Inhaltsverzeichnis

[Inhaltsverzeichnis V](#_Toc37702992)

[Darstellungsverzeichnis VIII](#_Toc37702993)

[Einleitung 1](#_Toc37702994)

[1. Die Zeit 4](#_Toc37702995)

[1.1 Die Geschichte der Zeit 4](#_Toc37702996)

[*Evolution* 4](#_Toc37702997)

[*Astronomie & Archäologie* 4](#_Toc37702998)

[*Philosophie* 6](#_Toc37702999)

[*Physik* 7](#_Toc37703000)

[*Höhere Intelligenz?* 7](#_Toc37703001)

[1.2 Die Geschichte der Zeitstruktur 8](#_Toc37703002)

[*Kalender* 8](#_Toc37703003)

[*Zeitmessgeräte* 11](#_Toc37703004)

[*Wer hat die Uhr-Zeit erfunden? Ist Zeit ein kreisförmiges Bewusstsein?* 12](#_Toc37703005)

[*Christliche Zeitrechnung - eine Zeitordnung der Macht* 13](#_Toc37703006)

[*Zeitumstellung* 14](#_Toc37703007)

[1.3 Die Zeit ist ein Phänomen 15](#_Toc37703008)

[*Was ist ein Phänomen?* 15](#_Toc37703009)

[*Auf der Suche nach der Weltformel?* 16](#_Toc37703010)

[2. Der Mensch und die Zeit 21](#_Toc37703011)

[2.1 Der Mensch und „seine Zeit“ - (Die menschliche Zeit ist endlich) 22](#_Toc37703012)

[*Der Tod gehört zum Leben dazu* 24](#_Toc37703013)

[*Lebenssinn* 25](#_Toc37703014)

[2.2 Der Mensch, die Zeit und die Gesellschaft 25](#_Toc37703015)

[*Zeit und Vielfalt der Kulturen (Globalisierung)* 25](#_Toc37703016)

[*Zeit ist Sozialisation und Bewusstsein* 26](#_Toc37703017)

[2.3 Eigenschaften der Zeit - Was Zeit ist, hat und wie Zeit sich anfühlt 28](#_Toc37703018)

[*Innere Zeit* 28](#_Toc37703019)

[*Äußere Zeit* 29](#_Toc37703020)

[*Synthese von äußerer und innerer Zeit = Zeitbewusstsein und Erlebniszeit* 30](#_Toc37703021)

[*Zeit ist ein biologischer Rhythmus …* 32](#_Toc37703022)

[*„Alles hat seine Zeit“, …* 33](#_Toc37703023)

[*… und Zeit ist ein Prozess der Bewegung in die Zukunft* 34](#_Toc37703024)

[*Ist Zeit angewandte Magie?* 36](#_Toc37703025)

[*Zeit ist Macht* 37](#_Toc37703026)

[*Macht Zeitumstellung Sinn?* 37](#_Toc37703027)

[*Zeit ist Geld* 39](#_Toc37703028)

[*Die „Soziale Frage“ der Zeit und die Freizeit* 41](#_Toc37703029)

[*Die Zeit, das Tempo und der Stress* 43](#_Toc37703030)

[2.4 Allgemeine Zeitdiebe 44](#_Toc37703031)

[3. Der Mensch, seine Persönlichkeit und das Bewusstsein 52](#_Toc37703032)

[3.1 Was ist eigentlich Bewusstsein und wie wird es definiert? 52](#_Toc37703033)

[*Aufmerksamkeit* 55](#_Toc37703034)

[*Bewusstsein aus Sicht der Neurobiologen* 55](#_Toc37703035)

[*Unterteilung in zwei Gehirnhälften* 56](#_Toc37703036)

[*Gedächtnis und Erinnerungsleistung als ein Bewusstsein von der Zeit* 59](#_Toc37703037)

[3.2 Psychologie der Persönlichkeiten – eine Auswahl 60](#_Toc37703038)

[*Das Modell der vier Ebenen aus der Neurobiologie* 61](#_Toc37703039)

[*„The Big Five“ der Persönlichkeiten* 62](#_Toc37703040)

[*Diversität – Vier Ebenen Modell* 63](#_Toc37703041)

[*Grundformen der Angst* 63](#_Toc37703042)

[*Bioenergetische Körpersprache* 64](#_Toc37703043)

[*Logotherapie* 64](#_Toc37703044)

[4. Von der Selbstreflexion zur Selbsterkenntnis zum persönlichen Zeitbewusstsein 67](#_Toc37703045)

[4.1 Selbstreflexion 67](#_Toc37703046)

