

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort . . . . .	7
<b>I. Die konfliktreiche Beziehung zur Zeit . . . . .</b>	<b>9</b>
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 ruhmlose Kapitulation“ . . . . .	19
4. Die Langeweile . . . . .	22
Zusammenfassung . . . . .	25
Zur Benutzung dieses Buches . . . . .	26
<b>II. Die Ursachen oder Warum wir keine Zeit haben . . . . .</b>	<b>29</b>
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
<b>III. Was weiß die Wissenschaft? – Grundlagen einer sinnvollen Tageseinteilung . . . . .</b>	<b>49</b>
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

<b>IV. Mehr Zeit für das Wesentliche – Zeiteinteilung im Beruf</b> . . . . .	81
Wo bleibt die Zeit? . . . . .	83
Ziehen Sie die Konsequenzen! . . . . .	88
Wo Zeit verschwendet wird . . . . .	89
Längerfristige Planung . . . . .	94
Kurzfristige Planung . . . . .	100
Planungsinstrumente . . . . .	104
<b>V. Wo bleibt nur meine „freie“ Zeit? – Zwischen Beruf und Freizeit</b> . . . . .	115
Das Leben findet jetzt statt . . . . .	117
Plädoyer für die Freizeit . . . . .	119
Zeit mit Kindern . . . . .	121
Wieviel Spielraum bleibt? . . . . .	127
Planungshilfen . . . . .	133
<b>VI. Der fehlende Rahmen – Wenn der ganze Tag frei eingeteilt werden kann</b> . . . . .	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