

Jürgen P. Rinderspacher

Den Zeitstress bekämpfen – aber wie?

Vortrag

**Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik
2016**

**„Zeitkompetenz und Zeitmanagement – Konzepte zum
besseren Umgang mit der Zeit auf dem zeitpolitischen
Prüfstand“**

in Berlin

I.

Zeitfragen sind bekanntlich Prioritätenfragen: In jedem Zeitratgeber werden wir darauf verwiesen, dass unsere täglichen Zeitprobleme wesentlich auch daher rühren, dass wir die 24 Stunden, die jedem von uns täglich gegeben sind, nicht richtig strukturiert haben. Danach hätten wir es nämlich versäumt, zwischen wichtigen und unwichtigen Dingen zu unterscheiden und damit die Prioritäten nicht klar genug gesetzt. So betrachten wir selbst einen erheblichen Teil der Verantwortung für das weit verbreitete Unbehagen in der Gesellschaft am Umgang mit der Zeit. Es erscheint in dieser Perspektive im Wesentlichen als das Spiegelbild unseres persönlichen Missmanagements.

Aber: Was eigentlich beklagen wir da, wenn die Zeit im öffentlichen Diskurs allgemein als zu hektisch, zu stressig und daher krankmachend empfunden wird? Einerseits gibt es einige deutliche Befunde. Ich nenne hier als einen unter vielen die Ergebnisse der Stress-Studie der Technikerkrankenkasse, die uns auf unserer Jahrestagung 2014 zum Thema „Zeit und Gesundheit“ von einer der Mitautorinnen vorgestellt und worden ist. Darin stimmten fast alle (93 Prozent) der jungen Befragten zwischen 18 und 25 Jahren der Aussage zu, der Stress habe sich für sie in den vergangenen Jahren vervielfacht (Technikerkrankenkasse 2013). Oder ebenfalls auf der gleichen Jahrestagung höre ich noch die Thesen des Kinderpsychiaters Helmut Bonney, der einen engen Zusammenhang zwischen ADHS und den zeitlichen Anforderungen sieht, die heute an Kinder und Jugendliche gestellt werden (Bonney 2015). Auch im Erwerbsarbeitsbereich scheint sich dies als Tendenz zu verfestigen: Fast zwei Drittel der Beschäftigten haben einer Befragung des DGB zufolge den Eindruck, dass sie „in den letzten Jahren immer mehr in der gleichen Zeit schaffen“

müssen (DGB-Index Gute Arbeit 2012, S. 4). Etwas weniger als die Hälfte der Erwerbstätigen (42 Prozent) sagten in einer Studie der Bertelsmann-Stiftung, dass ihr Arbeitsumfeld durch steigende Leistungsziele geprägt werde und beklagten dabei, dass sie keinen Einfluss auf die Arbeitsmenge hätten. Noch schlimmer: Jeder/jede Dritte weiß nicht mehr, wie er/sie den (zu hohen) Ansprüchen gerecht werden soll. Ökonomen beziffern die durch Burnout entstehenden Produktionsausfallkosten und die verlorene Bruttowertschöpfung in Deutschland auf rund 71 Milliarden Euro pro Jahr (<http://www.muenchener-institut.de>). Bei diesen Ergebnissen muss man allerdings bedenken, dass natürlich nicht jeder Stress von einer zeitlichen Belastung herrührt. Der Anteil zeitlicher Ursachen am gesamten Belastungsspektrum scheint aber rasant zuzunehmen.

Nie gehetzt fühlen sich dagegen nur 12 Prozent der Beschäftigten (DGB-Index Gut Arbeit 2012). Nicht überraschend hat die empirische Glücksforschung festgestellt, dass diese Menschen eine wesentlich höhere Zufriedenheit mit ihrem Leben empfinden als diejenigen, die sich nur als Getriebene sehen (Köcher/ Raffelhüschen 2011, S. 102).

II.

Trotzdem bleiben „Zeitdruck“ und „Gehetztsein“ auch in wissenschaftlichen Untersuchungen oft recht unkonkret. Das Problem scheint klarer zu werden, wenn man sich bei den zahlreichen Ratgebern zum besseren Umgang mit der Zeit umschaute. Darin wird zumindest suggeriert, dass die Probleme und deren Ursachen klar erkannt sind und dass es Lösungen dafür gibt. Der Adressat dabei ist allerdings – sofern es sich um Ratgeber handelt – definitionsgemäß das Individuum.

