



# Zeitwohlstand

Arbeitspapier zur Definition von Zeitwohlstand im Forschungsprojekt ReZeitKon

Gerrit von Jorck, Stefanie Gerold, Sonja Geiger, Ulf Schrader (TU Berlin)

unter Mitarbeit von

Kerstin Cuhls, Lorenz Erdmann (Fraunhofer-Institut für Innovations- und Systemforschung ISI)

Daniel Fischer, Pascal Frank, Claire Grauer (Leuphana Universität Lüneburg)

Juli 2019



## **IMPRESSUM**

**Reihe:** Arbeitspapier des Fachgebiets Arbeitslehre/Ökonomie und Nachhaltiger Konsum Nr. 1

**Herausgeber:** Prof. Dr. Ulf Schrader

Das vorliegende Arbeitspapier entstand im Rahmen des Projekts „ReZeitKon - Zeit-Rebound, Zeitwohlstand und Nachhaltiger Konsum“ (2018-2021), das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert wird.

**Projektleitung:** Prof. Dr. Ulf Schrader, Dr. Sonja Geiger (TU Berlin)

**Kontakt:** [gerrit.vonjorck@tu-berlin.de](mailto:gerrit.vonjorck@tu-berlin.de)

**Homepage:** [zeit-rebound.de](http://zeit-rebound.de)

**ISSN:** 2702-1947

## Zusammenfassung

In diesem Dokument wird eine Definition von Zeitwohlstand für das BMBF-geförderte SÖF-Verbundprojekt „Zeit-Rebound, Zeitwohlstand und nachhaltiger Konsum“ (ReZeitKon) hergeleitet. Nach einer generellen Einführung in die Debatte zu Zeitwohlstand werden unterschiedliche, bereits bestehende Zeitwohlstandsdefinitionen erläutert. Aufbauend auf der dargestellten Debatte wird eine Definition mit fünf zusammenhängenden Dimensionen vorgeschlagen und erläutert: Tempo, Planbarkeit, Synchronisierung, Zeitsouveränität und freie Zeit.

## Abstract

In this paper, we provide a definition of time wealth for the social-ecological research project “Time Rebound, Time Wealth and Sustainable Consumption” (ReZeitKon) funded by the German Federal Ministry of Education and Research. After a general introduction to the current debate on time wealth (mainly in Germany), we provide an overview on existing definitions of time wealth. Based on this outline, we propose and explain a definition of time wealth including five dimensions: tempo, plannability, synchronisation, time sovereignty and free time.

Inhaltsverzeichnis	
Zusammenfassung	2
Abstract	2
1 Einleitung	4
2 Bestehende Definitionen von Zeitwohlstand	4
3 Arbeitsdefinition von Zeitwohlstand in ReZeitKon	5
[1] Tempo	6
[2] Planbarkeit	6
[3] Synchronisierung	6
[4] Zeitsouveränität	7
[5] Freie Zeit	7
4 Zeitwohlstand als subjektiver und objektiver Indikator eines guten Lebens	8
Literatur	9

