

Dr. Elmar Hatzelmann
 Institut für Zeitkompetenz
 Beiselestrasse 20
 82327 Tutzing
 www.zeitkompetenz.de

Zeitkompetenz und Zeitpolitik (Material zum Vortrag)

Vorbemerkung:

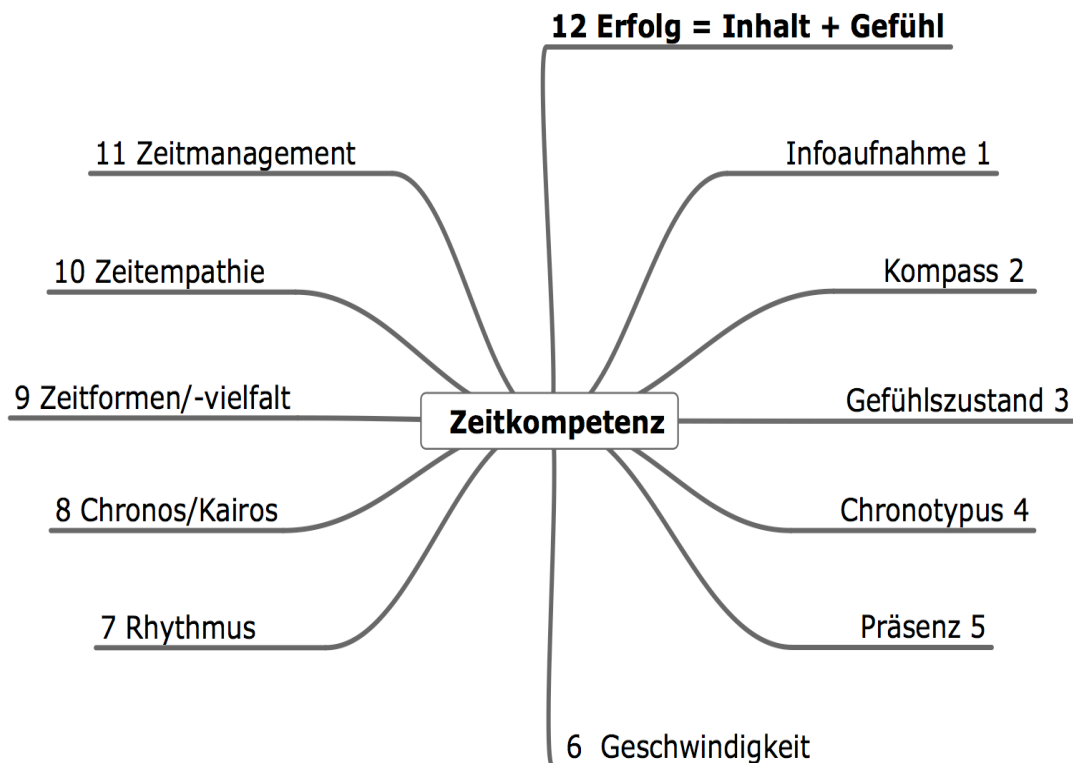
Der Tutzinger Ansatz zur Zeitkompetenz wurde von Elmar Hatzelmann und Martin Held aufbauend auf den Erkenntnissen des Tutzinger Projekts „Ökologie der Zeit“ (1992-2015) der Ev. Akademie Tutzing entwickelt und in Seminaren erprobt.

Das Institut wurde 2005 gegründet mit dem Ziel, Forschungsergebnisse der Zeitforschung aufzuarbeiten und sie in Vorträgen/Seminaren an alle Berufsgruppen und Organisationen zu vermitteln (Bücher, Artikel).

Zeitkompetenz bedeutet mit den Quantitäten und vor allem mit den Qualitäten der Zeit souverän umgehen zu können (siehe Zeitrad).