Kein Gespräch im Freundes- oder Kollegenkreis über Burn-out und die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit, ohne dass nicht irgendwann das Bild vom Hamsterrad bemüht wird oder Charly Chaplins Modern Times. Das deutet darauf hin, dass es nicht allein etwa hohe Geschwindigkeiten sind und auch nicht nur das Arbeiten ohne Pause oder in der Nacht, die uns so belasten, sondern verbunden damit mindestens ebenso die Frage nach dem Sinn des Ganzen – warum und wofür dieser Stress eigentlich? Und die Aussicht, dass es auf absehbare Zeit kein Entrinnen aus dem Hamsterrad gibt – eben bis die Rush-hour des Lebens vorbei ist oder endlich die Rente kommt oder man irgendeine andere Ausfahrt gefunden hat –, löst auch oder gerade bei den so genannten Leistungsträgern die Angst aus, „bis dahin nicht durchhalten zu können“. Jedenfalls solange man nicht auf irgendeine Goldader gestoßen ist – sei es ein Lottogewinn oder ein bedingungsloses Grundeinkommen –, die einem ein Leben nach Maßgabe selbstbestimmter Zeiten ermöglichen würde.

Und selbst wenn: der weitaus größte Teil der Menschen in Deutschland liebt seine Arbeit als solche, nicht aber die unentwegt steigenden zeitlichen Anforderungen, die damit verbunden sind: AltenpflegerInnen haben keine Zeit mehr zum Pflegen, JournalistInnen keine Zeit mehr zum recherchieren, LehrerInnen keine Zeit mehr zum Erziehen. In immer mehr Berufen zerstören die zeitlichen Rahmenbedingungen das Berufsethos und damit den Beruf selbst.

Zu Hause sieht es nicht viel besser aus: Eltern haben keine Zeit zu erziehen, Kinder keine Zeit zum Spielen, Paare keine Zeit zum Lieben. Man muss das in diesem Kreis nicht weiter vertiefen. Jeder von uns hier im Raum könnte ein Beispiel dafür bringen, wie in seinem Lebensumfeld der Zeitdruck immer weiter angestiegen ist, im Arbeitsleben, in der Freizeit und nicht

zuletzt an der inzwischen vielbesprochenen Schnittstelle zwischen beiden. Neuere Buchtitel wie „Der überforderte Menschen (Kury 2012) oder „Die überforderte Generation“ (Bertram/Deuflhard 2015) haben die Erkenntnisse jahrelanger Forschungen zur Belastungssituation von Individuen und Familien in den hochentwickelten Ländern noch einmal auf den Punkt gebracht.

Tatsächlich sind trotz aller Bemühungen von SozialwissenschaftlerInnen und PolitikerInnen Konzepte zu entwickeln, die Arbeiten und Leben durchlässiger machen sollen, solche Ausstiegsmöglichkeiten aus dem Hamsterrad im wahren Leben bislang noch recht rar gesät. Und es fragt sich grundsätzlich, ob es das Ziel sein kann, den Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern immer neue, wie genial auch immer konstruierte Exit-Optionen als Lösung gegenüber dem Ansturm betrieblicher Zeit-Leistungsansprüche zu ermöglichen. Möglicherweise wäre es ja im Sinne einer nachhaltigen Copingstrategie eher geraten, dem übermäßigen, krankmachendem Zeitdruck nicht kompensatorisch zu begegnen, sondern zuerst einmal unmittelbar dort, wo er auftritt.

III.

Theoretisch bleibt erst einmal die Erkenntnis, dass zur permanenten Modernisierung moderner Gesellschaften eben auch die permanente Revolutionierung jeweils geltender Zeitstrukturen und Zeitnormen gehört, wie zuletzt unter anderem Hartmut Rosa (2012) noch einmal ausführlich herausgearbeitet hat. Das betrifft die faktischen Geschwindigkeiten und geltenden Geschwindigkeitsnormen ebenso wie die Nutzung neuer zeitlicher Areale für die

wirtschaftliche Verwertung, vor allem die der Nacht oder das freie Wochenende (Rinderspacher 2015). Dazu gehört auch die bevorstehende neue digitale Rationalisierungswelle in den Fabriken und Büros, die derzeit unter „Industrie 4.0“ diskutiert wird (Hirsch-Kreiensen et al. 2015).