## 1 Einleitung

Bisherige Arbeiten zu Zeitnutzung und Nachhaltigkeit konzentrieren sich überwiegend auf mögliche positive Effekte einer Arbeitszeitverkürzung auf den Umweltverbrauch (Druckman et al. 2012; Hayden 1999; Kallis et al. 2013; King & van den Bergh 2017; Knight et al. 2013; Paech 2012; Reisch & Bietz 2014; Rosnick & Weisbrot 2007). Aus makroökonomischer Perspektive geht ein geringeres Arbeitsvolumen unter sonst gleichbleibenden Bedingungen mit einem niedrigeren Niveau an Produktion, Einkommen, Konsum und damit auch Ressourcenverbrauch einher. Da der stetige Produktivitätsfortschritt Wirtschaftswachstum notwendig macht, um einen Anstieg der Arbeitslosigkeit zu vermeiden, könnte eine Arbeitszeitverkürzung diesen Wachstumsdruck vermindern und damit zu einer ökologischen Entlastung beitragen. Geht eine Arbeitszeitverkürzung auf individueller Ebene mit einem Einkommensverlust einher, sind überdies positive ökologische Auswirkungen auch durch ein geringeres Konsumniveau denkbar. Indem Produktivitätsfortschritte in kürzere Arbeitszeiten anstatt höhere Einkommen fließen, könnte auch der sogenannte Work-and-Spend-Cycle (Schor 1993) durchbrochen werden. Dieser beschreibt die Situation, wonach Beschäftigte zur Aufrechterhaltung ihres Konsumniveaus auf lange Arbeitszeiten angewiesen sind, die wiederum neue Konsumbedürfnisse wecken, zum Beispiel in Form von Kompensationskonsum oder zeiteffizientem Konsum. Neben diesen möglichen Auswirkungen in Folge geringerer Wachstumsraten und relativer Einkommensverluste sind weitere ökologische Effekte in Folge von frei verfügbarer Zeit denkbar (Devetter & Rousseau 2011; Reisch 2001; Reisch & Bietz 2014; Schor 2005, 2016). Dahinter liegt die Annahme, dass ein nachhaltiger Lebensstil ein gewisses Ausmaß an frei verfügbarer Zeit voraussetzt (z.B. für umweltfreundliche Mobilität, informierte Kaufentscheidungen, Reparaturarbeiten, kollaborativen Konsum oder stärkere Selbstversorgung).

Der primäre Fokus auf die Ausweitung frei verfügbarer Zeit wird jedoch von einigen Seiten kritisiert. Für Foster beispielsweise sollte die Bedeutung sinnvoller Arbeit und die Steigerung der Arbeitsqualität im Mittelpunkt der Diskussion stehen (Foster 2017). Auch der Zeitforscher Rinderspacher (2017) argumentiert, dass Arbeitszeitverkürzung allein noch nicht zu einer nachhaltigen Lebensführung führt. Insbesondere sei es problematisch, sämtliche Arbeitnehmer/innen gleich zu betrachten. Vielmehr müssten die spezifischen Arbeitsbedingungen hinsichtlich ihrer ökologischen Auswirkungen in den Blick genommen werden. Zudem kann ein größeres Ausmaß an freier Zeit auch negative Umwelteffekte nach sich ziehen, indem die frei gewordene Zeit für ressourcenintensiven Konsum verwendet wird (Buhl 2016; Buhl & Acosta 2016; Druckman et al. 2012; Jalas 2002). Die genannten Aspekte deuten darauf hin, dass der bisher dominante Fokus auf Erwerbsarbeitszeiten möglicherweise zu kurz greift.

## 2 Bestehende Definitionen von Zeitwohlstand

Rinderspacher stellt der Fokussierung auf Arbeitszeitverkürzung das Konzept Zeitwohlstand gegenüber, welches er anhand von vier Komponenten definiert: „genügend Zeit, ausreichend gemeinsame Zeit, selbstbestimmte Zeit, eine möglichst entdichtete Zeit“ (Rinderspacher 2012: 21). Dieses Konzept stellt weniger eine quantitative Steigerung der Freizeit in den Fokus als einen qualitativ anderen Umgang mit Zeit, sowohl innerhalb der Erwerbsarbeit als auch außerhalb.

Claassen (2012) spricht sich für einen doppelt suffizientaristischen Standard aus, welcher sowohl ein Minimum als auch ein Maximum an Zeit für verschiedene gesellschaftlich notwendige Tätigkeiten

definiert. Mit der unteren Grenze wird berücksichtigt, dass über Arbeit – im erweiterten Sinne als gesellschaftlich notwendige Tätigkeiten verstanden – auch gesellschaftlicher Wohlstand geschaffen wird und somit ein gewisses Minimum an geleisteter Arbeit erforderlich ist. Auf individueller Ebene kann eine zu starke Ausweitung frei zur Verfügung stehender Zeit auch die Zeitsouveränität von anderen untergraben. Die obere Grenze soll sicherstellen, dass die geleistete Arbeitszeit nicht in Folge einer „Tyrannei der Workaholics“ unbegrenzt steigt, um ein gewisses Ausmaß an frei verfügbarer Zeit sicherzustellen.