[*Warum ist Reflexion wegweisend?* 68](#_Toc37703047)

[*„Der blinde Fleck in uns“* 69](#_Toc37703048)

[*Das Johari Fenster* 70](#_Toc37703049)

[4.2 Selbst-Erkenntnis 71](#_Toc37703050)

[*Die Identität – Die Frage nach dem „Wer bin ICH?“* 71](#_Toc37703051)

[*Das Selbstkonzept* 71](#_Toc37703052)

[*Selbstverantwortung trägt jeder Selbst* 72](#_Toc37703053)

[*Erkenntnis durch Selbstreflexion* 73](#_Toc37703054)

[*Reflexion kann heilsam sein* 74](#_Toc37703055)

[4.3 Persönliches Zeitbewusstsein 76](#_Toc37703056)

[*Monochronie im Zeitbewusstsein - monochronischer Zeit-Typ* 78](#_Toc37703057)

[*Polychronie „Vielfalt“ im Zeitbewusstsein - Polychronischer Zeit-Typ* 78](#_Toc37703058)

[*Protektoren in unserem Zeitbewusstsein* 79](#_Toc37703059)

[5. Qualitative empirische Forschung 86](#_Toc37703060)

[*Synergieeffekte* 87](#_Toc37703061)

[*Auswertung der Datenerhebung Fragebogen „Sinnorientiertes Zeitbewusstsein“* 87](#_Toc37703062)

[*Persönliche Angaben* 87](#_Toc37703063)

[*5.1. Selbsteinschätzung* 89](#_Toc37703064)

[*5.2. Zeitmanagement* 91](#_Toc37703065)

[*5.3. Zeitbewusstsein in der Freizeit* 95](#_Toc37703066)

[*5.4. Allgemeines Zeitbewusstsein* 96](#_Toc37703067)

[*5.5. Reflexion über meine Zeit* 100](#_Toc37703068)

[*5.6. Entscheidungsfähigkeit* 108](#_Toc37703069)

[*5.7. Umgang mit Veränderungen* 109](#_Toc37703070)

[*5.8. Selbstbestimmung meiner Zeit* 109](#_Toc37703071)

[*5.9. Die Endlichkeit des Lebens* 112](#_Toc37703072)

[*5.10. Rückblick* 113](#_Toc37703073)

[*Weitere abgeleitete Erkenntnisse* 114](#_Toc37703074)

[6. Zeitbewusstsein im Beratungskontext 118](#_Toc37703075)

[*Bewusstsein für die Relativität der Zeit* 118](#_Toc37703076)

[*Reflexion über die eigene Person in Raum und Zeit* 119](#_Toc37703077)

[*Bewusstsein des Denkens und die Fähigkeit zur Selbstreflexion* 120](#_Toc37703078)

[*Weitere Impulse zur Selbstreflexion für das Zeitbewusstsein können sein* 121](#_Toc37703079)

[*Einschätzung des eigenen Zeit-Typus* 122](#_Toc37703080)

[*Selbstvorsorge durch persönliches Zeitbewusstsein* 123](#_Toc37703081)

[*Reflexion der Schlafhygiene* 125](#_Toc37703082)

[*Allgemeines Zeitbewusstsein „Zeitdiebe“* 125](#_Toc37703083)

[*Entscheidungsfähigkeit* 126](#_Toc37703084)

[*Bewusstsein der Sterblichkeit macht Sinn und kann die Angst vor dem Tod reduzieren* 126](#_Toc37703085)

[*Persönlicher Einfluss auf das Zeitbewusstsein – Stellschrauben „Zeiterfüllungs-Strategien“* 127](#_Toc37703086)

[*Beratung kann nur mit Herz und Verstand in Zeit und Raum erfolgen* 130](#_Toc37703087)

[Fazit 131](#_Toc37703088)

[Literatur 136](#_Toc37703089)

[Anhang 141](#_Toc37703090)

# Einleitung

Letztes Jahr ging der Nobelpreis für Medizin an ein Forscherteam von Chronobiologen, die sich mit der biologischen Uhr des Menschen auseinandersetzten. Die Zeit ist nun auch *nachgewiesenermaßen* in uns und um uns und rückt als Thema mit und ihren Phänomenen wieder für *kurze Zeit* in das Bewusstsein der Gegenwart. Die Forscher entdeckten, dass ein bestimmtes Gen und damit verbundene Proteine verantwortlich sind für die biologische Uhr welche in allen Lebewesen vorhanden ist (vgl. Le Ker 2017 u. Lüdemann/Stockrahm 2017).