Anders jedoch als bei anderen Effekten von Modernisierungsprozessen, die etwa zur Umverteilung von Geld, Vermögen und Macht führen, scheint es, was die Modernisierung der Zeiten angeht, keine Gewinner und Verlierer zu geben, sondern nur Menschen, die das Gefühl haben, zu den Verlierern zu gehören. Dafür sprechen viele Indizien. Der Ruf nach weniger zeitlichem Stress und mehr Zeitwohlstand (was immer man damit assoziiert; Rinderspacher 2002; 2016) ist weitgehend klassen- schichten- und milieuübergreifend, ist vertikal ebenso wie horizontal angesiedelt. Allerdings auf unterschiedlichem Niveau und mit unterschiedlichen Handlungsressourcen und Optionsspielräumen der betroffenen Individuen, die sich dann doch wieder entlang von Schicht- und Milieugrenzen herausbilden.

IV.

Wer aber könnte den inzwischen sprichwörtlichen „ganz normalen alltäglichen Wahnsinn“ stoppen? Die einen hoffen auf eine Selbstblockade des Systems: Irgendwann würden die Kosten einer menschenverachtenden Ökonomie der Zeit, die die Gesellschaft beherrscht, so hoch, dass es sich nicht mehr lohne, so weiter zu machen wie bisher. Darin spiegelt sich die Hoffnung, aus der Systemrationalität selbst heraus werde der Einspruch und würden damit auch die bremsenden Kräfte entstehen. Zum Beispiel durch den so genannten ideellen

Gesamtkapitalisten, den Staat. Hierzu werden gern hoch aggregierte Daten ins Feld geführt, die die gesamtwirtschaftlichen Verluste eines selbstausbeuterischen Systems belegen – etwa die zitierten 71 Milliarden Euro als Kosten der Arbeitsausfälle durch Burn-out. Doch in einer marktwirtschaftlich organisierten Gesellschaft denkt und handelt erst einmal jeder für sich selbst. Und dies insbesondere, seit sich mit der neoliberalen Wende diese Gesellschaft noch zusätzlich in millionenfache Profit- und Effizienzcentren zerlegt hat – nicht nur in der Wirtschaft –, wird man die einzelnen Akteure im wirklichen Leben nur in Ausnahmefällen dazu bewegen können, an das Große und Ganze zu denken und sich im Alltag entsprechend ihrer ethischen Selbstverpflichtungen in den Hochglanzbroschüren zu verhalten. Der jahrzehntelange Kampf um nachhaltiges Wirtschaften macht deutlich, auf welche Herkulesaufgabe man sich einlässt, will man einen großen Tanker zum Umsteuern zwingen. Er macht allerdings auch deutlich, dass Beharrlichkeit zumindest die Entwicklungsrichtung in the long run verändern kann.

Noch aber gleicht das bestehende System der wildwuchernden kontinuierlichen Modernisierung von Zeitstrukturen und damit der Erhöhung der zeitlichen Anforderungen an den Einzelnen einem gigantischen gesellschaftlichen Großversuch, bei dem nach dem Prinzip von Trial und Error die Zeitschraube weiter und weiter angezogen wird, bis, um im Bilde zu bleiben, die Schreie so laut werden, dass sich hoffentlich irgendeine staatliche oder sonstige übergreifende Instanz zum Einspruch oder gar zum Einschreiten genötigt sieht. Mag sein, dass ich hier etwas stark zuspitze – und natürlich kenne ich die Aktivitäten einschlägiger Bundesministerien einschließlich ihrer Familienberichte, und ebenso die Konzepte und Empfehlungen von Wissenschaft und Nicht-regierungs-Initiativen, die in diese

richtige Richtung weisen (BMFSJ 2012; www.zukunftsforum-familie.de; Reuyß et al. 2012; Müller et al. 2013; Jurczyk et al. 2014). Doch soweit wie in dem bekannten Paradebeispiel für staatliche Intervention aus dem Interesse des Systemerhalts, als nämlich im Jahr 1828 der preußische General von Horn sich bei seinem König beklagt, infolge der Kinderarbeit und der frühen Sterblichkeit nehme die Rekrutenuntauglichkeit dramatisch ab (und damit sei die Staatssicherheit gefährdet), sind wir, was den staatlichen Schutz vor zeitlichen Überlastungen betrifft, noch lange nicht.