Reisch benennt für die Bestimmung individuellen Zeitwohlstands eine chronometrische Dimension (Zeitdauer), eine chronologische Dimension (Zeitlage) sowie Zeitsouveränität als notwendige Bedingungen (Reisch 2002). Unter Bezugnahme auf Scherhorn (1995) „lebt im Zeitwohlstand, wer selbstbestimmt über seine zeitliche Lebensgestaltung entscheiden kann, weil man auf auskömmlichem materiellen Niveau ausreichend Zeit – zum richtigen Zeitpunkt, gemäß den eigenen sozialen und biologischen Rhythmen – pro Zeitverwendung zur Verfügung hat“ (Scherhorn nach Reisch & Bietz 2014: 45 f.).

Mückenberger nähert sich der Bestimmung von Zeitwohlstand von zwei Seiten: Zeitwohlstand wird zum einen verhindert, indem individueller oder kollektiver Zeitgebrauch nicht selbstbestimmt, gesellschaftlich ausgrenzend sowie strukturell ungleich zwischen Personengruppen verteilt ist. Demgegenüber zeichnet sich Zeitwohlstand durch die Möglichkeit zu kollektiven Zeiten sowie eigenen Zeiten (Muße, Bildung, Sport etc.) aus (Mückenberger 2002). Garhammer betont überdies die Relevanz von Planbarkeit und Sicherheit für Zeitwohlstand, welche über Zeitinstitutionen wie das Normalarbeitsverhältnis hergestellt werden können (Garhammer 2002).

Während sich die bisher genannten Arbeiten vornehmlich auf konzeptueller Ebene mit Zeitwohlstand auseinandersetzen, fokussieren Kasser und Sheldon (2009) auf die empirische Analyse des Zusammenhangs zwischen Zeit und Zufriedenheit. Die Autoren zeigen, dass „time affluence“, verstanden als genügend Zeit für sich selbst sowie ein angemessenes Tempo, subjektives Wohlbefinden positiv beeinflusst. In ihren empirischen Untersuchungen konnten sie feststellen, dass mehr Zeit für sich selbst auch das Wohlbefinden derjenigen steigert, die einen eher beschleunigten Lebensstil praktizieren. Zeitwohlstand scheint demnach nicht nur für entschleunigte Menschen, sondern ganz allgemein zu einer Steigerung des Wohlbefindens beizutragen.

### 3 Arbeitsdefinition von Zeitwohlstand in ReZeitKon

Unter Berücksichtigung der bestehenden Debatte lehnen wir uns an die Definition von Rinderspacher (2012) an und erweitern diese um den Aspekt der Planbarkeit nach Garhammer (2002). Daraus ergibt sich für die Projektarbeit in ReZeitKon folgende Definition von Zeitwohlstand:

---

Zeitwohlstand bedeutet

- [1] genügend Zeit pro Zeitverwendung (**Tempo**) bei
- [2] ausreichend stabilen Erwartungshorizonten (**Planbarkeit**) und
- [3] zufriedenstellender Abstimmung unterschiedlicher zeitlicher Anforderungen (**Synchronisierung**) unter
- [4] hinreichend selbst bestimmten Bedingungen (**Zeitsouveränität**)  
und

[5] einem angemessenen Umfang frei zur Verfügung stehender Zeit  
**(freie Zeit).**

