

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
1 Intelligente Arbeitskultur: Vom bewussten Umgang mit allen Zeiten	13
1.1 Die neue Zeit-Balance	14
1.2 Organisationen als zeitpolitische Akteurinnen	16
1.3 Verletzte Grenzen	19
1.4 Zeitintelligenz	25
1.5 Zeitwohlstand	30
1.6 Dimensionen der Arbeitszeit	34
2 Eigenzeit: Arbeit in natürlichen Rhythmen	37
2.1 Austauschbare Zeit	39
2.2 Struktureller Zeitdruck	44
2.3 Nebenwirkungen der beschleunigten Arbeitswelt	47
2.4 Gelebte Fürsorge als Zeitgeber	50
2.5 Eigenzeit ermöglichen: Fünf Leitlinien	52
3 Fokuszeit: Tiefe und konzentrierte Arbeit	57
3.1 Nachlassende Aufmerksamkeit	57
3.2 Zeitverluste durch Störungen und Fragmentierung	62
3.3 Fokusphasen	63
3.4 Soziale Ablenkung	65
3.5 Arbeit am Wesentlichen	70
3.6 Fokussiert arbeiten: Routinen und Praxisregeln	74
4 Ungebundene Zeit: Nichtstun als Aktionsplan	81
4.1 Freiheit in der Arbeit	82
4.2 Was ist ungebundene Zeit?	83
4.3 Untätigkeit als natürliches Element von Arbeit	85
4.4 Unerwünschter Leerlauf	90
4.5 Inseln des Denkens	93
4.6 Organisierter Freiraum	98
5 Regenerative Zeit: Pause und Erholung	105
5.1 Regenerative Arbeitszeitgestaltung	106
5.2 Der Sinn der Pause	108
5.3 Warum Pausen so schwerfallen	109
5.4 Zeitintelligente Erholungsstrategien	114

5.5	Fürsorge und Vorsorge	116
5.6	Fehlzeiten und Krankheit	118
5.7	Psychische Belastungen erkennen	122
6	Geschützte Zeit: Arbeit in sicheren Grenzen	127
6.1	Entgrenzte und ungeschützte Arbeitszeit	128
6.2	Atypische Arbeitszeiten	130
6.3	Nichterreichbarkeit	134
6.4	Suchthafes Arbeiten	136
6.5	Zeiterfassung	138
6.6	Freiheit und Struktur	141
7	Auszeit: Von der Ausnahme zum Regelfall	145
7.1	(Kurzzeit-)Sabbaticals	146
7.2	Atmender Lebenslauf	148
7.3	Zeitkonto	150
8	Innere Zeit: Chronotyporientiert arbeiten	155
8.1	Die innere Uhr im Dienstplan	156
8.2	Chronotypen verstehen	158
8.3	Chronoworking in der Praxis	162
9	Geteilte Zeit: Vertrauen und Verantwortung in Teams	167
9.1	Ungleich verteilte Zeit	167
9.2	Jobsharing, Co-Leadership und rollenbasiertes Arbeiten	169
9.3	Geteilte Erfahrung	173
9.4	Führung braucht Zeit	175
9.5	Geteilte Zeit mit künstlicher Intelligenz	179
10	Gelebte Vielfalt: Zeitgerechtes Arbeiten für alle	183
10.1	Kollektive Bezugszeit	183
10.2	Psychologischer Nutzen der Arbeitszeit	186
10.3	Gewünschte Arbeitszeit	188
10.4	Risiken überlanger Arbeitszeit	189
10.5	Kapazitäten statt Zeit managen	192
10.6	Zukunft der Arbeitszeit	196
	Danke	203
	Quellen	205
	Stichwortverzeichnis	215
	Der Autor	217