

Herzlich Willkommen
zum Workshop

„Zeitbalance in der Highspeed-Community“

Frauen-Forum Nürnberg 14. November 2011

Prof. Dr. Ulrike Hellert

Wiss. Direktorin iap – Institut für Arbeit und Personal



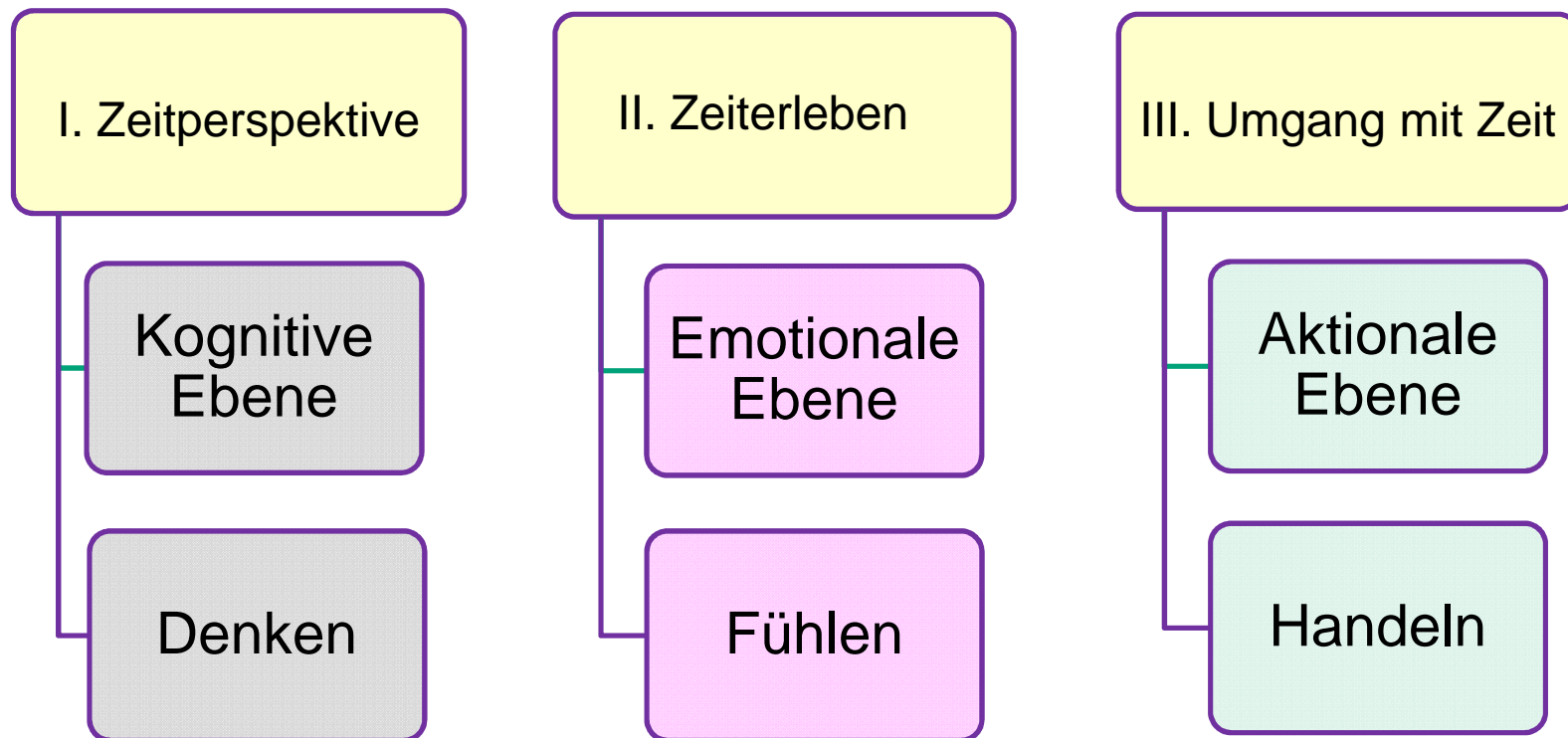
Was also ist die Zeit?