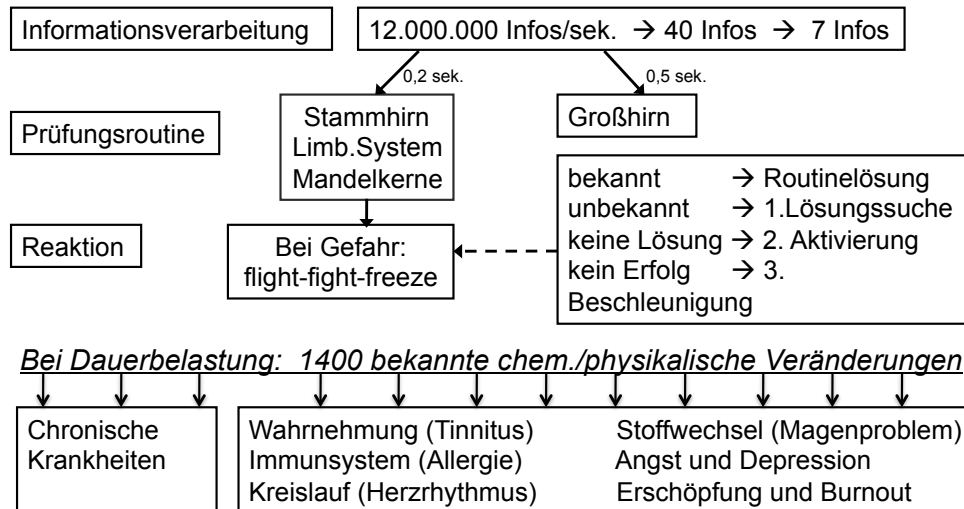
Nachfolgend werden zuerst Anregungen auf individueller Ebene, danach auf politischer Ebene aufgeführt.

Überblick: Wichtige Faktoren der Zeitkompetenz



zu 1. Informationsaufnahme

Menschliche Informationsverarbeitung



Individuell:

- Kluger Umgang mit Internet/Erreichbarkeit: E-Mail, SMS, soziale Netze
- Info-Vielfalt reduzieren (TV, Zeitung, Radio, Newsletters u.a.)
- Optionen (manchmal) einschränken und mutig Entscheidungen treffen

Struktur/Politik:

- Vielfalt reduzieren (Gesetze, Formulare)
- Datenschutzregelungen (Netzwerke)
- Räume schaffen für Face-to-Face-Kontakte statt Facebook
- Recht auf Stille
- Lokalnachrichten unterstützen
- Sich Zeit für Entscheidungen nehmen

zu 2. Kompass

MOTTO: Die richtigen Dinge "auf"-richtig tun

- Effektivität = die richtigen Dinge (Auswahl)
- Effizienz = richtig tun
- Aufrichtig = mit einer aufrichtigen Einstellung

Individuell:

- Was sind meine persönlichen Visionen und Träume?
- Wann brauche ich eine Auszeit?

Struktur/Politik:

- Klare Ziele, Vorhandensein von Zukunftsideen/Vision der Gesellschaft
- Vielfalt von Berufsfelder in der Schule vermitteln
- Auszeit, Sabbaticals unterstützen
- Übergänge zwischen Schultypen erleichtern, um falsche Entscheidungen revidieren zu können

zu 3. Gewünschter Gefühlszustand im Leben

Individuell:

- in der Mitte sein
- innere Ruhe,
- im Rhythmus sein etc.

Struktur/Politik:

- Glück als Staatsziel (Bhutan)
- „Zerstreuungsindustrie“ (Glücksspiel, Computerspiele etc.) beschränken
- Schule ohne Smartphones

zu 4. Chronotypus

(1) *Circadianer Rhythmus:*

- (a) *Morgenmensch:* Ist sehr früh morgens munter („Lerche“). In aller Regel ohne Wecker auch dann verhältnismäßig früh wach, wenn er am Abend zuvor spät zu Bett ging.
- (b) *Tagmensch:* Ist weder ausgeprägter Morgen- noch Abendmensch.
- (c) *Abendmensch:* Steht, wenn es die äußeren Zeitvorgaben zulassen, erst deutlich später am Morgen auf. Zum Teil braucht sie etwas Zeit, bis sie richtig munter und aktiv wird. Sie kann lange in Abend/Nacht hinein aktiv sein („Eule“).

