

# Studie zur zeitlichen Belastung Alleinerziehender

*Wie Alleinerziehende mehr Zufriedenheit erreichen können*

Durchgeführt von:

Klaus Heywinkel

[www.Zeitkuenstler.de](http://www.Zeitkuenstler.de)  
[klaus@zeitkuenstler.de](mailto:klaus@zeitkuenstler.de)

Königsberger Str. 1a  
50735 Köln

0221/78941890  
0178/1493098

## Inhalt

Hintergrund: Warum diese Studie? .....	3
Die These .....	4
Für Eilige – das wichtigste Ergebnis.....	5
Zitiert .....	8
Der Fragebogen und das Vorgehen bei der Auswertung .....	9
„Rekrutierung“ der Teilnehmerinnen.....	11
Die Lebenssituation Alleinerziehender in Zahlen .....	13
Auswertung zum Erfolgsfaktor „Motivationsstrategie“ .....	15
Auswertung zum Erfolgsfaktor „Planen“ .....	21
Auswertung zum Erfolgsfaktor „Lebensziele“ .....	31
Auswertung zum Erfolgsfaktor „persönliche Energie managen“ .....	36
Alle vier Erfolgsfaktoren vereinigt .....	41
Fazit & Ausblick.....	44
Danksagung .....	46
Über den Autor .....	47

## Hintergrund: Warum diese Studie?

Alleinerziehend sein heißt Dauerstress und wenig Zeit für sich. Ist das immer so – oder kann es auch anders sein?

In den Medien wird ein buntes Bild von der enormen Belastung, dem Zeitdruck und der oft schwierigen finanziellen Situation Alleinerziehender gemalt. Zum Beispiel sind mehr als 40% der Alleinerziehenden auf Leistungen aus der Grundsicherung für Arbeitsuchende angewiesen.

Als Trainer und Coach bin ich davon überzeugt, dass jeder Mensch Möglichkeiten hat, seine Lebenssituation mitzugestalten und dadurch seine persönliche Zufriedenheit zu steigern.

Und als Experte für den Umgang mit Zeit habe ich mich gefragt:

*Gibt es Alleinerziehende, die im Umgang mit Zeit erfolgreicher sind als andere?*

Um die Antwort gleich vorweg zu nehmen: Ja, es gibt sie!

In dieser Studie werde ich sie „MotivationsTigerinnen“, „Planungskundige“, „PlanungsAktive“, „ZielKlare“ und „EnergieRiesinnen“ nennen.

Mit „erfolgreich“ ist im Rahmen dieser Studie gemeint, dass...

- ✓ ... der tägliche gefühlte Zeitdruck geringer ist;
- ✓ ... die Zufriedenheit mit der Zeit, die zur Verfügung steht, größer ist;
- ✓ ... ausreichend Zeit „für sich“ bleibt;
- ✓ ... die finanzielle Situation weniger als belastend empfunden wird.

Diese Studie kann von den Alleinerziehenden, die die in den folgenden Kapiteln beschriebenen vier Erfolgsfaktoren bereits anwenden, als Bestätigung angesehen werden. Aber viel mehr noch hoffe ich, dass die Ergebnisse all den anderen alleinerziehenden Müttern Mut machen, gut für sich zu sorgen und Zeit in sich selber zu investieren.

## Die These

Meine Arbeit als „Zeitkünstler“ basiert auf der These, dass es vier grundlegende Erfolgsfaktoren für den Umgang mit Zeit gibt.

*Die Ambition dieser Studie ist es, die Kraft dieser Erfolgsfaktoren für Alleinerziehende mit Zahlen zu belegen.*

Die vier Erfolgsfaktoren:

- ✓ **Motivation:**  
Die Fähigkeit, sich selber zu motivieren – auch zu Aufgaben, die man nicht sehr schätzt.
- ✓ **Planen:**  
Eine gute Fähigkeit zur Planung – und sich jeden Tag auf's Neue die Zeit dafür zu nehmen.
- ✓ **Lebensziele:**  
Es gibt Lebensziele, an denen das Handeln und Prioritäten ausgerichtet werden können.
- ✓ **Persönliche Energie:**  
Zu wissen, wie die eigenen Akkus wieder aufgeladen werden können – und sich dafür auch die Zeit zu nehmen.

