

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
I. Die konfliktreiche Beziehung zur Zeit	9
Vorüberlegungen	9
Zeit – ein Problem?	10
Was will dieses Buch?	12
Erkennen Sie sich wieder? Erscheinungsformen der Zeitprobleme	14
1. Hektik und Streß	14
2. Das schlechte Gewissen	17
3. Das Wechselbad oder „heroische Kämpfe und ruhmlöse Kapitulation“	19
4. Die Langeweile	22
Zusammenfassung	25
Zur Benutzung dieses Buches	26
II. Die Ursachen oder Warum wir keine Zeit haben	29
1. Die Angst vor der Leere	30
2. Die Sehnsucht nach „Freiheit“	36
3. Der Umgang mit der Zeit muß gelernt werden	39
4. Der Konflikt zwischen Ich und Umwelt	46
Zusammenfassung	48
III. Was weiß die Wissenschaft? – Grundlagen einer sinnvollen Tageseinteilung	49
Hilfreiche Informationen	49
1. Tagesrhythmen und Schlafrythmen	49
2. Arbeitszeit und Pausen	59
3. Wieviel Streß braucht der Mensch?	62
4. Eigentlich wissen wir, was gesund ist	69
5. Zeiteinteilung beim Lernen	72
Auseinandersetzung mit der eigenen Zeit	77

IV. Mehr Zeit für das Wesentliche – Zeiteinteilung im Beruf	81
Wo bleibt die Zeit?	83
Ziehen Sie die Konsequenzen!	88
Wo Zeit verschwendet wird	89
Längerfristige Planung	94
Kurzfristige Planung	100
Planungsinstrumente	104
V. Wo bleibt nur meine „freie“ Zeit? – Zwischen Beruf und Freizeit	115
Das Leben findet jetzt statt	117
Plädoyer für die Freizeit	119
Zeit mit Kindern	121
Wieviel Spielraum bleibt?	127
Planungshilfen	133
VI. Der fehlende Rahmen – Wenn der ganze Tag frei eingeteilt werden kann	141
Die Trennung zwischen Arbeitszeit und Freizeit	143
Wo liegen die Probleme?	146
Bis der Stein ins Rollen kommt	148
Leben ohne Arbeit	153
Schlußwort	163
Verzeichnis der verwendeten und weiterführenden Literatur . . .	165