Die Forschung über die Zeit ist aber damit noch lange nicht beendet, weil eine Weltformel bisher von den Wissenschaftlern noch nicht gefunden werden konnte. Aus diesem Grund ist die Forschung über die Zeit ein fortdauerndes Projekt um kontinuierlich in der Zukunft die letzten Geheimnisse zu finden und des Universums gänzlich zu entschlüsseln (vgl. Hawking 2006, S.11). Somit wird es geschehen, dass bei weiteren veröffentlichten Erkenntnissen aus der Wissenschaft die Frage nach der Zeit in regelmäßigen Abständen wieder in das Bewusstsein der Menschen gelangt (A.d.V.[[1]](#footnote-1)).

Der Anspruch der vorliegenden Masterarbeit ist es, den Rezipienten für das komplexe Thema der Zeit zu sensibilisieren und ein Bewusstsein für die Geschichte und die Wissenschaften um die Zeit herzustellen, sowie ihre Wechselwirkungen und Ambivalenzen mit der umgebenden Umwelt aufzuzeigen. Damit soll verdeutlicht werden, welche Komponenten für das Zeitbewusstsein des Menschen wichtig sind, welche unveränderbar erscheinen und welche beeinflusst werden können.

Die Sammlung aus verschiedenen Wissensbereichen im Kapitel eins, beschäftigt sich im ersten Abschnitt mit der Geschichte und dem vermeintlichen Ursprung der Zeit. Im zweiten Abschnitt werden die Zeitstruktur, die Zeitmessinstrumente und ihre Geschichte beleuchtet und abgeleitet wie sich hieraus die heutigen gesellschaftlichen Maxime verschiedener kultureller Standards entwickeln konnten. Was haben die Erfinder der Uhrzeit mit unserem heutigen Zeitbewusstsein gemeinsam? Durch die Betrachtung der Hintergründe unserer heutigen Zeitstruktur soll dem Leser ein Bewusstsein über die äußeren Einflüsse der Zeit und der mit ihr verbundenen Machtstrukturen vermittelt werden. Dadurch soll der Leser zum Nachdenken angeregt werden, was die Zeit eigentlich ist. Ist die Zeit ein kreisrundes Bewusstsein oder ist die Zeit eine Doktrin der Macht? Im dritten Abschnitt wird auf den phänomenologischen Aspekt der Zeit hingewiesen. Hier finden die Relativitätstheorie, Aspekte der Thermodynamik und das Raum-Zeit Kontinuum ihre Beachtung. Die zusammengetragenen Informationen sollen dem Leser weiter verdeutlichen, um welches großartige wissenschaftsübergreifende Phänomen es sich bei der Zeit handelt. Die Zeit ist ein Mysterium, sie lässt sich nicht anfassen, sie ist unsichtbar, man kann sie nicht hören, schmecken oder riechen und doch ist sie da und verbindet verschiedene kulturelle Welten miteinander.

Im zweiten Kapitel *„Der Mensch und die Zeit“* sollen überblicksartig verschiedene Gegebenheiten und Einflüsse aufgezeigt werden, denen der Mensch im Raum-Zeit-Kontinuum ausgesetzt ist, um gleichzeitig überleitend zur Thematik des persönlichen Zeiterlebens des Menschen darauf hinzuweisen, welche Aspekte die zufriedene und subjektive Wahrnehmung der Zeit beeinflussen können und somit die Qualität des Zeiterlebens verändern können.

Bei der Erforschung des Zeiterlebens und den dahinterliegenden Emotionen und Zuständen kann man das Bewusstsein und die Persönlichkeit des Menschen nicht außeracht lassen. Aus diesem Grund dient das Kapitel drei dazu das menschliche Bewusstsein zu erklären und die vielschichtigen Seiten der Persönlichkeit bewusst zu machen, sowie die Interdependenz des Bewusstseins zur Persönlichkeit aufzuzeigen. Unser Bewusstsein von Zeit ist ein Wechselspiel unserer Sozialisation, der ständig auf uns einwirkenden Umwelt und unseren Genen. Dies alles formt im Laufe unseres Lebens unsere Persönlichkeit und beeinflusst unsere innere Haltung im Bezug zum Denken und Fühlen über die Zeit (vgl. Klein 2008, S. 12f). Was braucht der Mensch auf dem Weg zu mehr Bewusstsein, so dass er zu einer bewusstseinsentwickelnden Erkenntnis gelangen kann und was kann er selbst dazu beitragen? Was für unterstützende Systeme und Möglichkeiten gibt es dabei, um die eigene Welt als Projektionsfläche des eigenen Zeiterlebens wahrzunehmen und sich persönlich weiterzuentwickeln. Das Bewusstsein stellt eine Gehirnleistung dar. Hierbei liefern uns u.a. die Hirnforschung, die Phänomenologie und die Psychologie wichtige Erkenntnisse (A.d.V.).