„Wenn mich niemand fragt, weiß ich es.
Wenn ich es jemandem erklären will,
der fragt, weiß ich es nicht“

Augustinus (354-430 in Confessiones)



Zeitbewusstsein



Plattner 1992

I. Zeitperspektive

- Menschliches Zeitverständnis:
 - Vergangenheit – Gegenwart - Zukunft

- Dimension des Lebensraumes:
 - Bezug auf Erfahrungen
 - Zukunftsplanung
 - Spontanität
 - Wahrnehmung eigenes Leben

- Zeitplanung: Abhängig von Situation & Person



II. Zeiterleben

Subjektives Zeitempfinden: Langeweile oder Zeitdruck?

Wie schnell vergeht die Zeit?

Wann vergeht Zeit sehr schnell - wann sehr langsam?



III. Umgang mit Zeit

Die bewusste Einteilung von Zeit:
Planen - Organisieren - Wahrnehmen

Zeit nehmen oder Zeit lassen?



http://www.vaeter-zeit.de/images/cms/242818_arbeit_140.jpg

🕒 *Globale Gleichzeitigkeit*

- Raum und Zeit verschmelzen
- Keine Wartezeiten mehr

🕒 *Non-stop Erreichbarkeit*

- Irgendwo ist immer was los

🕒 *Rationalisierung erhöht den Zeitdruck*

- Geräte verschaffen nur scheinbar Entlastung



Das Tempo nimmt zu –
Psychische Belastungen steigen an

Zeitdruck belastet Beschäftigte

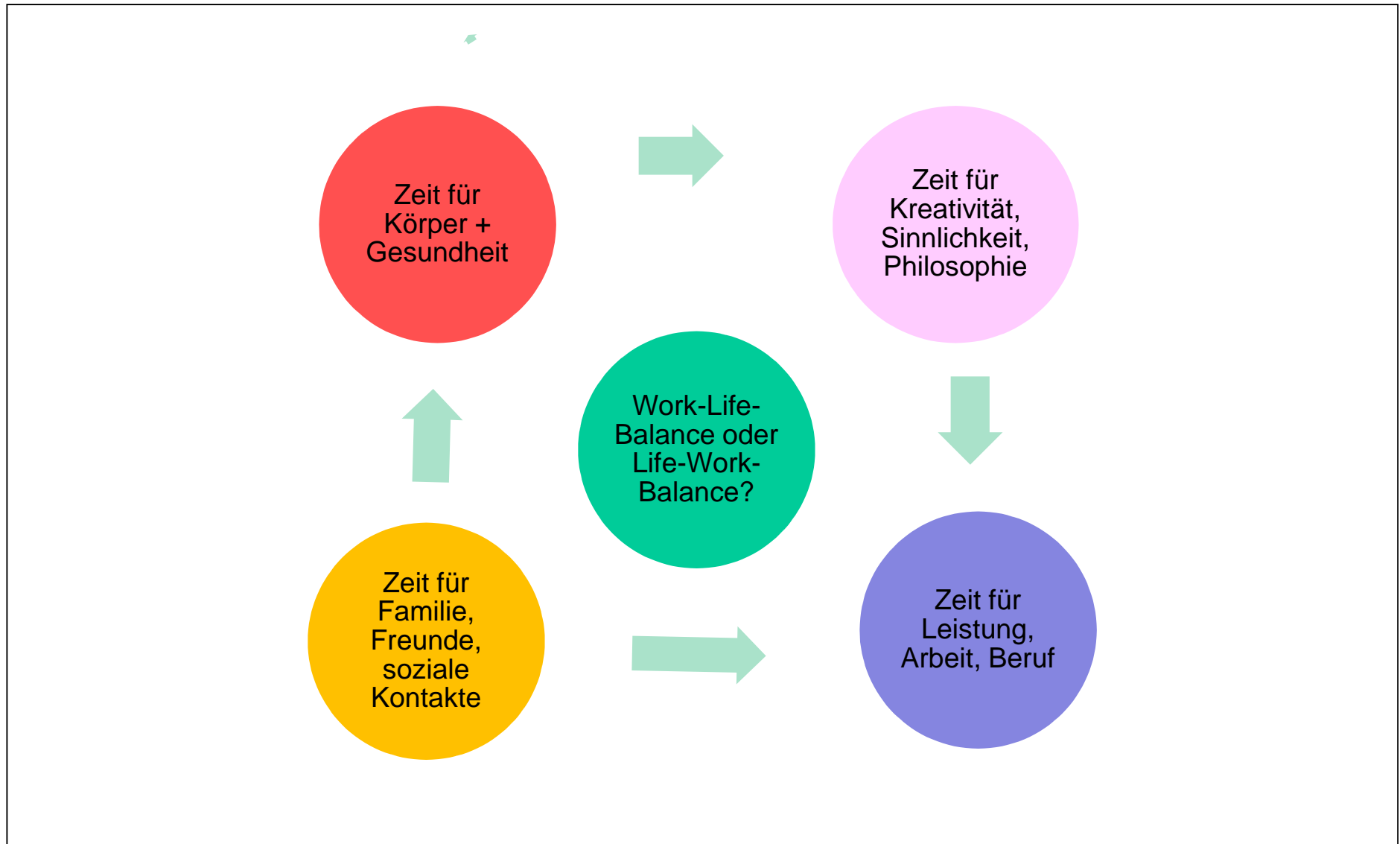
Ca. 20% sehen ihre Gesundheit bei der Arbeit gefährdet

