



#87- 25. oktober 2024

Hallo Korina, schön dass du da bist!

Kennst du den *Schnell, schnell, Isabell!*-Slogan noch? Er wurde in einer Wüstenrot-Kampagne aus der zweiten Hälfte der 70er Jahre verwendet. Die Bausparkasse wollte damit Zeitdruck bei den Bausparern erzeugen ([hier](#) findest du die ganze Geschichte dazu). Damit sind wir schon bei der spannenden Frage für den heutigen *buntbrief*: Rennt die Zeit oder rennen wir?

In letzter Zeit habe ich privat ein paar „Events“ organisiert. Freunde haben sich z.B. als Geschenk für ihren runden Geburtstag „Zeit“ gewünscht. Sie sind vielseitig interessiert und haben einen großen Freundeskreis. Es war also klar, dass es nicht ganz einfach würde. Die Idee: Ein gemeinsamer Ausstellungsbesuch (wer die Gelegenheit hat, in Mannheim findet eine vermutlich sehr [interessante Ausstellung zur Neuen Sachlichkeit](#) statt). Um es abzukürzen: Bisher war es noch nicht möglich, einen gemeinsamen Termin für 6 Personen zu finden. Das ist nur ein kleines Beispiel für etwas, das ich immer häufiger beobachte und das ich **„Lebensverdichtung“** nenne.

Es ist kein neues Phänomen. In der **„Pace of Life“ Studie** von [Robert Levine](#) aus dem Jahr 1999 gab es spannende Erkenntnisse über das Lebenstempo in 31 Ländern. Gemessen wurden unter anderem die Gehgeschwindigkeit, die Effizienz beim Bedienen von Postkunden und die Genauigkeit öffentlicher Uhren. Westeuropa - besonders die Schweiz, **Deutschland** und Irland - schnitten dabei am schnellsten ab. Interessant war die Korrelation: Ein schnelleres Lebenstempo ging oft mit höherem Wirtschaftswachstum, besserer Gesundheitsversorgung und größerem Wohlstand einher. Das hört sich auf den ersten Blick gut an. Kulturell fiel auf, dass individualistische Gesellschaften tendenziell schneller leben als kollektivistische.

Levines Studie wurde so nicht wiederholt – es gibt andere Studien, die einzelne Phänomene des Zeitempfindens gemessen haben. Dabei hat sich gezeigt, dass der **Unterschied zwischen Stadt und Land** wichtiger ist als nationale Unterschiede und dass die **Digitalisierung** unser **Lebenstempo weiter beschleunigt** hat.

Das **hohe Lebenstempo hat aber einen Preis** - dies zeigen zahlreiche wissenschaftliche Studien. Die Auswirkungen sind vielschichtig und betreffen sowohl unsere **körperliche als auch psychische Gesundheit**. Während wir im Hamsterrad des Alltags funktionieren, leiden unsere sozialen Beziehungen: Gespräche werden oberflächlicher, die Zeit für Familie und Freunde schwindet. Im Berufsleben führt das erhöhte Tempo oft zu mehr Fehlern und geringerer Kreativität.

Die "Always-on"-Mentalität lässt die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben verschwimmen.

In einer Befragung wünschten sich über **60% der Befragten, mehr Zeit** zu haben. Und gleichzeitig ist es so, dass wir **noch nie so viel arbeitsfreie Zeit hatten**. Falls du das nicht glaubst, dann denke daran, dass die Wochenarbeitszeit noch nie so niedrig war wie heute und auch die durchschnittliche Lebenserwartung ist so hoch wie nie zuvor.

Es würde den Rahmen des *buntbriefs* sprengen, auf die individuellen Ursachen der gefühlten Zeitnot einzugehen. Ich möchte dich heute lediglich dazu einladen, einmal über dein Zeitgefühl nachzudenken. Wenn du zu den Menschen gehörst, die gefühlt immer zu wenig Zeit haben, dann denke einmal darüber nach, was du heute (morgen und überhaupt) **nicht** tun wirst, obwohl es auf deiner „To-Do-Liste“ steht. Der Schlüssel zu mehr Zeitsouveränität liegt nämlich im bewussten Auswählen von Dingen, die wir Tun (oder Lassen!)

Wenn dich das Thema anspricht, dann würde mich interessieren, was Deine größte Herausforderung ist, wenn es darum geht, ein Gefühl des Zeitwohlstand zu entwickeln.

Ein Blick hinter die Kulissen

Aufbruch Netzwerktreffen: 04.11. (Montag, 18 - 19 Uhr)

Das nächste Netzwerktreffen steht unter dem Motto "Stark trotz Krise". Ich freue mich, dass Michaela Arlinghaus uns Einblicke gibt, wie sie persönlich mit schwierigen Situationen umgeht und woher sie die Kraft nimmt, solche Krisen als Chancen zu begreifen.

Außerdem ist dieses Treffen eine sehr gute Gelegenheit, sich in einem geschützten Rahmen mit Gleichgesinnten auszutauschen.

[Anmeldung](#)

Adventslichtblicke: Digitaler Begleitung durch den Advent

Passend zum Thema Zeitnot setzt mein diesjähriger Adventskalender auf das Thema Entschleunigung. Es gibt 24 Impulse (jeder maximal 10 Minuten lang), die zum Durchatmen und Freuen einladen.

[Mehr Infos und Anmeldung](#)

Aus der Blogwerkstatt

Selbstvertrauen in der Lebensmitte

Auch in fortgeschrittenerem Alter kann das Selbstvertrauen bröckeln. Wodurch es ausgerechnet in dieser Lebensphase ins Wanken gerät und wozu das gut ist, darüber schreibe ich in diesem Beitrag.

[Beitrag lesen](#)

3 effektive Übungen für mehr Selbstvertrauen

Dazu passend 3 effektive Übungen zum Aufbau von mehr Selbstvertrauen.

[Beitrag lesen](#)

Ein Podcast über Zeitdruck und hohes Lebenstempo

Dieser Podcast von Prof. Dr. Volker Busch hat mich zum heutigen Thema des *buntbriefs* inspiriert und ist kurzweilig zu hören. Man erfährt einiges darüber, warum alles gefühlt schneller und dichter wird plus Anregungen, wie man sich aus dem engen Zeitkorsett befreien kann.

[Podcast hören](#)

Soviel für Heute. Nicht nur der Herbst, auch das Leben ist bunt - mach was draus!

Deine Korina 🌱🌈❤️

Perspektiven für die 2. Lebenshälfte

Dir hat der buntbrief gefallen?

Dann leite ihn gern weiter – [hier kann man ihn kostenlos abonnieren](#).



Wenn meine Arbeit hilfreich für dich ist und Du für meine kostenlosen Angebote (*buntbriefe*, *Blogbeiträge*, *Aufbruch-Netzwerktreffen*) gerne etwas in meine Kaffeekasse werfen möchtest, dann freut mich das. Es funktioniert allerdings nur, wenn du ein Paypal-Konto hast.

[Korinas Kaffeekasse](#)

Zitat der Woche

Die Zeit vergeht nicht schneller als früher, aber wir laufen eiliger an ihr vorbei.

[George Orwell](#)



Der buntbrief wurde gesendet an: korina@dielschneider.de

Buntbrief [abbestellen](#)

Dielschneider - Coaching und Beratung, Mezzagoring 26, 68799 Reilingen, Deutschland

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)