

Zeitarmut: Ausweg aus dem Dauerstress

Zeitdruck und Zeitnot entfremden uns sowohl privat wie im Beruf voneinander. Ivo Muri, Leiter des Instituts für Zeitwirtschaft und Zeitökologie, gibt Tipps, wie wir den Zeitwohlstand fördern können.

1. Wenn Sie gemeinsame Zeitinseln schaffen, fördern Sie die Möglichkeit für gemeinsame Erlebnisse. Zeit zu haben bedeutet zu leben, also gemeinsame Erlebnisse zu haben.
2. Eine Familienkultur kann nur entstehen, wenn Kinder und Eltern gemeinsame Freizeit planen. Zum Beispiel das gemeinsame Frühstück oder Abendessen am Sonntag.
3. Auch eine Firmenkultur kann nur entstehen, wenn sich die Mitarbeiter in regelmässigen Zeiträumen begegnen. Dazu eignet sich, trotz flexibler Arbeitszeit, die Planung von gemeinsamen Pausen.
4. Was für Familie und Firma gilt, gilt auch für die Gesellschaft als Ganzes. Damit sich innerhalb einer Region die Menschen regelmässig begegnen, braucht es gewissen Zeiten, zu denen sich alle Menschen einer Gegend begegnen können. Zum Beispiel gemeinsame Feierabende und Feiertage.

Mehr zum Thema Zeitwohlstand:

www.zeitmensch.ch

Buchtipp:

Ivo Muri, Die UHR – ein lebenswichtiges Buch, zur Regulierung zwischenmenschlicher Beziehungen.

Zeit & Mensch Verlag.

ISBN 3-0350-2802-8