---

Durch die Bestimmung eines „genügenden“ Tempos, „ausreichend“ stabiler Erwartungshorizonte, „zufriedenstellender“ Abstimmung zeitlicher Anforderungen, „hinreichend“ selbst bestimmten Bedingungen und einem „angemessenen“ Umfang frei zur Verfügung stehender Zeit ergibt sich eine Perspektive auf Zeitwohlstand, die sich für einen suffizienten Umgang mit Zeit ausspricht. Anstatt Zeit möglichst effizient zu nutzen bedeutet Zeitwohlstand, die Zeit suffizient zu nutzen, also stets nach dem angemessenen Maß zu fragen. Dieses muss nicht immer in der Entschleunigung liegen, sondern liegt in der besseren Anpassung an die jeweiligen Rhythmen der Mit-, Um- und Innenwelt (Reheis 2019). Im Folgenden gehen wir kurz auf die fünf Dimensionen unserer Zeitwohlstandsdefinition ein:

### [1] Tempo

Physikalisch beschreibt das Tempo das Verhältnis einer zurückgelegten Strecke zu einer bestimmten Zeit. Es nimmt demnach zu, wenn entweder die bewältigte Strecke bei konstanter Zeit zunimmt oder dieselbe Strecke in kürzerer Zeit zurückgelegt wird. Angewendet auf die Lebensführung versteht Rosa unter Lebenstempo die „Zahl an Handlungs- oder Erlebnisepisoden pro Zeiteinheit“ (Rosa 2014: 27). Diese Dimension von Zeitwohlstand kann beispielsweise durch Indikatoren wie subjektiv wahrgenommene Zeitnot oder Zeitdruck in der Arbeit, Freizeit oder Schule abgebildet werden. Objektiv könnte sich das Tempo in der Arbeitswelt auf zählbare Einheiten pro Arbeitsstunde beziehen (Akkordarbeit, Klient/innen in der Sozialarbeit) oder in der Bildung auf Lehrinhalte pro Schuljahr (z.B. Debatte G8 vs. G9).

### [2] Planbarkeit

Unter Planbarkeit verstehen wir ausreichend stabile Erwartungshorizonte in Bezug auf zeitliche Abläufe in der Zukunft. Diese umfassen sowohl lang- als auch kurzfristige Horizonte in Berufs- und Privatleben. Im Berufsleben können Indikatoren zur Beschäftigungssicherheit (z.B. die Sorge um Arbeitsplatzverlust, Befristung von Arbeitsverträgen) oder die frühzeitige Information über Veränderungen im Betriebsablauf sowie die Erreichbarkeit außerhalb der Normalarbeitszeit herangezogen werden. Für das Privatleben spiegeln sich stabile Erwartungshorizonte zum einen im Familienstatus, der Länge sozialer Beziehungen oder der Familienkonstellation wider. Relevante Erwartungshorizonte können gerade durch moderne Kommunikationsmittel wie beispielsweise das Smartphone instabil werden, da kurzfristige und spontane Terminänderungen üblicher werden.

### [3] Synchronisierung

Die Dimension Synchronisierung bezieht sich auf die Möglichkeit, verschiedene Lebensbereiche wie Beruf, Familie, unbezahlte Arbeit oder Freizeit zeitlich untereinander sowie mit den eigenen biologischen, sozialen und natürlichen Rhythmen zu synchronisieren. Eine zufriedenstellende Synchronisierung beinhaltet dabei auch die Chance, an kollektiven Rhythmen wie dem freien Wochenende teilhaben zu können. Für eine zufriedenstellende Synchronisierung könnte insbesondere die Lage der Arbeitszeit (z.B. in der Nacht oder am Wochenende) oder die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben ausschlaggebend sein. Die zufriedenstellende Synchronisierung der äußeren zeitlichen Anforderungen mit dem biologischen Chronotypus von Menschen, also den Zeiten von Höchstleistungen über den Tagesverlauf (Nowack & van der Meer 2013), kann ebenfalls über den Vergleich mit der tatsächlichen Arbeits- oder Schulzeitlage offen gelegt werden.