(2) *Schlafdauer:*

- (a) *Kurzschläfer:* Benötigt durchschnittlich weniger als etwa 6 Stunden Nachtschlaf.
- (b) *Normalschläferin:* Benötigt im Durchschnitt etwa zwischen 6 und 9 ½ Stunden Nachtschlaf.
- (c) *Langschläfer:* Schläft durchschnittlich länger als etwa 9 ½ Stunden/Nacht.

(3) *Ultradianer Rhythmus:*

- (a) *Siestatyp:* Macht gerne richtige Mittagsruhe, wenn möglich mit kurzem Nickerchen/Mittagsschlaf.
- (b) *Mittags-Kurzpauser:* Braucht Mittags gewisse Ruhepause, ohne jedoch zu schlafen/Nickerchen zu machen. Fühlt sich danach wieder erholt.
- (c) *Ohne/kaum Mittagspause:* Braucht subjektiv über kurze Mahlzeit/Kaffeepause etc. hinaus gehend keine Mittagspause.

(4) **Jahreszeiten:** (a) *Saisonal:* Stark durch Rhythmik der Jahreszeiten geprägt. (b) *Mischtyp:* Gewisse, nicht sehr stark ausgeprägte Variation im jahreszeitlichen Ablauf. (c) *Äquatorial:* Rhythmen sind unabhängig von Jahreszeiten und Aktivitätenmuster gleichförmig wie in Äquatornähe.

(5) *Körperliche Geschwindigkeit:*

- (a) *Sprinter:* Ist nur auf kurze Entfernungen relativ schneller.
- (b) *Mittelstreckler:* Ist weder nur auf kurze noch auf sehr lange Strecken besonders schnell. Zieht größere körperliche Geschwindigkeit für sich eher auf mittleren Distanzen vor.
- (c) *Langstreckenläuferin:* Entwickelt relativ höhere Geschwindigkeit vorrangig auf längeren Strecken. Bei *allen Typen* ist das „relativ“ wichtig. Die Grundschnelligkeit ist bei den Menschen sehr unterschiedlich und ändert sich mit dem Lebensalter.

(6) *Warten:*

- (a) *Ungeduldiger Typ:* Tut sich mit unverhofftem Warten schwer und wird auch bei kurzen Stauungen/Wartezeiten schnell nervös.
- (b) *Zeit nutzen/kontrollieren:* Kann kurze Wartezeiten ganz gut verkraften. Tendenz, unverhoffte Wartezeiten zu nutzen und möglichst durch Planung zu kontrollieren.
- (c) *Entspannte Warterin:* Kann gut und entspannt warten. Nimmt unverhoffte Wartezeiten als Gelegenheit wahr, zur Ruhe zu kommen und zu verschlafen („kleine Auszeit“).

(7) **Gleichzeitigkeit:** Dieser Chronotyp stellt auf moderne Formen der Gleichzeitigkeit ab (Informationstechniken aller Art).

- (a) *Simultantin:* Tut sich relativ leicht, mehrere Tätigkeiten nebeneinander her zu machen bzw. rasch hin- und herzuschalten.
- (b) *Mischtyp:* Weder besonders ausgeprägt in Richtung vieles gern gleichzeitig machen noch in Richtung „eins nach dem anderen erledigen“.
- (c) *Sequenzialist:* Bevorzugt eine Tätigkeit nach der anderen zu machen.

(8) Pünktlichkeit:

- (a) *Uhrenzeittyp*: Orientiert sich an äußerlichen Uhrenzeitvorgaben.
- (b) *Situativ locker*: Je nach Situation mal pünktlich und mal so etwa in der Zeit.
- (c) *Ereignisstrom eingebettet*: Ist in seinen Tätigkeiten an Ereigniszeit und weniger an Uhrenzeit orientiert.