Bewusstsein entwickelt sich da weiter, wo Fragen gestellt werden und passende Antworten dann einen Erkenntnisgewinn und im besten Fall Veränderungen nach sich ziehen. Die Reflexion ist eine besondere Fähigkeit, die der Mensch besitzt, um über sich und sein Handeln nachzudenken. Die Sinnhaftigkeit im Handeln ist dabei ein Kompass für das Wohlbefinden, um uns zu einem erfüllenden Zeiterleben zu führen. Das Kapitel vier der Masterthesis erklärt die Begrifflichkeit der Selbstreflexion, verschiedene Zeit-Typen aus der kulturellen Kommunikationsforschung, und zeigt verschiedene Sichtweisen und Beispiele der Reflexion auf. Ferner sollen die verschiedenen Sichtweisen über die Reflexion den Leser inspirieren zum nachzudenken, darüber was wir als unsere Lebenswirklichkeit betrachten um dann durch Reflexion zur Erkenntnis der eigenen verbesserten Zeitnutzung zu gelangen und die bisherige Einstellung über die Zeit zu überprüfen. Die Geschichte der Menschheit ist letztendlich durch einen stetigen Reflexionsprozess vorangeschritten und der Mensch hat sich zu dem Menschen des 21. Jahrhunderts entwickelt, der er heute ist und wie er heute lebt. Der Mensch denkt über seine positiven und negativen Erfahrungen nach, setzt sie in Beziehung und lernt dadurch. Als Schlussbetrachtung des vierten Kapitelssind Protektoren aufgelistet, die zu einem erfüllenden Zeiterleben beitragen können und mit deren Verwendung in besonders herausfordernden Situationen zum richtigen Zeitpunkt dem Zeitmangel und dem damit einhergehenden destruktiven Stress durch „*Zeitbringerstrategien“* entgegengewirkt werden kann.

Die Zeit und das Bewusstsein sind beides Phänomene in unserer Wirklichkeit. Zwei Phänomene in einem Titel, was die Fragestellung nicht leichter zu beantworten macht. Dabei ist es nicht Ziel dieser Arbeit, die Phänomenologie der einzelnen Begrifflichkeiten zu erklären, sondern auf die Vielfalt der beeinflussenden Faktoren im menschlichen Zeiterleben hinzuweisen. Ein weiteres Anliegen ist es die Komplexität des Themas hervorzuheben und gleichzeitig auch wieder einzugrenzen um auf die wichtigen Aspekte in der Fragestellung eingehen zu können. Dabei soll die Rolle angesehen werden, die das Bewusstsein bei der Selbstreflexion im Kontext zum selbstbestimmenden zeitlichen Handeln einnimmt.

Um Erkenntnisse zur Beantwortung obiger Fragestellung zu erhalten wurde als wissenschaftliche Methode eine qualitative Erhebung in Form eines Fragebogens durchgeführt. 67 Personen wurden zu ihrem persönlichen Zeiterleben befragt. Dabei wurden gezielt Fragen zu den erarbeiteten Themen der Masterthesis ausgewählt und es wurde versucht bei den Fragen einen möglichst breitgefächerten Kapitelbezug zu den subjektiven Einflussgrößen der Zeit herzustellen. Die Auswertung der Erhebung erfolgt im Kapitel fünf.

Im abschließenden sechsten Kapitel wird versucht den Erkenntnisgewinn der vorliegenden Arbeit auf ein mögliches *Zeitbewusstein-Coaching* zu transferieren. Die herausgearbeiteten Fragen im Fragebogen des vorangegangenen Kapitels können dabei im Beratungs- und Coaching-Prozess wichtige Impulse setzen und den Coachee zur Reflexion anregen um über das eigene Zeitbewusstsein nachzudenken. Die Zeit ist ein großes Mysterium und es lohnt sich unbedingt für jeden darüber nachzudenken um seinen eigenen Zeithorizont zu erweitern und zu hinterfragen

……

Sollte ich Ihr Interesse geweckt haben, so freue ich mich. Zum Weiterlesen…. Können Sie das Buch über den Buchhandel beziehen

1. A.d.V. steht als Abkürzung für „Anmerkung der Verfasserin“ und soll darauf hinweisen, dass es sich bei dem vorhergehenden Text um eine eigene Meinung, Zusammenfassung oder Hinweis der Verfasserin handelt. [↑](#footnote-ref-1)