Im Ernst ist derzeit keine Instanz in Sicht, die systematisch einschreiten würde, wenn die zeitlichen Belastungen der Menschen in ihrem Alltag – im Privaten wie im beruflichen und im Zusammenspiel der beiden – das Maß des Vertretbaren überschreiten. Das würde auch voraussetzen, dass man einigermaßen objektiv bestimmen könnte, wann tolerierbare Belastungsgrenzen erreicht sind. Das ist, wie man sich vorstellen kann, außerordentlich schwierig. Immerhin kennen wir derartige Regulierungen in einzelnen gesellschaftlichen Sektoren, vor allem im Erwerbsarbeitsbereich: Dort hat auf Basis der langen Tradition von Arbeitsschutzbestimmungen seit 1839 in Deutschland der Gesetzgeber Normen für klassische Arbeitsbelastungen gesetzt, darunter, auf der Grundlage so genannter „gesicherter arbeitswissenschaftlicher Erkenntnisse“, auch für zeitliche Belastungen durch die Begrenzung der Arbeitszeitdauer, so durch Pausenregelungen, Bestimmungen für Nacht- und Schichtarbeit oder das Verbot von abhängiger Beschäftigung an Sonn- und Feiertagen. Allerdings zeigt sich, dass die bestehenden Regelungen nur bedingt in der Lage sind, den Stress am Arbeitsplatz einzugrenzen (Handrich et al. 2016; Heiden/Jürgens 2014).

Für private Arbeitsbelastungen existieren solche einklagbaren Grenzen nicht und wären auch nur schwer vorstellbar, ich meine auch nicht wünschenswert. Hier ist jeder/jede zunächst einmal auf sich gestellt, um die zeitlichen Anforderungen zu managen, die an ihn/sie gestellt werden. Immerhin bieten Zeitinstitutionen wie das Freie Wochenende – gesetzlich, tarifvertraglich oder durch die gelebte Praxis geschützt – trotz aller Anfeindungen der vergangenen Dekaden – noch regelmäßig rettende zeitliche Biotop, in denen die Uhren anders laufen dürfen, als unter der Woche (Fürstenberg et al. 1999).

V.

Wenn also kaum wirksame strukturelle Barrieren gegen die weitere Zunahme des Zeitstress in Arbeit und Privatbereich bestehen und auch nicht in Aussicht sind, richtet sich der Blick auf die Handlungspotentiale der betroffenen Individuen. Für das Subjekt stellt sich dann die Frage nach Anpassung oder Widerstand, Durchhalten oder Aufgeben, Flüchten oder Standhalten. Die Beantwortung hängt wesentlich von den materiellen, psychischen und sozialen Ressourcen ab, mit denen das Individuum ausgestattet ist. In Anlehnung an das verbreitete medizinische Paradigma der Salutogenese müsste man hier nach den Quellen und Kapazitäten der Gesunderhaltung eines Menschen und damit auch nach den Quellen seiner Widerstands- und Anpassungsfähigkeit gegenüber zeitlichen Belastungen fragen. Im Anschluss daran wäre zu fragen, wie diese Quellen beschaffen sind und auf welche Weise das handelnde Subjekt prinzipiell verfügbare Ressourcen mobilisieren kann, um dem von der Leistungs-Gesellschaft (Diestelhorst 2014) eingeforderten Zeitverhalten entsprechen zu können – oder sich diesem entgegenstellen zu

können. Denn sowohl Standhalten als auch Flüchten erfordern Mut und Kraft und sind somit als realisierte Verhaltensalternativen keineswegs voraussetzungslos.

Damit ist dann aber auch die Grundsatzfrage aufgeworfen, ob es richtig sein kann, die durch Zeitkonflikte überforderten Individuen auf höhere Resilienzfähigkeit hin zu trainieren (Berndt 2015). Zugespitzt: Inwieweit sollen sich die Menschen den vorfindlichen Gegebenheiten ihres Lebenszusammenhanges in Arbeit und Freizeit anpassen – oder sollten die betroffenen Individuen nicht vorrangig darauf orientiert werden, die als pathogen erkannten Zeitstrukturen in ihrem unmittelbaren Lebensumfeld zu verändern?

