

Inhalt

Zeitstreß – ein Phänomen unser »Zeit«	9
I Der Zeitstreß und seine Geschichte	13
1 <i>Die aristotelische Zeitdefinition</i>	15
2 <i>Die Erfindung der mechanischen Uhr</i>	19
Ein Leben ohne Uhr? – Unvorstellbar	19
Die Entwicklung von Zeitmeßinstrumenten	21
Vorläufer der modernen Zeitmessung 21 – Von der eisernen Räderuhr zum reich verzierten Schmuckstück 23 – Vom natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus zum immer gleichen 24-Stunden-Tag 26	
Die Verinnerlichung der »vergehenden (Uhr-)Zeit«	28
Die Uhr als Symbol für Ordnung, Regelmäßigkeit und Zweckmäßigkeit	34
3 <i>Wie die Zeit ein »kostbares Gut« wurde</i>	37
Von der zyklischen zur linearen Zeitauffassung	37
Von der aufgabenbezogenen Zeiteinteilung zur uhrzeitorientierten Arbeitsweise	39

Wie die Zeit-Disziplin durchgesetzt wurde	42
Die modernen Zeit-Ratgeber	47
4 <i>Fazit: Unser Zeitverständnis – Ein Ergebnis der historischen Entwicklung</i>	53
II Der Zeitstreß und unsere moderne Denk-, Arbeits- und Lebensweise	55
1 <i>Wenn das Leben in der Gegenwart unerträglich wird</i> .	56
Für ein »Besseres« in der Zukunft	56
Planung und Zukunftsdenken – Ein Luxus unserer modernen Industriegesellschaft 56 – Innere Unruhe – Eine Folge der ungewissen Zukunft 58 – Fortschritt ist gleich »noch schneller« 60 – Kein Ausruhen wegen des »noch nicht« Erledigten 62	
Die Flucht vor dem »Alltag« und der »Langeweile« .	63
Unruhe und Hektik wegen des »Gefangenseins« im Alltag 63 – »Langeweile« oder die Unfähigkeit zum Nichts-Tun 66	
Das Problem der »Freizeit«	68
2 <i>Warum die Arbeit uns keine Zeit läßt</i>	72
Die Wertschätzung der Arbeit	72
Die Sucht nach Arbeit	74
Wenn die (Berufs-)Arbeit fehlt	76
Zeitprobleme von Arbeitslosen 76 – Zeitstreß im Ruhestand 78 – Zeitnöte von Hausfrauen 82	
3 <i>Fazit: Die Zukunftsorientierung und unsere Einstellung zur Arbeit erzeugen Zeitstreß</i>	88

4	<i>Die Folge: Es ist »in«, keine Zeit zu haben</i>	90
	Soziale Anerkennung durch Zeitknappheit und Zeitmangel	90
	Termine – Termine – Termine	93
III	Läßt sich gegen den Zeitstreß überhaupt etwas tun?	97
1	<i>Der Zeitstreß beim einzelnen und das individuelle Handeln in der Zeit</i>	99
	Was ist eigentlich »Streß«?	99
	Das individuelle Zeitbewußtsein	101
	Zeitstreß und Unzufriedenheit mit sich selbst	106
	Äußere Umstände als Verursacher von Zeitstreß	110
	Persönliche Merkmale im Umgang mit Zeit	112
	Horten und Sammeln 112 – Unordnung am Arbeitsplatz 115 – Funktionieren für andere, aber nicht für sich selbst 116 – Fehlendes Zeitgefühl 118 – Genauigkeit und Perfektion 120	
	Möglichkeiten eines streßfreien Umgangs mit Zeit	122
	Wenn die besten Zeitpläne nicht helfen und man immer wieder ausweicht 123 – Wenn man sich mit aufgeräumten Schreibtischen schwer tut 126 – Wenn das Nein-Sagen schwer fällt 127 – Wenn man sich in der Zeit verliert 129 – Wenn man alles ganz genau macht 129	
2	<i>Nicht die Zeit ist »kostbar«, sondern die Gesund- heit, die Kinder, die Freunde...</i>	133
	Zeit und Gesundheit	134
	Zeit für Kinder	142
	Zeit für Freunde	145
	Zeit zum Alleinsein	149

3	<i>Fazit: Zeitbewußtsein und Selbstbewußtsein – Voraussetzungen für einen streßfreien Umgang mit der Zeit</i>	153
IV	Ausblick: Das Zeitbewußtsein im Umbruch	157
1	<i>Anzeichen einer sich verändernden Einstellung zur Zeit</i>	158
	Die Suche nach Selbstverwirklichung	158
	Flexible Arbeitszeiten und »Zeitpioniere«	160
	Die Ineffizienz von Stechuhren und zeitlichen Reglementierungen	162
2	<i>Veränderte Arbeits- und Lebenswelten</i>	165
3	<i>Schlußbetrachtung: Mut zu einem selbstbewußten Umgang mit Zeit!</i>	167
	Anmerkungen	169
	Bildnachweis	173