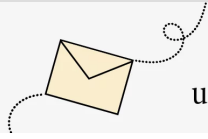


# PSYCHOLOGIE HEUTE



**Jetzt Newsletter abonnieren**

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten




LEBEN

## Zeit finden

Warum sind wir so gehetzt? Wir haben ein Gespür für den Geldwert, nicht aber für den Zeitwert unseres Tuns. Wie wir unseren Zeitwohlstand mehren.

VON ASHLEY V. WHILLANS

 08. SEP 2021

Mit einer Wahrscheinlichkeit von acht zu zwei zählen Sie zu den ärmsten Menschen der Welt. Ich rede nicht von Ihrem Bankkonto (obwohl materielle Armut eine drängende Sorge in unserer Gesellschaft ist). Ich meine vielmehr, dass Sie *zeitarm* sind: Sie haben zu viele Dinge zu tun und zu wenig Zeit, um sie zu tun. In so unterschiedlichen Ländern wie den Vereinigten Staaten, Deutschland oder Japan ist die Zeitarmut auf einem Allzeithoch, wie Studien zeigen.

Niemand ist immun gegen das erdrückende Gefühl von Zeitnot. Während ich hier an meinem Küchentisch sitze und tippe, spüre auch ich dieses Gehetztsein. Für mich ist es eine einschnürende Empfindung im Magen. Heute Morgen erhielt ich eine Mail von einer Studentin, die mich dringend um Hilfe bei einer Arbeit bat, was mich davon abhielt, gleich mit diesem Text hier zu beginnen, wie ich es mir vorgenommen hatte.

Sogar jetzt, während ich schreibe, habe ich ein Auge auf mein Handy. Jeden Moment wird mich ein Kollege anrufen, der mit einer drohenden Deadline zu kämpfen hat. Wegen eines Arzttermins werde ich heute ohnehin früh Schluss machen müssen, dann werde ich nach Hause huschen und ein spätes Abendessen aus Salat und was auch immer zusammenfummeln, bevor ich mich wieder dem Posteingang und meiner fortlaufenden To-do-Liste zuwende.

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

---

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

### **Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?**

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

GESELLSCHAFT

### **Das Spiel mit der Psychose**

Immer mehr Computerspiele setzen sich differenziert mit psychischen Störungen auseinander. Was bedeutet das für die öffentliche Wahrnehmung?

BEZIEHUNG

### **Sich wieder nah sein**

Viele Partner entfernen sich im Laufe ihrer Beziehung voneinander. Die emotionsfokussierte Paartherapie zeigt, wie sie wieder zueinander finden.

# MEISTGELESEN

## **1** LEBEN

### **Was macht denn nun zufrieden?**

Psychologie nach Zahlen: Kinder, Geld und mehr – 6 Dinge, die (meistens) zu einem glücklichen Leben beitragen.

## **2** GESELLSCHAFT

### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

## **3** BEZIEHUNG

### **Der Tod und die Liebe**

Marilyn und Irvin Yalom dokumentieren die letzte Phase ihrer 65-jährigen Ehe in einem gemeinsamen Buch über Abschied und Vergänglichkeit.