**44 % männlich und 36 % weibliche
Erwerbstätige
leiden unter Zeitnot und Leistungszwang**

**35% Überstunden, lange Arbeitszeiten
und -wege**

Quelle: Robert Koch-Institut Berlin 2011

Work-Life Balance



Zeitstrategie	Item
Prioritätensetzung	Ordnen der Aktivitäten nach Wichtigkeit, fange mit der wichtigsten an
Multitasking	Versuche mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen
Delegation	Bitte jemanden, einige Dinge zu erledigen
Zeitplanung	Tagesplanung morgens
Zeitersparnis	Versuche bei meinen Tätigkeiten Zeit einzusparen
Zeiteinteilung	Teile die zur Verfügung stehende Zeit genau ein
Zeiteinschränkung	Widme einer od. mehreren Aktivitäten weniger Zeit als geplant

(Zeitstrategien, Dethloff & Heitkamp 2005)

Zeitstrategien - Studienergebnisse

Zeitmanager	Beschreibung
Hierarchisierende	Prioritäten, jüngste Altersgruppe, gute Lebensqualität , Wochenende für Erholung
Getriebene	Jede mögliche Strategie, Multitasking, höchste Zeitstress-Stufe, fehlende Erholung, wenig Freizeit, hoher Frauenanteil „Vereinbarkeitsthema“
Relaxte	Jede Aktivität erhält nötige Zeit, reichlich Freizeit und Schlaf, hohes Alter
Disponierte	Zeiteinteilung o. Prioritätensetzung, höchste Lebensqualität, gute Erholung
Wohlüberlegte	Priorität + Zeitplanung, schnelle Erholungsfähigkeit, ländliche Region
Unstrukturierte	Kaum Zeitstrategie, greifen auf Multitasking zurück, Zeitdruck, geringe Zufriedenheit, schlechteste Lebensqualität

Quelle:
Dethloff, C./ Heitkamp, A.: Zeitstrategien – über den
erfolgreichen Umgang mit der Ressource Zeit.
Wirtschaftspsychologie Heft 3/2005

Zeitfallen identifizieren

Sieben Zeitfallen von Schraeder-Naef

1. Zeit muss „nützlich“ sein
2. Angst vor Leere
3. Die Unfähigkeit NEIN zu sagen
4. Kleckerzeiten
5. Die Sehnsucht frei zu sein
6. Nun fangen wir gleich an
7. Unser Zeitsinn tickt anders als die Uhr

Ich wär so
gerne anders,
ich komme nur
zu selten dazu.



*„Denn es ist nicht die Zeit, die etwas
mit dem Menschen macht, sondern der
Mensch macht etwas mit der Zeit.“*

Revers



Kairos - Gott des günstigen
Augenblicks und der Muße