(9) Zeitplanung:

- (a) *Planer*: Präferiert möglichst genaue Zeitplanung und gewissenhafte Erfüllung.
- (b) *Situative Planerin*: Plant Aktivitäten und hält sich je nach Situation mehr oder weniger daran.
- (c) *Der Intuitive*: Vermeidet Planung soweit es geht und reagiert auf Möglichkeiten intuitiv und spontan.

(10) Zeitwert:

- (a) *Zeitutilitaristin*: Wert der Zeit bemisst sich ausschließlich danach, was damit an anderen Zielen und materiellen Werten erreicht werden kann.
- (b) *Mischtyp*: Bei gleicher Grundhaltung können Zeiten hin und wieder auch Eigenwertigkeit bekommen.
- (c) *Zeitliebhaber*: Intrinsische Eigenwertigkeit von Zeit, Spaß, Freude und Motivation an Tätigkeiten hat hohen Wert. Schließt instrumentellen Wert von Zeit als Mittel für andere Zwecke nicht aus.

(11) Individual-sozial:

- (a) *Auf eigene Zeit zentriert*: Beachtet vorrangig eigene Zeiten.
- (b) *Mischtyp*: Bezieht Zeiten anderer situativ je nach Umständen und den anderen Personen mehr oder weniger mit ein.
- (c) *Zeitempathikerin*: Ist ebenso sensibel für Eigenzeiten anderer wie für persönliche Eigenzeiten.

(12) Zeitfokus:

- (a) *Vergangenheitsorientiert*: Erfahrungen, Erinnerungen und generell Vergangenheit sind vorrangig.
- (b) *Gegenwartsorientiert*: Konzentriert sich vorrangig auf das Hier und Jetzt.
- (c) *Zukunftsorientiert*: Wird in Aktivitäten stark durch Planung und zukünftige Ziele bestimmt.

Chronotypen	Ausprägung			nicht beurteilbar
(1) Circadianer Rhythmus	Morgenmensch O-----O-----O-----O-----O	Tagmensch	Abendmensch	O
(2) Schlafdauer	Kurzschläfer O-----O-----O-----O-----O	Normalschläferin	Langschläfer	O
(3) Ultradianer Rhythmus	Siestatyp O-----O-----O-----O-----O	Mittags-Kurzpauser	ohne/kaum Mittagssp.	O
(4) Jahreszeiten	Saisonal O-----O-----O-----O-----O	Mischtyp	Äquatorial	O
(5) körperliche Geschwindigkeit	Sprinter O-----O-----O-----O-----O	Mittelstreckler	Langstreckenläuferin	O
(6) Umgang mit Warten	Ungeduldiger Typ O-----O-----O-----O-----O	Zeit nutzen/kontrol.	Entspannte Warterin	O
(7) Gleichzeitigkeit	Simultantin O-----O-----O-----O-----O	Mischtyp	Sequenzialist	O
(8) Pünktlichkeit	Uhrenzeittyp O-----O-----O-----O-----O	Situativ locker	Ereignisstrom eingebettet	O
(9) Zeitplanung	Planer O-----O-----O-----O-----O	Situative Planerin	Der Intuitive	O
(10) Zeitwert	Zeitutilitaristin O-----O-----O-----O-----O	Mischtyp	Zeitliebhaber	O
(11) Individual-sozial:	Zeitegozentriker O-----O-----O-----O-----O	Umfeld-Person abhängig.	Zeitempathikerin	O
(12) Zeitfokus	Vergangenheitsorient. O-----O-----O-----O-----O	Gegenwartsorient.	Zukunftsorientiert	O

Verbindung Zeitkompetenz und Politik/Struktur:

Chronotypen verbinden mit politischen Feldern:

Sozialpolitik Gesundheitspolitik Bildungspolitik Kommunalpolitik Verkehrspolitik
Arbeitspolitik Arbeitszeitpolitik Ökologie Umweltpolitik Demokratie usw.

