

Inhalt

Vorwort	9
1 Der Umgang mit der Zeit – Individuelle Aufgabe oder soziales Problem?	11
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
2 Wie kommt die Zeit in unser Leben? Forschungsperspektiven zum menschlichen Zeitbewusstsein	29
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

3	Zeitbewältigung – Eine psychologische Perspektive.....	80
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
4	Die Gehgeschwindigkeit als Merkmal des Lebenstempos	108
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

5	Individuelle temporale Orientierungen:	
	Arten, Determinanten und Wirkungen	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
6	Zeitbewältigung und Stress	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

7	Bewertung der Befunde und Schlussfolgerungen	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
	Literatur	201
	Anhang	217
	Stichwortverzeichnis	221