#### [4] Zeitsouveränität

Im Allgemeinen wird unter Zeitsouveränität die selbstbestimmte Verwendung der eigenen Zeit verstanden. In Bezug auf Arbeitszeit definiert das Bundesministerium für Arbeit und Soziales diesen Begriff als die Möglichkeit, Dauer und Lage der eigenen Arbeitszeit selbst zu bestimmen. (Bundesministerium für Arbeit und Soziales 2016). Zeitsouveränität soll hier darüber hinaus auch beinhalten das Tempo der Zeitverwendung selbst zu beeinflussen. In Bezug auf Arbeit kann diese Dimension z.B. als Gestaltungsmöglichkeit hinsichtlich von Arbeitsmenge, Arbeitszeit (Lage, Schicht, Flexibilität) oder Einteilung der Arbeit (Pausen, Reihenfolge von Tätigkeiten) gemessen werden. Zu unterscheiden wäre dabei zwischen individuellen und kollektiven Formen der Zeitsouveränität, wie beispielsweise durch sogenannte Zeitbeiräte, in welchen verschiedene Zeitanforderungen ausgehandelt werden. Was die Zeitsouveränität außerhalb der Arbeitszeit betrifft, könnten subjektive Indikatoren, wie die Zufriedenheit mit der eigenen Zeitverwendung herangezogen werden. Zu berücksichtigen wären aber auch die Gestaltungsmöglichkeiten bezüglich zeitlicher Anforderungen von Sorgetätigkeiten. Für den Schulalltag kann sich Zeitsouveränität in flexiblen Anfangszeiten für Schülerinnen und Schüler oder optionalen Lehrangeboten ausdrücken.

#### [5] Freie Zeit

Unter freier Zeit verstehen wir diejenige Zeit, über die wir frei verfügen können. Nach Goodin et al. (2008) ist das diejenige Zeit, die noch zur Verfügung steht, nachdem der notwendige Anteil von Erwerbsarbeit (finanzielle Notwendigkeit), unbezahlter Arbeit (soziale Notwendigkeit) und Zeit der persönlichen Pflege (biologische Notwendigkeit) abgezogen wird. Häufig erschweren es soziale Normen und rechtliche Rahmenbedingungen (z.B. der Arbeitsvertrag) in der Praxis jedoch, auch tatsächlich nur den theoretisch notwendigen Anteil zu arbeiten. Frei verfügbare Zeit, die mit keinerlei verpflichtenden Aufgaben einhergeht, ist auch eine wichtige Voraussetzung für Muße. Wichtige Indikatoren für freie Zeit sind der Umfang von Erwerbsarbeit (inkl. Anzahl von Urlaubstagen), Betreuungspflichten (z.B. Kindererziehung oder Pflege anderer), persönliche Pflege und das daraus resultierende Ausmaß an frei verfügbarer Zeit. Für Schülerinnen und Schüler können Schulzeiten (Wochenzeiten, inkl. Ferientage), Verpflichtungen in der Familie und selbstverpflichtete Freizeitaktivitäten erhoben werden. Auch die subjektive Wahrnehmung, (nicht) genug Zeit für Freund/innen, Familie, Hobbies, Ehrenamt oder soziale Kontakte zu haben, können hier für verschiedenen Altersgruppen herangezogen werden.

#### Wechselwirkungen zwischen den verschiedenen Dimensionen von Zeitwohlstand

Die fünf hier benannten Dimensionen von Zeitwohlstand stehen untereinander in vielfacher wechselseitiger Beziehung. Ein gewisses Maß an freier Zeit ist vor allem als Grundvoraussetzung für die Durchführung von Tätigkeiten in einem angemessenen Tempo, die souveräne Zeitgestaltung und die Synchronisierung verschiedener Lebensbereiche zu nennen. Bei derselben zur Verfügung stehenden Zeitmenge erhöht die Ausweitung eines Tätigkeitsbereichs die Tempi in den jeweils anderen, sofern Tätigkeiten nicht gänzlich gestrichen oder an Dritte ausgelagert werden, was wiederum neue Synchronisierungsanforderungen stellt. Des Weiteren stehen Planbarkeit, Souveränität und Synchronisierung in einem wechselseitigen Abhängigkeitsverhältnis: Je schlechter sich zukünftige Tätigkeiten vorhersagen lassen und je weniger Souveränität über die Zeitplanung besteht, desto schwieriger ist die Synchronisierung zwischen verschiedenen Lebensbereichen. Dies trifft besonders dann zu, wenn wenig freie Zeit als Puffer beziehungsweise eingeplant ist.

