

INHALT

Einleitung	7
1. Psychologische Zeitbegriffe	9
2. Circa-Uhren, Wehrmachtsbunker und menschliche Freiheit – Die Physiologie der Zeit	12
3. Die Dimensionen der Zeit	20
3.1 Gegenwart	21
3.2 Vergangenheit	25
3.3 Zukunft	34
4. Zeit im Lebenslauf	41
4.1 »Wenn ich viel Suppe esse, überhole ich ihn« – Zeit im Kindesalter	41
4.2 Konservieren, vernichten oder genießen – Zeit im höheren Erwachsenenalter	48
5. Zeitkulturen	56
5.1 »Die Arbeit fehlt mir halt« – Zur Geschichte der Zeitkultur	56
5.2 Im Hafen sitzen, in der Sonne dösen und auf das herrliche Meer blicken – Zeit in anderen Kulturen	67
6. Zeiterleben	74
6.1 Eins – zwei – drei! im Sauseschritt – Gesetze des Zeiterlebens	74
6.2 Horch! Flog die Zeit wohl davon? – Das Erleben von Zeitlosigkeit	85
6.3 Die Ekstase im Wunderland – Zeiterleben unter Drogen	88
6.4 »Retrospektiv also, versteh mich recht« – Zeiterleben im Rückblick	92
6.5 Schlußfolgerungen	93
7. Zeit in Psychose und Neurose	96

8. Zum Umgang mit der Zeit	102
8.1 Religiöse, philosophische, pädagogische und volksweisheitliche Ratschläge für den Umgang mit der Zeit	102
8.2 Modernes Zeitmanagement	124
8.3 Zur Kritik an der modernen Zeitmanagementliteratur.....	137
9. Zeit und Wohlbefinden – eine empirische Untersuchung	148
9.1 Explikation der Fragestellung und methodische Überlegungen	151
9.2 Fragebogenerhebung	156
9.2.1 Operationalisierung und Entwicklung des Fragebogens	156
9.2.2 Beschreibung der Stichprobe, Repräsentativität und Reliabilität	158
9.2.3 Beschreibung des Umgangs mit der Zeit für die gesamte Stichprobe	158
9.2.4 Faktorenanalyse und Interkorrelationen	160
9.2.5 Externe Variablen	166
9.2.6 Zum Zusammenhang zwischen Zeit und Wohlbefinden	172
9.3 Interviewerhebung	185
9.3.1 Methodisches Vorgehen	185
9.3.2 Planung und Spontaneität, Zukunfts- und Gegenwartsorientierung	186
9.3.3 Aufschieben	190
9.3.4 Perfektionismus	194
9.3.5 Einzelfallanalyse	196
9.3.6 Nicht-Nein-Sagen-Können	202
9.3.7 Erklärungsversuche der Interviewpartner für ihren Umgang mit der Zeit	205
9.3.8 Veränderungen des Umgangs mit der Zeit	206
9.3.9 Zusammenfassung der Ergebnisse	209
10. Schlußfolgerungen	210
Literatur	213
Anhang: Fragebogen zum Umgang mit der Zeit	229