

Inhaltsübersicht

Vorwort	5
TEIL 1 · Analysen und Modelle	7
<p>Die Suche nach einer sinnvollen und befriedigenden Nutzung der Zeit ist nicht neu. In einer immer strenger arbeitsteiligen Gesellschaft — und ihrem Teilbereich Kirche — spricht sie Konflikte an, die nicht allein durch guten Willen und persönliche Absprache geregelt werden können. Solche Konflikte sind auf verschiedenen Ebenen der Person und der Organisation angesiedelt und deshalb nur verschiedenen Interventionen zugänglich. Empirische Untersuchungen zur Arbeitszeit und persönliche Zeitkontrolle sind ebenso wie Erfahrungsberichte erste Anhaltspunkte für Pfarrer und andere kirchliche Mitarbeiter, um eigene Zeitprobleme zu überschauen.</p>	
1.1 Schichtenmodell zur Bearbeitung von Konflikten	9
1.2 Meine Zeit in meinen Händen? — Untersuchungen und Überlegungen zur Arbeitszeit des Pfarrers. Klaus-Michael Abel	17
1.3 Es ist was faul an unserem Fleiß Bericht über eine Befragung unter Kollegen nach ihrer Arbeitszeit	29
TEIL 2 · Bestandsaufnahme und Anregungen	41
<p>Fremderfahrungen zur Kenntnis zu nehmen und zu überdenken, ist ein erster Schritt zur Problembewältigung. Ein weiterer besteht darin, die eigene Situation zu bilanzieren. Dazu werden Übungen angeboten, die Ursachen und Faktoren des Problems erkennbar werden lassen: Von äußeren Bedingungen, z. B. der Arbeitsplatzgestaltung, bis hin zu den Ansprüchen, die der einzelne und die Umwelt an Leben und Arbeitszeit stellen. In einigen dieser Übungen wird der Ansatz der Transaktionsanalyse für den Bereich der Gemeindeberatung berücksichtigt.</p>	
2.1 Diagnose der eigenen Zeit	43
2.1.1 Liste von „Zeitfallen“ und deren Ursachen R. Alec Mackenzie	44
2.1.2 Sind Sie ein Zeitverschwender? Jaqueline Zanca	48
2.1.3 Liste interner und externer Faktoren	51

2.2	Zeitaufteilung	52
2.3	Lebensenergie	54
2.4	Anregungen aus der Transaktionsanalyse	57
2.4.1	Umgang mit der Zeit	60
2.4.2	Anerkennung	61
2.4.3	Wichtige Personen	62
2.4.4	Gewinner / Verlierer — Kontrollliste	63
2.4.5	Zeit verlieren / Zeit gewinnen	65
2.5	Die Rollenuhr — Ulf Häbel	67

TEIL 3 · Übungen mit und in Gruppen 73

Probleme im Umgang mit der Zeit können nur selten im Alleingang bewältigt werden. Dazu sind Gespräche mit Kollegen und Mitarbeitern erforderlich, die sich nicht nur auf der Ebene der Arbeitszeitverteilung bewegen. Wie jemand seine Zeit verwendet, hängt von seiner Einstellung und seiner Lebensplanung ab — im Idealfall, die Realität sieht oft anders aus. Die vorgeschlagenen Übungseinheiten für Gruppen helfen dem, der sich auf sie einläßt, Lebensplanung und Realität einander näherzubringen. Schwierigkeiten und Chancen mit überraschend verfügbarer Zeit beschreibt der Bericht über ein Experiment mit normalerweise überlasteten Berufsgruppen.

3.1	Meine Stärken	77
3.2	Zeit, Ziele und Lebensplanung	78
3.3	Metapher-Meditation	83
3.4	„Zeit“ und „Geld“ als Wert-Indikatoren — Mary Smith	86
3.5	Freizeittag — Peter Musall	91
	Stichworte	95
	Literatur	96

Alle nicht namentlich gekennzeichneten Beiträge stammen von den Autorinnen.