Struktur/Politik:

- Abend- vs. Morgenmensch > Kernzeit 10-15 Uhr, Nachtarbeit minimieren
- Siestatyp vs. keine Pause > Mittagspausen von mehr als 30-45 min. ermöglichen
- Pünktlichkeit > auch bei Baumaßnahmen (Hamburg, Berlin Flughafen etc.)
- Multitasking vs. Sequenzialist > Image von Sequentialisten, die als „nicht flexibel und weniger intelligent“ interpretiert werden, verbessern
- Schlafdauer erhöhen > kurzer Weg zur Arbeit, weniger Staus, Fahrradwege
- Zeitfokus > Unterstützung von älteren Mitarbeitern

- temporale Unvereinbarkeiten (KITA-Platz-Versprechen)
- Information über Gesundheit und Chronotyus

zu 5. DA-SEIN: Aufmerksamkeit und Präsenz:

Gerade wenn sich alles um Sie herum schnell dreht, ist Da-Sein ein zentraler Faktor.

Beispiel: Der Dirigent (Rattle, Karajan), der Spitzensportler, etc.

Souveräne Menschen springen nicht herum, sondern ruhen in sich selbst.

Individuell/ Übung: Seien Sie anwesend:

- Beim Essen mit den Kindern
- Multitasking vermeiden
- Aktiv zuhören

Struktur/Politik: (Siehe Anregungen gegen die Zerstreuung)

zu 6. Geschwindigkeit: Der Mythos Zeit = Geld

Wir geraten in die Falle des gehetzten Zeitsparers:

Wir sparen Zeit über Geräte, Technik, schnelleren Transport --- Leider verwenden wir die gesparte Zeit, um weiter/mehr zu fahren (höherer Aktionsradius), mehr zu arbeiten statt Muse, Gespräche, Sport, Naturerleben, Kultur etc.

- Innere Antreiber verführen uns (sei schnell, nett, schön, perfekt, immer gut drauf etc.)
- Angemessene Eile (Eigenzeit)
- Wunsch nach „Nonstop“ und „Alles gleichzeitig sofort“
- Eilige Zeiten: Geschwindigkeit macht auch Spaß

Übung: Angemessene Eile in meinem Leben prüfen (Weg zur Arbeit, Arbeit an sich, Schnelligkeit des Tippens auf Tastaturen, Pausen, Entspannung etc.)

Praktische Umsetzung: Immer wieder im Alltag die momentane Geschwindigkeit beobachten und prüfen, ob sie der Tätigkeit bzw. dem eigenen Bedürfnis angemessen ist.

Struktur/Politik:

- Innere und äußere Antreiber erkennen (Werbung, Mythen, Rollenbilder)
- Kinderbetreuungszeit: kindgerecht vs. arbeitszeitgerecht
- Mittagspause (freie Wahl der Zeit)
- Virtuellen Journalismus vermeiden
- Zeit für öffentlichen Diskurs
- Deutsche Bahn (z.B. Leiser statt schneller)

zu 7. Rhythmen:

Von kleinsten Schwingungen einzelner Zellen über den Stoffwechsel des Organismus bis hin zu den Lebenszyklen der Generationenabfolge ist Leben rhythmisch geprägt - alles Leben, Einzeller, Pflanzen, Tiere und Menschen.

