

Vom Bewusstsein für Zeit zum sinnorientierten Zeitbewusstsein

Silke Englisch

Vom Bewusstsein für Zeit zum sinnorientierten Zeitbewusstsein

Kann Selbstreflexion zum erfüllenden Zeiterleben führen?

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar

ISBN 978-3-96138-208-8

© 2020 Wissenschaftlicher Verlag Berlin

Olaf Gaudig & Peter Veit GbR

www.wvberlin.de / www.wvberlin.com

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung, auch einzelner Teile, ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig. Dies gilt insbesondere für fotomechanische Vervielfältigung sowie Übernahme und Verarbeitung in EDV-Systemen.

Druck und Bindung: SDL – Digitaler Buchdruck, Berlin

Printed in Germany

€ 24,80

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	V
Darstellungsverzeichnis.....	VIII
Einleitung	1
1. Die Zeit.....	4
1.1 Die Geschichte der Zeit	4
<i>Evolution</i>	4
<i>Astronomie & Archäologie</i>	4
<i>Philosophie</i>	6
<i>Physik</i>	7
<i>Höhere Intelligenz?</i>	7
1.2 Die Geschichte der Zeitstruktur	8
<i>Kalender</i>	8
<i>Zeitmessgeräte</i>	11
<i>Wer hat die Uhr-Zeit erfunden? Ist Zeit ein kreisförmiges Bewusstsein?</i>	12
<i>Christliche Zeitrechnung - eine Zeitordnung der Macht</i>	13
<i>Zeitumstellung</i>	14
1.3 Die Zeit ist ein Phänomen.....	15
<i>Was ist ein Phänomen?</i>	15
<i>Auf der Suche nach der Weltformel?</i>	16
2. Der Mensch und die Zeit	21
2.1 Der Mensch und „seine Zeit“ - (Die menschliche Zeit ist endlich).....	22
<i>Der Tod gehört zum Leben dazu</i>	24
<i>Lebenssinn</i>	25
2.2 Der Mensch, die Zeit und die Gesellschaft	25
<i>Zeit und Vielfalt der Kulturen (Globalisierung)</i>	25
<i>Zeit ist Sozialisation und Bewusstsein</i>	26
2.3 Eigenschaften der Zeit - Was Zeit ist, hat und wie Zeit sich anfühlt	28
<i>Innere Zeit</i>	28
<i>Äußere Zeit</i>	29
<i>Synthese von äußerer und innerer Zeit = Zeitbewusstsein und Erlebniszeit</i>	30
<i>Zeit ist ein biologischer Rhythmus</i>	32
<i>„Alles hat seine Zeit“,</i>	33
<i>... und Zeit ist ein Prozess der Bewegung in die Zukunft</i>	34

<i>Ist Zeit angewandte Magie?</i>	36
<i>Zeit ist Macht</i>	37
<i>Macht Zeitumstellung Sinn?</i>	37
<i>Zeit ist Geld</i>	39
<i>Die „Soziale Frage“ der Zeit und die Freizeit</i>	41
<i>Die Zeit, das Tempo und der Stress</i>	43
2.4 Allgemeine Zeitdiebe	44
3. Der Mensch, seine Persönlichkeit und das Bewusstsein	52
3.1 Was ist eigentlich Bewusstsein und wie wird es definiert?	52
<i>Aufmerksamkeit</i>	55
<i>Bewusstsein aus Sicht der Neurobiologen</i>	55
<i>Unterteilung in zwei Gehirnhälften</i>	56
<i>Gedächtnis und Erinnerungsleistung als ein Bewusstsein von der Zeit</i>	59
3.2 Psychologie der Persönlichkeiten – eine Auswahl	60
<i>Das Modell der vier Ebenen aus der Neurobiologie</i>	61
<i>„The Big Five“ der Persönlichkeiten</i>	62
<i>Diversität – Vier Ebenen Modell</i>	63
<i>Grundformen der Angst</i>	63
<i>Bioenergetische Körpersprache</i>	64
<i>Logotherapie</i>	64
4. Von der Selbstreflexion zur Selbsterkenntnis zum persönlichen Zeitbewusstsein	67
4.1 Selbstreflexion	67
<i>Warum ist Reflexion wegweisend?</i>	68
<i>„Der blinde Fleck in uns“</i>	69
<i>Das Johari Fenster</i>	70
4.2 Selbst-Erkenntnis	71
<i>Die Identität – Die Frage nach dem „Wer bin ICH?“</i>	71
<i>Das Selbstkonzept</i>	71
<i>Selbstverantwortung trägt jeder Selbst</i>	72
<i>Erkenntnis durch Selbstreflexion</i>	73
<i>Reflexion kann heilsam sein</i>	74
4.3 Persönliches Zeitbewusstsein	76
<i>Monochronie im Zeitbewusstsein - monochronischer Zeit-Typ</i>	78
<i>Polychronie „Vielfalt“ im Zeitbewusstsein - Polychronischer Zeit-Typ</i>	78
<i>Protektoren in unserem Zeitbewusstsein</i>	79
5. Qualitative empirische Forschung	86

Synergieeffekte.....	87
Auswertung der Datenerhebung Fragebogen „Sinnorientiertes Zeitbewusstsein“	87
Persönliche Angaben.....	87
5.1. Selbsteinschätzung.....	89
5.2. Zeitmanagement.....	91
5.3. Zeitbewusstsein in der Freizeit.....	95
5.4. Allgemeines Zeitbewusstsein.....	96
5.5. Reflexion über meine Zeit.....	100
5.6. Entscheidungsfähigkeit.....	108
5.7. Umgang mit Veränderungen.....	109
5.8. Selbstbestimmung meiner Zeit.....	109
5.9. Die Endlichkeit des Lebens.....	112
5.10. Rückblick.....	113
Weitere abgeleitete Erkenntnisse.....	114
6. Zeitbewusstsein im Beratungskontext.....	118
Bewusstsein für die Relativität der Zeit.....	118
Reflexion über die eigene Person in Raum und Zeit.....	119
Bewusstsein des Denkens und die Fähigkeit zur Selbstreflexion.....	120
Weitere Impulse zur Selbstreflexion für das Zeitbewusstsein können sein.....	121
Einschätzung des eigenen Zeit-Typus.....	122
Selbstvorsorge durch persönliches Zeitbewusstsein.....	123
Reflexion der Schlafhygiene.....	125
Allgemeines Zeitbewusstsein „Zeitdiebe“.....	125
Entscheidungsfähigkeit.....	126
Bewusstsein der Sterblichkeit macht Sinn und kann die Angst vor dem Tod reduzieren.....	126
Persönlicher Einfluss auf das Zeitbewusstsein – Stellschrauben „Zeiterfüllungs-Strategien“.....	127
Beratung kann nur mit Herz und Verstand in Zeit und Raum erfolgen.....	130
Fazit.....	131
Literatur.....	136
Anhang.....	141