

Inhalt

Einleitung	1
Biologische Grundlagen unserer Zeitwahrnehmung	5
Zeitstrukturen in der belebten und unbelebten Natur	5
Zyklische und lineare Zeitverläufe	6
Urknall oder ewig dauernder Kosmos?	7
Auf der Suche nach den kleinsten Zeitquanten	8
Wie kommt eigentlich die Zeit in die Menschen hinein?	9
Das Phänomen Zeit: Ein Konstrukt unseres Gehirns?	10
Isaac Newton: Die Zeit fließt immer gleichförmig dahin	10
Das Rätsel der optischen Täuschungen	11
Die zeitliche Dynamik des menschlichen Bewusstseins	13
Unterschiedliche Verarbeitungszeiten unserer Sinnesorgane	13
Zeitliche Ungenauigkeiten im Gehirn	15
Krankheitsbedingte Störungen des Zeitbewusstseins	16
Zeitliche Vernetzung von Informationen im Gehirn	17
Die Nützlichkeit der Zeitfenster unseres Gehirns	18
Gleichzeitige und nichtgleichzeitige Ereignisse	19
Unser Gehirn bestimmt, was gleichzeitig ist	20
Auf der Suche nach dem „Hier und Jetzt“ des Bewusstseins	21
Belege für die regelmäßige Produktion von Drei-Sekunden-Abschnitten	21
Das „Verkleben“ von Drei-Sekunden-Abschnitten	27
Langweilige und kurzweilige Zeiten in der Erinnerung	27
Veränderungen im Laufe des Älterwerdens	28
Auf der Suche nach weiteren niederfrequenten Zeitgebern im Gehirn	29
Stapelgedächtnis und Drei-Minuten-Gedächtnis	30
Die Bedeutung äußerer Zeitgeber	31
Unsere innere Uhr	32
Ergebnisse der chronobiologischen Forschung	33
Schätzung der zeitlichen Dauer von Ereignissen	34
Die experimentelle Messung der Leistungen unseres „Zeitsinns“	35

Wie werden Zeitintervalle geschätzt?	37
Alltagsrelevanz von Zeitschätzungsmodellen	38
Innere Faktoren, die unsere Zeitschätzung beeinflussen .	40
Äußere Faktoren, die unsere Zeitschätzung beeinflussen	41
Wie erwerben Kinder die Fähigkeit zur Zeitschätzung? .	44
Wesentliche Faktoren, welche die Wahrnehmung von Dauer beeinflussen	45
Entwicklung des Zeitbewusstseins über die Lebensspanne . .	47
Drei Komponenten des Zeitbewusstseins	47
Zeitperspektive	48
Zeitempfinden	48
Umgang mit Zeit	49
Psychologische Vorstellungen über die Entwicklung des Zeitbewusstseins	49
Piagets Stadien der kognitiven Entwicklung	49
Orientierung im Raum geht der Orientierung in der Zeit voraus	51
Piagets klassische Experimente	52
Zeitliche Rhythmen im Verhalten von Feten und Säuglin- gen	53
Zeitliche Organisation der Mutter-Kind-Interaktionen . .	54
Feinabstimmung in den Mutter-Kind-Interaktionen . . .	55
Das Lernen zeitlicher Information	56
Zeitbewusstsein im ersten Lebensjahr	57
Zeitbewusstsein vom zweiten bis zum sechsten Lebensjahr .	58
Erlernen der Zusammenhänge zwischen Zeit(dauer), Ge- schwindigkeit und Entfernung	60
Lernen der Uhrzeit und des Umgangs mit dem Kalender	61
Uhrzeiten, Wochentage und Monate in der Vorstellung von Kindern	63
Entwicklung der Fähigkeit, die Dauer von Zeitintervallen richtig einzuschätzen	64
Parallele Entwicklung von zwei Zeitkonzepten	66
Gefühlsmäßiges Erleben von Zeit	68
Gegenwartsbezogenheit von Kindern	68
Kindliches Erleben der Gegenwart	69
Kindliches Erleben der Vergangenheit	70
Umgang von Kindern mit Zeit	73
Bedeutung der Qualität der Kleinkinderziehung	73
Zeitstrukturen im Kindergarten	74