Diese vier Erfolgsfaktoren sind natürlich nicht zufällig entstanden. Sie stellen vielmehr für mich das Beste dessen dar, was bekannte Experten bereits identifiziert und zu Papier gebracht haben. Das sind die Autoren, auf die ich mich beziehe:

- Stephen R. Covey – „Die 7 Wege zu Effektivität“ (1989)
- Lothar Seiwert – „Wenn du es eilig hast, gehe langsam“ (1998)
- Oriah Mountain Dreamer – „Die Einladung“ (1999)
- David Allen – „Wie ich die Dinge geregelt kriege“ (2001)
- Nico Rose – „Lizenz zur Zufriedenheit“ (2011)

## Für Eilige – das wichtigste Ergebnis

Die Antworten der Teilnehmerinnen bestätigen die These:

*Die Alleinerziehenden, denen die Umsetzung **aller vier** Erfolgsfaktoren gelingt, geben*

- ✓ *weniger gefühlten Zeitdruck,*
- ✓ *mehr Zeitzufriedenheit,*
- ✓ *mehr Zeit „für sich“ und*
- ✓ *weniger gefühlte Belastung durch ihre finanzielle Situation*

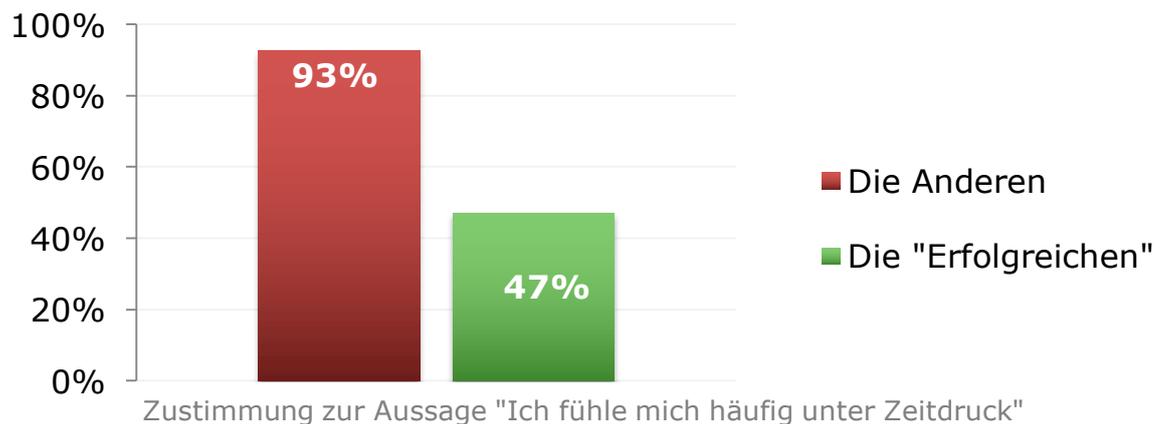
*an.*

Auch wenn nur einer der Erfolgsfaktoren umgesetzt wird, hat das positive Auswirkungen für die Betroffenen.

Und so bewerten die „Erfolgreichen“ – also die Teilnehmerinnen, die alle vier Erfolgsfaktoren beherzigen – ihre Lebenssituation. Mit „die Anderen“ bezeichne ich dabei die Teilnehmerinnen, die im Wesentlichen bei keinem der vier Erfolgsfaktoren punkten können.

✓ **Gefühlter Zeitdruck:**

Die „Erfolgreichen“ stimmen der Aussage „Ich fühle mich häufig unter Zeitdruck“ deutlich seltener zu.



✓ **Zeitzufriedenheit:**

In vielen der abgefragten Bereiche sind die „Erfolgreichen“ zufriedener mit der zur Verfügung stehenden Zeit. Besonders eindrucksvoll ist der Unterschied bei der Bewertung, ob die Zeit „für sich“ ausreichend ist.



