflüsse auf den Umgang mit Zeit .....	71
2.5 Die kulturgeschichtliche Dimension des menschlichen Zeitbewusstseins .....	72
2.5.1 Die protestantische Ethik und die moderne Zeitrationalität .....	75
2.5.2 Der Normallebenslauf als Grundlage individueller Zeitperspektiven.....	76
2.5.3 Prognosen zum sozialen Wandel der Zeitkultur .....	77
2.6 Zusammenfassung .....	79

<b>3</b>	<b>Zeitbewältigung – Eine psychologische Perspektive.....</b>	<b>80</b>
3.1	Zeit und Handeln.....	80
3.2	Der funktionalistische Ansatz von Fraisse: Anpassung an die Zeit.....	81
3.3	Temporale Orientierungen als Teilaspekt der Zeitperspektive .....	84
3.4	Eine psychologische Perspektive zur Zeitbewältigung .....	86
3.4.1	Zeitbewältigung und das Problem des Alltagshandelns .....	87
3.4.2	Eine Erweiterung des Konstruktes der temporalen Orientierung.....	90
3.4.3	Abgrenzung zum Zeitmanagementansatz.....	98
3.5	Forschungsfragen für die empirischen Studien.....	100
3.5.1	Methodische Überlegungen zu den empirischen Studien ..	100
3.5.2	Die Messung temporaler Orientierungen .....	103
3.5.3	Die Entstehung temporaler Orientierungen.....	104
3.5.4	Die Handlungsrelevanz temporaler Orientierungen .....	105
3.5.5	Temporale Orientierungen und die personale Identität .....	106
3.5.6	Temporale Orientierungen und die psychosoziale Befindlichkeit.....	106
3.6	Zusammenfassung .....	107
<b>4</b>	<b>Die Gehgeschwindigkeit als Merkmal des Lebenstempos .....</b>	<b>108</b>
4.1	Die Methodik der Städtestudie.....	109
4.1.1	Die Auswahl der Städte und die Ziehung der Stichproben....	109
4.1.2	Die Messung der Gehgeschwindigkeit.....	111
4.1.3	Das Interview.....	111
4.2	Allgemeine Ergebnisse zur Gehgeschwindigkeit.....	112
4.3	Unterschiede zwischen den Städten .....	113
4.4	Einflüsse auf Stadtebene .....	115
4.4.1	Die Populationsgröße .....	115
4.4.2	Die geographische Breite und das Klima .....	116
4.4.3	Die ökonomische Vitalität .....	117
4.4.4	Kulturelle Werte: Der Einfluss der protestantischen Ethik.....	120
4.4.5	Koronare Herzerkrankungen: Die Typ-A-Stadt.....	121
4.4.6	Zusammenhänge zu anderen Maßen des Lebenstempos ..	121
4.5	Einflüsse auf individueller Ebene .....	122
4.5.1	Die Ursachen des Alterseffektes .....	122
4.5.2	Akuter und chronischer Zeitdruck .....	123
4.5.3	Orientierung an der Uhrzeit .....	124
4.5.4	Zukunftsorientierung .....	125
4.5.5	Hoffnungslosigkeit .....	126
4.5.6	Typ-A-Verhaltensmuster .....	127
4.5.7	Bildung und sozialer Status .....	128
4.6	Zusammenfassung .....	130

<b>5</b>	<b>Individuelle temporale Orientierungen:</b>	
	<b>Arten, Determinanten und Wirkungen</b> .....	132
5.1	Die Methodik der Makrostudie .....	132
	5.1.1 Die Auswahl der Untersuchungsstandorte.....	132
	5.1.2 Die Ziehung der Stichproben .....	133
	5.1.3 Die Messinstrumente .....	134
5.2	Die Struktur individueller temporaler Orientierungen .....	136
5.3	Der Einfluss des sozialen Tempos in der Umwelt .....	139
5.4	Personale Determinanten temporaler Orientierungen .....	140
	5.4.1 Die Offenheit gegenüber Veränderungen.....	140
	5.4.2 Die Einstellung gegenüber Leistung und Wettbewerb.....	142
5.5	Die Relevanz temporaler Orientierungen für den Handlungsprozess.....	143
	5.5.1 Zielbindung und Zielannäherung .....	143
	5.5.2 Handlungsregulation .....	144
5.6	Der Einfluss temporaler Orientierungen auf das Freizeitverhalten .....	146
5.7	Die Relevanz temporaler Orientierungen für die Identitätsbildung.....	147
	5.7.1 Die Wahl von Identitätszielen.....	147
	5.7.2 Die Realisierung von Identitätsabsichten.....	149
5.8	Temporale Orientierungen und die psychosoziale Befindlichkeit .....	153
5.9	Zusammenfassung .....	154
<b>6</b>	<b>Zeitbewältigung und Stress</b> .....	156
6.1	Die Methodik der Mikrostudie .....	156
	6.1.1 Das Untersuchungsdesign .....	156
	6.1.2 Die Ziehung der Stichprobe .....	158
	6.1.3 Die Messinstrumente .....	158
6.2	Stressbelastung und Stressbewältigung.....	160
	6.2.1 Aspekte der Stressbelastung .....	161
	6.2.2 Aspekte der Stressentstehung und Stressbewältigung .....	164
6.3	Die Zeitbewältigung.....	166
	6.3.1 Die temporalen Muster des Tagesbeginns und Tagesendes.....	167
	6.3.2 Die Zeitallokation .....	170
6.4	Zusammenfassung .....	175

<b>7</b>	<b>Bewertung der Befunde und Schlussfolgerungen</b> .....	178
7.1	Einleitende Bemerkungen .....	178
7.2	Bewertung der Befunde .....	180
7.2.1	Die Gehgeschwindigkeit als zeitlich organisiertes Verhalten .....	180
7.2.2	Das Konstrukt der temporalen Orientierung .....	182
7.2.3	Zeitbewältigung und Handeln .....	186
7.2.4	Zeitbewältigung und Identitätsbildung .....	189
7.2.5	Zeitbewältigung, Stress und psychosoziale Befindlichkeit .....	190
7.3	Methodische Anmerkungen zu den durchgeführten Studien .....	193
7.4	Schlussfolgerungen für die Praxis .....	196
7.4.1	Sensibilisierung für die Handlungsrelevanz der Zeit .....	196
7.4.2	Möglichkeiten und Grenzen der Kontrolle über die Zeit ..	197
7.4.3	Das Tempoproblem .....	198
7.4.4	Flexibilität im Umgang mit Zeit .....	199
7.5	Kurzer Ausblick .....	200
	<b>Literatur</b> .....	201
	<b>Anhang</b> .....	217
	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	221