Einmal abgesehen davon, wer überhaupt legitimiert sein könnte, solche Strategien zu propagieren oder gar in die Praxis umzusetzen, kennen wir aus tausenden Debatten die eindeutige Antwort: Ein klares Sowohl-als-auch! Ob es sich dabei um einen leeren Formelkompromiss handelt oder ob und wie er tatsächlich gelebt werden kann, ist dann erst einmal eine Sache der Praxis: Es hängt wie gesagt von den betroffenen Individuen und ihren Ressourcen ab, und von ihren Fähigkeiten, sich auf lebbare Kompromisse zwischen eigenen und fremden Zeitinteressen einlassen zu können.

Ob es sich beim klaren Sowohl-als-auch um einen bloßen Formelkompromiss handelt oder nicht ist aber außer eine praktische auch eine theoretisch-konzeptionelle Frage: Ohne ein Angebot an übergreifenden, zusammenhängenden und politisch reflektierten Strategien oder gar konkreten Empfehlungen einschlägiger Institutionen und Akteure, wie mit dem Zeitdruck in der Perspektive eines guten Lebens umzugehen sei, bleiben die betroffenen Individuen auf sich gestellt. Die Zeit-Probleme, die fortwährend von Wirtschaft und Gesellschaft erzeugt werden, werden dann bei ihnen abgeladen

und erscheinen nicht als gesellschaftliches, sondern individuelles Versagen.

VI.

Über solche Konzeptionen, die das pragmatische Überleben und am besten natürlich das gute Leben des Einzelnen in den Strukturen seines vorfindlichen alltäglichen Zeitgerüsts ermöglichen, zugleich aber auch darüber hinausweisen, wollen wir heute und morgen sprechen. Wir als Deutsche Gesellschaft für Zeitpolitik haben uns kritisch aber auch selbstkritisch gefragt, welche konstruktiven Vorschläge wir denn eigentlich selbst zu einem so brennenden Thema in die öffentliche Diskussion einzubringen haben. Ein immer wieder zitiertes Konzept ist in diesem Zusammenhang das der Zeitkompetenz (Held/Hatzelmann 2010). Ich benutze es in eigenen Vorträgen und Publikationen immer wieder gern, und hier namentlich am Schluss, wenn es darum geht, dazu aufzufordern, im Kampf gegen pathogene Strukturen den subjektiven Faktor zu stärken: Wenn wir doch alle mehr Zeitkompetenz erworben hätten! Dann könnten wir vorhandene Mechanismen im Umgang mit der Zeit, die uns nicht gut tun, besser identifizieren und uns effektiver dagegen zur Wehr setzen. Wir würden uns vielleicht sogar zusammenrotten, eine Gewerkschaft gegen die Hegemonialmacht der Grauen Herren gründen oder zumindest eine Betriebsgruppe, um zeitkompetenzbasiert Alternativ-Vorschläge zum Bestehenden zu erarbeiten. Mehr noch: In der Schule, nein schon in der Kita sollten unsere Kinder lernen, selbstbewusst und selbstbestimmt mit der Zeit – mit *ihrer* Zeit! – umzugehen, am besten natürlich in einem eigenen Schulfach... Schön wär's – aber man darf ja mal träumen! Was wir wirklich zu erwarten haben von diesem und anderen Konzepten und

welche Chancen sie zum besseren Umgang mit der Zeit bieten, werden uns einige der kommenden Beiträge zeigen.

Und wer eigentlich sind „wir“ an dieser Stelle? Jeder und niemand: Das Netz der Zeit, in dem wir uns täglich bewegen, ist schon immer vorhanden, wenn wir auf die Welt kommen. Doch spätestens im Schulalter haben wir innerhalb mehr oder weniger großer Spielräume die Möglichkeit, mit unserem individuellen Handeln und Entscheiden im engeren und weiteren Lebensumfeld dazu beizutragen, dass das gesellschaftliche „Netz der Zeit“ (Wendorff 1989) entweder immer noch engmaschiger wird als bisher, oder im Gegenteil, dass die Maschen wieder weiter werden und die Spielräume zum freieren, selbstbestimmteren Umgang mit der Zeit wieder größer werden. Insofern sind wir in Bezug auf die Zeitstrukturen und zeitlichen Anforderungen, die uns täglich umgeben und die wir gern beklagen, Opfer und Täter zugleich.

VII.

