

Mit extra **Zeitmanagement-Tabelle** auf der Rückseite



www.neon.de

NEON



Deutschland € 3,30 • Österreich € 3,70 • Schweiz Sfr 6,50 • BeNeLux € 3,92 • Frankreich, Italien, Spanien, Portugal (cont.) € 4,40 • Griechenland € 4,80 • Norwegen NOK 45 • April 2009

- Management** Wir geben Tipps um dem nagenden Zahn der Zeit ein Schnäppchen zu schlagen.
- Leistungsreserven** Wir zeigen wie belastbar dein Körper wirklich ist und wo die Grenzen sind.
- Konstanter Schlaf** So verbesserst du deine Leistungsfähigkeit. Ärzte verraten Tricks.
- Öffentliche Verkehrsmittel** Wir haben gefragt wie zuverlässig ihr von A nach B kommt.



Pünktlichkeit ist eine Tugend.

Die Auswirkungen des Zeitdrucks auf den menschlichen Körper und seine Leistungsfähigkeit.

Pünktlichkeit ist eine Tugend.

Diese oft zitierte Redewendung nimmt noch heute bei den zum Thema befragten Deutschen im täglichen Leben einen äußerst hohen Stellenwert ein. Doch gilt sie mittlerweile nicht mehr nur als eine Tugend sondern vielmehr als ein ungeschriebenes Gesetz.

Bilder und Text: Kai Dorschner (14824 u23353)



Bereits im Kindesalter wird diese allgemein geschätzte Tugend durch Eltern und Schulen anerzogen. Später begleitet diese Eigenschaft den Heranwachsenden zunehmend in zwischenmenschlichen Beziehungen. Zum Beispiel bei Freundschaften oder auch bei reinen Geschäftsbeziehungen wie mit Auftrag- und Arbeitgebern in der Gesellschaft. Sie stellt die Grundlage für einen reibungslosen und verlässlichen Ablauf des wirtschaftlichen Handelns des Menschen dar. Bereits im vergangenen Jahrhundert manifestierte sie sich im Zuge der zunehmenden Globalisierung der Märkte und der Neuorientierung von Gesellschaften an vermeintlichen Vorbildern. Das Gelernte wurde schnell als verlässliches System vom Arbeitsmarkt adaptiert und findet nun als Grundvoraussetzung für einen geordneten Ablauf nahezu im kompletten Dienstleistungsgewerbe Anwendung. Mietbüros, Auktionshäuser, Logistikunternehmen und Agenturen regeln allein durch den Zeitfaktor ihre Gewinne oder auch Verluste. Der

gesamte Druck lastet also vor allem auf den Arbeitnehmern. Die Konsequenzen sind dabei aber nicht zu verachten. Die Angestellten haben hohe Erwartungen an die Pünktlichkeit des öffentlichen Personennahverkehrs um ihrerseits rechtzeitig den Arbeitsantritt gewährleisten zu können. Jedoch sind auch infrastrukturelle Einflüsse wie Ampelregelungen und Umleitungen sowie zuverlässige Voraussagen wie Navigationssysteme und Staumelder wichtige Faktoren für die Zeitrechnung.

„Pünktlichkeit hängt wie ein Damokles Schwert über den Deutschen.“

Um also eine eventuell auftretende Zeitverzögerungen auszugleichen werden Zeitpuffer einkalkuliert, die aber entweder von der persönlichen oder von der Arbeitszeit abgezogen werden. Würde man also an allen

Stellen „puffern“ bekäme man entweder keinen Schlaf mehr, würde sein Leben nur noch wartend verbringen oder andernfalls direkt am Arbeitsplatz wohnen. Damit ein ausgewogenes Mittelmaß zwischen persönlichen Zielen und allgemeinen Pflichten gefunden wird, organisiert der Einzelne alles spekulativ und knapp bemessen. Dadurch kann es vorkommen, dass es im alltäglichen Leben zu Fehlplanungen kommt. Faktisch rennt man lieber von einem Ort zum anderen oder verzichtet sogar auf die wichtigste Mahlzeit des Tages – das Frühstück. Dieser Energieverlust wird entweder kurzzeitig durch Koffein ausgeglichen oder ganz ignoriert. Ist durch dauerhaften Stress der verfügbare Vorrat an den Hormonen Adrenalin und Cortisol verbraucht - vor allem letzteres hat starken Einfluss auf die Leistungsfähigkeit und das Immunsystem - erhöht sich die Gefahr zu erkranken oder eine Depression zu erleiden drastisch. Psychische Schäden wie das Burn-Out Syndrom und starke Leistungseinbrüche sind die Folge. Durch den Mangel an

verfügbarer Zeit können normale Krankheiten wie Schnupfen oder Husten durch ihr Nichtbehandeln zu chronischen Erkrankungen werden. Schnell wird klar, dass die „Tugend“ wie das Schwert Damokles‘ über den Köpfen der Deutschen hängt. Ein allgemein gültiges Rezept für das Management gibt es jedoch nicht. Letztendlich sollte jeder auf seine eigenen Bedürfnisse und Ticks achten und lernen mit ihnen umzugehen. Vergessliche Menschen legen sich wichtige Dinge einfach mitten in den Weg, Naschkatzen verstecken ihre Süßigkeiten vor sich selbst und die Unpünktlichen stellen ihre Uhr 5 Minuten vor.

Ob diese Alltags-Schummeleien immer zum gewünschten Erfolg führen bleibt allerdings offen.

Die Konsequenzen von Stress ziehen nicht spurlos an den Deutschen vorbei.