Die einzelnen Individuen sind innerhalb ihrer alltäglichen Lebensführung in ein „Netz der Zeit“ eingebettet (Herrmann 2009; Rinderspacher 1988). Die Eigenzeiten eines Individuums, wie seine



Chronobiologie oder auch seine jeweiligen Zeitpräferenzen, stehen nicht unabhängig im Raum, sondern in Beziehung zu den verschiedenen Zeiten der Arbeitswelt, des Haushalts oder auch von Gesellschaft und Natur. Der Anpassungsprozess zwischen diesen unterschiedlichen Zeitanforderungen kann dabei auch zu Zeitkonflikten führen (Nowotny 2012). Neben verschiedenen sozioökonomischen Rahmenbedingungen üben auch kollektive, zeitliche Infrastrukturen Einfluss auf Zeitwohlstand aus. Zu solchen zeitlichen Infrastrukturen gehören z.B. Gesetzgebung zu Öffnungszeiten, Sonn- und Feiertagen, Anzahl gesetzlicher Feiertage, Überstundenregelungen, Schulanfangszeiten, Betriebszeiten des öffentlichen Nahverkehrs oder kulturelle Gepflogenheiten (z.B. Schlafzeiten). Diese zeitlichen Infrastrukturen schaffen vielfach einen institutionalisierten, kollektiven Lebensrhythmus und „zeitliche Biotope“, in welchen gemeinsam Zeitwohlstand erfahren werden kann. Zugleich reduzieren sie den Synchronisierungsaufwand zwischen verschiedenen zeitlichen Anforderungen (Rinderspacher et al. 1987). Auf Basis der empirischen Untersuchungen im Rahmen des ReZeitKon-Projekts sollen Handlungs- und Politikempfehlungen entwickelt werden, inwiefern diese zeitlichen Rahmenbedingungen so angepasst werden können, dass Zeitwohlstand gefördert wird.

#### 4 Zeitwohlstand als subjektiver und objektiver Indikator eines guten Lebens

In Anlehnung an Zapf (1984), der sich mit verschiedenen Wohlfahrtspositionen beschäftigt hat, lassen sich auch für den Zeitwohlstand vier verschiedene Positionen unterscheiden, je nachdem in welchem Verhältnis objektive (zeitliche) Lebensbedingungen und subjektives (zeitliches) Wohlbefinden zueinander in Bezug stehen: Zum einen ein Zustand des **Wohlbefindens**, in welchem gute objektive zeitliche Lebensbedingungen auf ein hohes subjektives zeitliches Wohlbefinden treffen. Dieser Zustand ließe sich eindeutig als Zeitwohlstand beschreiben. Dem wäre ein Zustand der **Deprivation** gegenüberzustellen, in welchem weder gute objektive Bedingungen noch hohes subjektives Wohlbefinden festzustellen wäre. Dieser Zustand ließe sich als Zeitnot fassen. Ebenso ließe sich jedoch auch zwischen einem Zustand der **Adaption**, in welchem trotz schlechter objektiver zeitlich angespannter Lebensbedingungen ein hohes subjektives zeitliches Wohlbefinden auszumachen ist, sowie einem Zustand der **Dissonanz** unterscheiden, in welchem trotz guter objektiver zeitlicher Lebensbedingungen ein geringes subjektives zeitliches Wohlbefinden vorliegt. Diese beiden Fälle wären empirisch dahingehend zu untersuchen, unter welchen Umständen gute objektive zeitliche Lebensbedingungen nicht mit einem subjektiven zeitlichen Wohlbefinden einhergehen beziehungsweise wie sich ein subjektives zeitliches Wohlbefinden trotz schlechter objektiver zeitlicher Lebensbedingungen realisieren lässt. Ob dabei gute objektive zeitliche Lebensbedingungen mit einem hohen subjektiven zeitlichen Wohlbefinden einhergehen, hängt selbstverständlich auch von weiteren Bedingungen wie materiellem Wohlstand, Freiheit, sozialer Sicherheit, Inklusion und Zeitgestaltungskompetenzen (Hatzelmann & Held 2010; Herrmann 2009) ab.