Irgendwie scheinen die Menschen ja dadurch, dass sie all die Sozialtechnologien und technologischen Hilfsmittel zur Zeitersparnis einsetzen – von der elaborierten Multi-Tasking-Methode bis zum Smartphone – bei aller Kritik und Klagsamkeit doch auch einen Gewinn davon zu haben. Und sei es nur, im Rahmen ihrer begrenzten Lebenszeit mehr Events zu sammeln – was immer man unter einem solchen Event verstehen möchte. Allerdings erinnert man sich in diesem Zusammenhang sofort an das wunderbare Buch von Marianne Gronemeyer (1996) „Das Leben als letzte Gelegenheit“, in dem sie kritisch die krampfhaft event-sammelnde Kultur beschreibt, die sich auf die Endlichkeit des Lebens geeinigt hat und sich daher gezwungen sieht, die Zeit, die dem Individuum vom ersten Tag

seiner Geburt an vermeintlich „noch“ verbleibt, irgendwie sinnvoll zu nutzen. Und das heißt hier: Event-voll zu nutzen.

„Was ist mir wichtig“, „wo will ich hin“, „was verstehe ich (und was versteht die Gesellschaft) unter Leistung und Erfolg“ und natürlich: „wie werde ich glücklich?“ Das sind die Fragen, die am Ende in jedem Zeit – Seminar auftauchen. „Wie komme ich weiter auf dem Weg, diese Fragen zu beantworten, wer hilft mir dabei und wo gibt es – heute noch, in einer postmodernen, entzauberten Welt – glaubwürdige Sinninstanzen auf die ich mich dabei beziehen könnte?“ Fragen in einer Welt, der zumindest zu großen Teilen der Sinn abhandengekommen zu sein scheint, wie man etwa bei Michel Houellebecq in seinem aktuellen Roman nachlesen kann. Für diese Beobachtung spricht natürlich auch der Boom der Ratgeberliteratur, darunter auch der Zeitratgeber. Dass die Krise der gelingenden Zeitverwendung mit einer tiefen Sinnkrise der westlichen Hemisphäre einhergeht, ist also sicher kein Zufall.

VIII.

Die Deutsche Gesellschaft für Zeitpolitik arbeitet nun schon seit anderthalb Jahrzehnten daran, Barrieren für einen gelingenden Umgang mit der Zeit als solche zu identifizieren und Lösungsansätze hierfür in die Öffentlichkeit zu bringen (DGfZP 2005). Dabei haben wir auf den vergangenen Jahrestagungen fast immer über *strukturelle* Barrieren gesprochen. Im Mittelpunkt *dieser* Jahrestagung soll nun einmal ganz ausdrücklich das Individuum stehen und seine Möglichkeiten und Grenzen, sich innerhalb gegebener Zeit-Strukturen zu verhalten – natürlich möglichst alternativ und gegen den Strom der allgegenwärtigen Beschleunigung und gegen die Vereinnahmung der eigenen Zeit durch äußere Zwänge.

Diesmal wollen wir also die Frage einmal anders herum stellen: Was machen pathogene Zeitstrukturen, die wir immer wieder angeprangert haben, mit den konkreten Menschen und welche Handlungsspielräume haben diese, sich im alltäglichen Netz der Zeit nach ihren eigenen oder jedenfalls nach als von ihnen als richtig erkannten zeitlichen Regeln zu bewegen? Welche psychische und soziale Ausstattung braucht der konkrete Mensch, um Widerstand leisten zu können oder, wenn das nicht intendiert ist, wenigstens mit den vorfindlichen Strukturen klar zu kommen?

Wir danken allen Expertinnen und Experten, die unserer Einladung zu einem Vortrag gefolgt sind für ihre Bereitschaft, sich hier auf unserer Jahrestagung mit ihren Erfahrungen, Ideen und Konzepten einzubringen. Ich bin sehr gespannt auf die Ergebnisse!