Auswahl einiger besonders wichtiger Rhythmen

- Tagesrhythmus: Erddrehung verursacht Hell-Dunkel Rhythmus von Tag-Nacht („Tag“); in Abhängigkeit von Breitengrad im Jahreszyklus sich ändernd
- Jahresrhythmus: Erdumlauf um die Sonne ergibt Jahr; zusammen mit der Neigung Erdachse – „Ekliptik“ – Jahreszeiten; je nach Breitengrad Orts spezifisch unterschiedlich
- Monatsrhythmus: Mondumlauf um Erde ergibt den Mondmonat
- Gezeiten: Mond in Kombination mit Einflüssen Sonne ergibt Gezeiten

Übung: Die Welt der Rhythmen: wann verspüre ich noch Rhythmus in meinem Leben z.B. Atem, Jahreszeiten, Essen, Mittagstief, Pausen und Auszeiten

Praktische Umsetzung: Wie können Sie Zeitgeber (ZG) in Ihrem Leben integrieren?

- Tageslicht: mit Abstand stärkster äußerer Zeitgeber (ZG)
- Soziale Kontakte: mit Abstand nach Tageslicht zweitwichtigster ZG
- Zeitpunkt der Hauptmahlzeiten: nächst wichtigster ZG (biologisch/ sozial)
- Körperliche Aktivitäten: nächst wichtigster ZG
- Weitere regelmäßig wiederkehrende Ereignisse wie z.B. Fest, Rituale, etc.

Struktur/Politik:

- Schlafrhythmus unterstützen
- Arbeitszeiten, Kernzeiten, Schulanfangszeiten, Sonntagsöffnung
- ständige Erreichbarkeit (keine beruflichen E-Mails am Wochenende)
- Pausen, Atmen, Essenszeiten, Sprache, Urlaub (mind. 2 Wochen)
- fürsorgliche Rituale in Berufsalltag integrieren (aktive Pause in Firmen)

zu 8. Zeitqualität: Chronos (die Uhr) und Kairos (Delphi, Orakel)

Beispiel: Der richtige Zeitpunkt für ein Gespräch, Thema, eine gute Idee

Struktur/Politik:

- Politische Entscheidungen
- Schuleintritt (Reife)

zu 9. Zeitvielfalt und -formen:

- Anfang/Beginn: erster Teil einer (mehr oder weniger klar abgegrenzten) Zeiteinheit, Akt
- Ende/Abschluss: letzter Teil einer Zeiteinheit, Aktivität bzw. eines Prozesses
- Übergang: Zeitraum zwischen zwei Zeiteinheiten, Aktivitäten bzw. eines Prozesses
- Pause: Phase der Ruhe bzw. Unterbrechung innerhalb einer Zeiteinheit
- Wiederholung: einigermassen regelmäßig wiederkehrendes Ereignis

Struktur/Politik:

- Bei Versammlungen/Besprechungen beachten

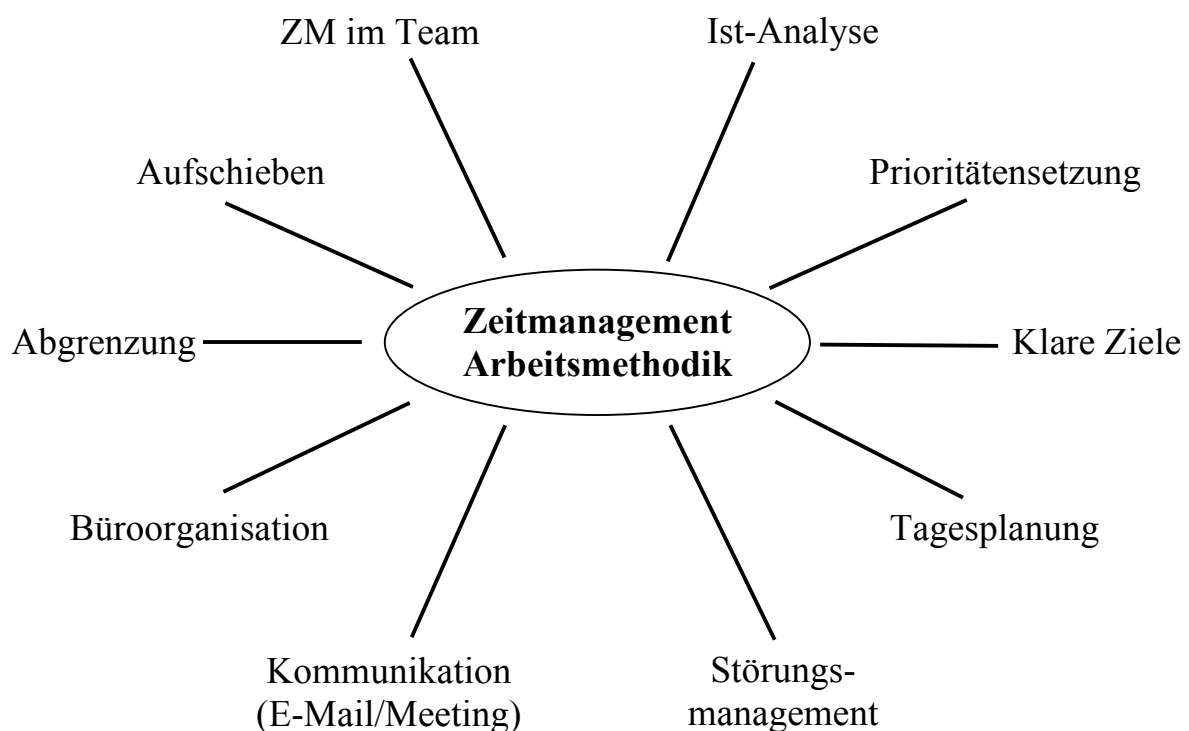
zu 10. Zeitempathie:

Die bisherigen Ausprägungen bei anderen Menschen würdigen und sich – je nach Ziel und Zeit – anpassen, sein Verhalten ändern oder Konsenslösungen suchen.

Struktur/Politik:

- Belohnung von Zeitempathie

zu 11. Zeitmanagement und Methoden:



Struktur/Politik:

- Arbeitsgesetze an Menschen anpassen (Pausenregelung, Arbeitszeit, Nacharbeit), bei dem der Mensch und seine Gesundheit im Vordergrund steht und nicht die Belange der Arbeitgeber.

zu 12. Erfolg: Den Inhalt (Ziel) mit gutem Gefühl erreichen**Zusammenfassung:****Individuell:**

- Input bewusst filtern z.B. nur 1x/Tag Nachrichten
- Kompass: Was sind meine Werte, Ziele und mein Lebensgefühl?
- Wer bin ich und was ist mein gewünschtes Lebensgefühl?
- Geschwindigkeit, Rhythmus, Präsenz leben
- Das Gegenüber wahrnehmen und Chronotypus respektieren
- Fokus auf Zeitqualität statt auf Zeitquantität (die man oft nicht beeinflussen kann)
- Gesunde Selbstfürsorge steckt andere an!

Struktur/Politik:

- Immer wieder eine Verbindung schaffen zwischen persönlichen Wünschen und Bedürfnissen und den politischen Einflussmöglichkeiten.

Literaturhinweise:

- Geißler, K.: Es muss in diesem Leben mehr als Eile geben.
- **Hatzelmann, E. /Held, M. Vom Zeitmanagement zur Zeitkompetenz. Beltz 2010**
 - Am Limit. Resilienz braucht Zeitkompetenz. In Leidfaden 2/2012, Verlag Vandenhoeck & Ruprecht.
 - Zeitkompetenz: Time is on my side. Psychologie heute kompakt, 2013 Heft 35
 - Zeitkompetenz – mehr als Zeitmanagement. In Zeitschrift für Arbeitswissenschaft 69, 2015,1.
- Hatzelmann, E.: Keine Macht dem Stress bzw. Stress abbauen (neuer Titel).
- Hüther, G. Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn.
- Roth, G.: Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten: Warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern
- Spitzer, M.: Gehirnforschung und Schule des Lebens bzw. Digitale Demenz!!