## Literatur

- Buhl, J., 2016: Rebound-Effekte im Steigerungsspiel. Zeit- und Einkommenseffekte in Deutschland. Baden-Baden: Nomos.
- Buhl, J. & J. Acosta, 2016: Work less, do less? Working time reductions and rebound effects. *Sustainability Science* 11: 261–276.
- Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS), 2016: Wertewelten Arbeiten 4.0.
- Devetter, F.-X. & S. Rousseau, 2011: Working Hours and Sustainable Development. *Review of Social Economy* 69: 333–355.
- Druckman, A., I. Buck, B. Hayward & T. Jackson, 2012: Time, gender and carbon. A study of the carbon implications of British adults' use of time. *Ecological Economics* 84: 153–163.
- Foster, J.B., 2017: The Meaning of Work in a Sustainable Society: A Marxian View. Centre for the Understanding of Sustainable Wealth Essay Series on the Morality of Sustainable Wealth 3. Guildford.
- Garhammer, M., 2002: Zeitwohlstand und Lebensqualität - ein interkultureller Vergleich. S. 165–205 in: J.P. Rinderspacher (Hrsg.), *Zeitwohlstand. Ein Konzept für einen anderen Wohlstand der Nation*. Berlin: Ed. Sigma.
- Goodin, R.E., J. Rice, A. Parpo & L. Eriksson, 2008: *Discretionary time. A new measure of freedom*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Hatzelmann, E. & M. Held, 2010: *Vom Zeitmanagement zur Zeitkompetenz. Das Übungsbuch für Berater, Trainer, Lehrer und alle, die ihre Zeitqualität erhöhen möchten*. Weinheim: Beltz.
- Hayden, A., 1999: *Sharing the work, sparing the planet. Work time, consumption, & ecology*. London: Zed Books.
- Herrmann, A., 2009: *Geordnete Zeiten? Grundlagen einer integrativen Zeittheorie*. Zugl.: Münster, Univ., Diss., 2008. Münster: Westfälisches Dampfboot.
- Jalas, M., 2002: A time use perspective on the materials intensity of consumption. *Ecological Economics* 41: 109–123.
- Kallis, G., M. Kalush, H. O.'Flynn, J. Rossiter & N. Ashford, 2013: "Friday off". Reducing Working Hours in Europe. *Sustainability* 5: 1545–1567.
- Kasser, T. & K.M. Sheldon, 2009: Time Affluence as a Path toward Personal Happiness and Ethical Business Practice. Empirical Evidence from Four Studies. *Journal of Business Ethics* 84: 243–255.
- King, L.C. & J. van den Bergh, 2017: Worktime Reduction as a Solution to Climate Change. Five Scenarios Compared for the UK. *Ecological Economics* 132: 124–134.
- Knight, K.W., E.A. Rosa & J.B. Schor, 2013: Could working less reduce pressures on the environment? A cross-national panel analysis of OECD countries, 1970–2007. *Global Environmental Change* 23: 691–700.
- Mückenberger, U., 2002: Zeitwohlstand und Zeitpolitik. Überlegungen zur Zeitabstraktion. S. 117–142 in: J.P. Rinderspacher (Hrsg.), *Zeitwohlstand. Ein Konzept für einen anderen Wohlstand der Nation*. Berlin: Ed. Sigma.
- Nowack, K. & E. van der Meer, 2013: Are larks future-oriented and owls present-oriented? Age- and sex-related shifts in chronotype-time perspective associations. *Chronobiology international* 30: 1240–1250.
- Nowotny, H., 2012: *Eigenzeit. Entstehung und Strukturierung eines Zeitgefühls*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Paech, N., 2012: *Befreiung vom Überfluss. Auf dem Weg in die Postwachstumsökonomie*. München: oekom.