Literatur

Berndt, Christina (2015): Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out. München: dtv

BMFSJ (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend) (2012): Achter Familienbericht – Zeit für Familie – Familienzeitpolitik als Chance einer nachhaltigen Familienpolitik. Berlin

Bertram, Hans, Deuflhard, Carolin (2014): Arbeit und Familie in der Wissensgesellschaft. Leverkusen: Barbara Budrich

Bonney, Helmut (2015): ADHS – na und? Vom heilsamen Umgang mit handlungsbereiten und wahrnehmungsstarken Kindern. 2.Aufl., Heidelberg: Auer

DGB-Index Gute Arbeit (2012): Arbeitshetze, Arbeitsintensivierung, Entgrenzung. Berlin

DGfZP (Deutsche Gesellschaft für Zeitpolitik) (2005): Zeit ist Leben. Manifest der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik. Berlin

Diestelhorst, Lars (2014): Leistung. Das Endstadium der Ideologie. Bielefeld: transcript

Fürstenberg, Friedrich, Herrmann-Stojanov, Irmgard, Rinderspacher, Jürgen P. (Hrsg.) (1999): Der Samstag. Über Entstehung und Wandel einer modernen Zeitinstitution. Berlin: Sigma

Gronemeyer, Marianne (1996): Das Leben als letzte Gelegenheit. Sicherheitsbedürfnisse und Zeitknappheit. Darmstadt: Primus

Handrich, Christoph, Koch-Falkenberg, Carolyn, Voß G. Günther (2016): Professioneller Umgang mit Zeit- und Leistungsdruck. Berlin: NomosSigma

Hatzelmann, Elmar, Held, Martin (2010): Vom Zeitmanagement zur Zeitkompetenz. Das Übungsbuch für Berater, Trainer, Lehrer und alle, die ihre Zeitqualität erhöhen möchten. Weinheim: Beltz

Heiden, Mathias, Jürgens, Kerstin (2013): Kräfteressen. Betriebe und Beschäftigte im Reproduktionskonflikt. Berlin: Sigma

Hirsch-Kreinsen, Hartmut, Ittermann, Peter, Niehaus, Jonathan (Hrsg.) (2015): Digitalisierung industrieller Arbeit. Die Vision Industrie 4.0 und ihre sozialen Herausforderungen, Baden-Baden: NomosSigma

Jurczyk, Karin, Lange, Andreas, Thiessen, Barbara (Hrsg.) (2014): Doing Family: Warum Familienleben heute nicht mehr selbstverständlich ist. Weinheim: Beltz

Köcher, Renate, Raffelhüschen, Bernd (2011): Glücksatlas Deutschland 2011. München: Knaus

Kury, Patrik (2012): Der überforderte Mensch. Eine Wissensgeschichte vom Stress zum Burnout. Frankfurt a. M., New York: Campus

Müller, Kai-Uwe, Neumann, Michael, Wrohlich, Katharina (2013): Familienarbeitszeit – Wirkungen und Kosten einer Lohnersatzleistung bei reduzierter Vollzeitbeschäftigung, Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung (DIW)/ Friedrich-Ebert-Stiftung (FES). Berlin

Reuyß, Stefan, Pfahl, Svenja, Rinderspacher, Jürgen P., Menke, Katrin (2012): Pflegesensible Arbeitszeiten: Perspektiven der Vereinbarkeit von Beruf und Pflege. Berlin: Sigma

Rinderspacher, Jürgen P. (2016): Mehr Zeitwohlstand! Für den besseren Umgang mit einem knappen Gut. Freiburg et al.: Herder

Rinderspacher, Jürgen P. (2015): Beschleunigung und Geschwindigkeit. Zeitliche Rahmenbedingungen der Freizeitgesellschaft. In: Freericks, Renate, Brinkmann, Dieter (Hrsg.), Handbuch der Freizeitsoziologie, Wiesbaden: Springer, S. 55-84

Rinderspacher, Jürgen P. (Hrsg.) (2002): Zeitwohlstand. Ein Konzept für einen anderen Wohlstand der Nation. Berlin: Sigma

Rosa, Hartmut (2012): Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung: Umriss einer neuen Gesellschaftskritik. Frankfurt a. M.: Suhrkamp

Stiftung für Zukunftsfragen (2015): Freizeitmonitor 2015. Abschalten nach Feierabend.
<http://www.freizeitmonitor.de/zahlen/daten/statistik/freizeit-aktivitaeten/2015/abschalten-entspannung-nachfeierabend.Html>

TK (Techniker Krankenkasse) (2013): Bleib locker, Deutschland! – TK-Studie zur Stresslage der Nation. Hrsg. von der Techniker Krankenkasse. Hamburg,

Wendorff, Rudolf (Hrsg.) (1989): Im Netz der Zeit: Menschliches Zeiterleben interdisziplinär. Stuttgart: Hirzel