Veränderungen durch den Schuleintritt	74
Arbeitsphysiologische Erkenntnisse	75
Rigide Zeitstrukturen der Regelschule	76
Erlernen der „öffentlichen Zeit“	77
Umgangsformen mit Zeit in den Familien	78
Eigenverantwortlicher Umgang mit Zeit	80
Zeitbewusstsein in der späteren Kindheit und Jugend	81
Einflüsse von Schichtzugehörigkeit und elterlichem Erziehungsstil auf die Zukunftsperspektive	82
Ungünstige Einflüsse der Schule?	83
Auswirkungen geschlechtsspezifischer Erziehung und Sozialisation	84
Erfolgszuversichtliche Jungen und misserfolgsängstliche Mädchen	86
Zeitbewusstsein während der frühen Erwachsenenjahre	87
Auswirkungen normativer kritischer Lebensereignisse	88
Auswirkungen nichtnormativer kritischer Lebensereignisse	92
Zeitbewusstsein während des mittleren und späten Erwachsenenalters	94
Verkürzung der Reichweite von Zukunftsplanungen	95
Geschlechtsunterschiede	96
Zukunftsperspektiven im späteren Erwachsenenalter	97
Zeitbewusstsein im höheren Erwachsenenalter und bei Hochbetagten	100
Erlebte Endgültigkeit der eigenen Existenz	101
Zukunftsperspektiven von Hochbetagten	102
Zusammenfassung: Zeitbewusstsein über die Lebensspanne	108
Zeitbewusstsein in der Gegenwart und in vergangenen Epochen	111
Auf der Suche nach dem vorherrschenden Zeitbewusstsein	112
Zeitbewusstsein in der Krise?	113
Gesellschaftliche Unterschiede im Lebenstempo	116
Lebenstempo und Herzinfarkttrisiko: Nicht in Japan!	118
Hilfsbereitschaft und Lebenstempo	119
Lebenstempo: Vorteile und Schwächen eines griffigen Zeitkonstruktes	121
Auswirkungen interner und externer Faktoren auf das Zeitbewusstsein	122
Interne Faktoren, die unser Zeitbewusstsein beeinflussen	122
Externe Faktoren, die unser Zeitbewusstsein beeinflussen	124

Zeitbewusstsein in früheren Epochen	127
Zeitbewusstsein während der Verbreitung des Christentums	128
Zeitbewusstsein und Wirtschaftsform	130
Veränderungen durch die Entstehung der großen Handels- häuser	130
Die Blütezeit des Handelskapitalismus	132
Veränderungen durch die Entstehung des Industriekapi- talismus	133
Die Blütezeit des Industriekapitalismus	134
Zeitbewusstsein in Entwicklungsländern	135
Merkmale des Zeitbewusstseins in Entwicklungsländern .	136
Zeitbewusstsein in den Weltreligionen	138
Zeitbewusstsein im Judentum	138
Zeitbewusstsein im Christentum	140
Zeitbewusstsein im Buddhismus und Hinduismus	142
Zeitbewusstsein im Islam	144
Veränderungen des Zeitbewusstseins in besonderen Lebens- situationen	146
Zeitbewusstsein von Arbeitslosen	146
Zeitbewusstsein bei Schichtarbeit	149
Zeitbewusstsein und Fließbandarbeit	151
Erprobung neuer Zeitwege	152
Zeit des Wartens – Wartezeiten	153
Weiterentwicklungen des linearen Zeitbewusstseins	156
Schrumpfung der Gegenwart	157
Trend zur Musealisierung	158
Historisches Bewusstsein	159
Undurchschaubarkeit der Zukunft	160
Mit Muße und Gelassenheit?	161
„Infinite“ Zeit	162
„Punktzeit“ des Informationszeitalters	162
Sinnvoller und verantwortungsvoller Umgang mit Zeit?	165
Der unterschiedliche Umgang mit Zeit(druck)	166
Ergebnisse der Kleinstkindforschung	169
„Flow“-Erleben und Zeitbewusstsein	172
Zustände von „Zeitlosigkeit“ und vergleichbare Bewusst- seinszustände	173
Veränderungen unseres Zeitbewusstseins	175
Zeit-Management: Bewältigung persönlicher Zeitkrisen? .	177
Trainingsprogramme für das Leben in zwei Zeitwelten . .	178

Acht Lektionen für einen flexibleren Umgang mit Zeit .	179
Messung individueller Unterschiede im Umgang mit Zeit	180
Vermeidung von „Zeit-Infarkten“ durch „Entschleunigung“	181
Von Ökonomen für Ökonomen: Zeitmanagementkurse für Manager	184
„Timescapes“ – Wege vom Sein zum Sollen	186
Temporale Muster – Die optimale Sequenzierung von Tätigkeit	187
Verflüssigung der Zeit – „U-Chronien“ als Wege aus der Krise	189
Strategien zur Bewältigung persönlicher Zeitkrisen	191
 Literatur	 195
 Register	 205