- Reheis, F., 2019: Die Resonanzstrategie. Warum wir Nachhaltigkeit neu denken müssen: Ein Plädoyer für die Wiederentdeckung der Zeit: München.
- Reisch, L.A., 2001: Time and Wealth. *Time & Society* 10: 367–385.
- Reisch, L.A., 2002: Ist das Thema Zeitwohlstand theoriefähig? Plädoyer für einen theoriegeleiteten Zeitwohlstandsdiskurs. S. 37–58 in: J.P. Rinderspacher (Hrsg.), *Zeitwohlstand. Ein Konzept für einen anderen Wohlstand der Nation*. Berlin: Ed. Sigma.
- Reisch, L.A. & S. Bietz, 2014: *Zeit für Nachhaltigkeit - Zeiten der Transformation. Mit Zeitpolitik gesellschaftliche Veränderungsprozesse steuern*. München: oekom.
- Rinderspacher, J.P., 1988: Wege der Verzeitlichung. S. 23–66 in: D. Henckel & B. Grabow (Hrsg.), *Arbeitszeit, Betriebszeit, Freizeit. Auswirkungen auf die Raumentwicklung*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Rinderspacher, J.P., 2012: Zeitwohlstand - Kriterien für einen anderen Maßstab von Lebensqualität. *WISO - Wirtschafts- und Sozialpolitische Zeitschrift des ISW* 35: 11–26.
- Rinderspacher, J.P., 2017: Arbeitszeiten und die Nullwachstumsgesellschaft. Möglichkeiten und Grenzen in: H. Diefenbacher, B. Held & D. Rodenhäuser (Hrsg.), *Ende des Wachstums - Arbeit ohne Ende? Arbeiten in einer Postwachstumsgesellschaft*. Marburg: Metropolis.
- Rinderspacher, J.P., W. Petkewitz & K. Zwickel, 1987: *Am Ende der Woche. Die soziale und kulturelle Bedeutung des Wochenendes ; ein Gutachten für die Industriegewerkschaft Metall*. Bonn: Verl. Neue Ges.
- Rosa, H., 2014: *Beschleunigung und Entfremdung. Entwurf einer kritischen Theorie spätmoderner Zeitlichkeit*. Berlin: Suhrkamp.
- Rosnick, D. & M. Weisbrot, 2007: Are shorter work hours good for the environment? A comparison of U.S. and European energy consumption. *International journal of health services : planning, administration, evaluation* 37: 405–417.
- Scherhorn, G., 1995: Güterwohlstand versus Zeitwohlstand: über die Unvereinbarkeit des materiellen und des immateriellen Produktivitätsbegriffs. S. 147–168 in: B. Biervert (Hrsg.), *Zeit in der Ökonomik. Perspektiven für die Theoriebildung*. Frankfurt am Main u.a.: Campus-Verl.
- Schor, J.B., 1993: *The overworked American. The unexpected decline of leisure*. New York: Basic Books.
- Schor, J.B., 2005: Sustainable Consumption and Worktime Reduction. *Journal of Industrial Ecology* 9: 37–50.
- Schor, J.B., 2016: *Wahrer Wohlstand. Mit weniger Arbeit besser leben*. München: oekom.
- Zapf, W., 1984: Individuelle Wohlfahrt. Lebensbedingungen und wahrgenommene Lebensqualität. S. 13–26 in: W. Glatzer & W. Zapf (Hrsg.), *Lebensqualität in der Bundesrepublik*. Frankfurt am Main: Campus.