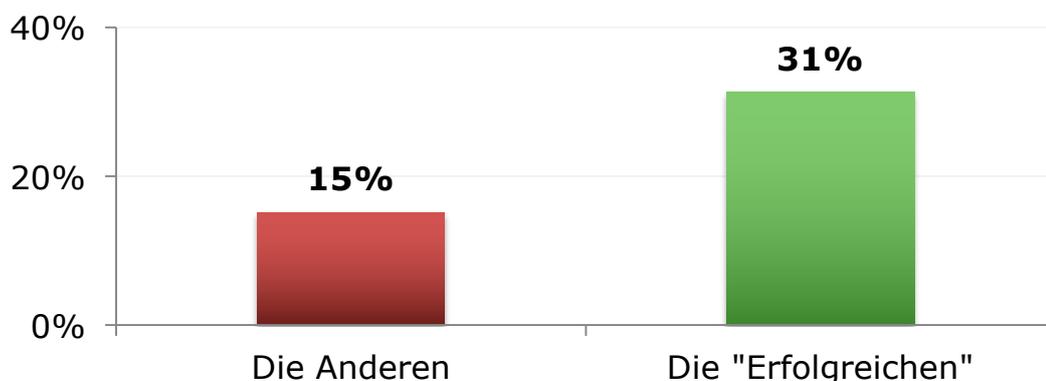
✓ **Zeit für sich:**

Die deutlich höhere Zufriedenheit mit der Zeit „für sich“ drückt sich auch in Stunden aus: Die „Erfolgreichen“ gönnen sich jeden Tag unter der Woche (Mo.-Fr.) ungefähr eine Stunde mehr Zeit „für sich“.

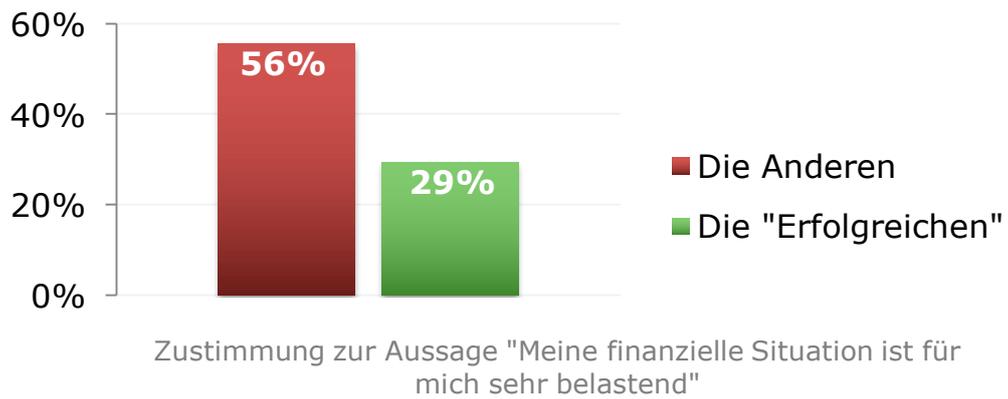


✓ **Bewertung der finanziellen Situation:**

Die „Erfolgreichen“ liegen öfter in den oberen beiden der abgefragten Einkommensbereiche. Und noch wichtiger: Sie bewerten ihre finanzielle Situation deutlich seltener als belastend.



Anteil in den oberen beiden der abgefragten Einkommensgruppen (> 2.000 € gesamtes Netto pro Monat)



## Zitiert

In direkten Gesprächen oder durch Beschreibungen im freien Kommentarfeld des Fragebogens habe ich viele Eindrücke gewonnen, die die Lebenssituation von Alleinerziehenden sehr eindrucksvoll und abseits aller Zahlen & Statistiken beschreibt. Eine kleine Auswahl davon stelle ich hier vor.

- ✓ eWa Ferrens ist Alleinerziehend und lebt mit ihrem Sohn als Online-Coach ein Großteil des Jahres auf den Philippinen. In einem Telefonat hat eWa folgendes geäußert:  
„Die grundsätzliche Liebe für Kinder in der deutschen Gesellschaft ist enttäuschend.[...] Die Kinder sind nicht die Belastung – es ist das Umfeld.“  
Auf den Philippinen erlebt sie eine ganz andere Wertschätzung für Mütter – Alleinerziehend oder nicht. Die Weisheit „Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind groß zu ziehen“ wird dort wirklich noch gelebt.
- ✓ Zum Thema Besorgungen & Einkaufen schrieb eine Mutter:  
„Einkaufen mit zwei Kindern ist der reinste Horror!“
- ✓ „Bin müde!!! Danke für die Umfrage“
- ✓ „Es bleibt keine Zeit für persönliche Entwicklung, persönliche Ziele, über den Tellerrand schauen. Es ist zu anstrengend. Müdigkeit und Erschöpfung ist das größte Problem, auch wenn man ein Organisationsprofi ist.“
- ✓ „Gute Fragen, die mir geholfen haben; Zeitmanagement ist das A und O der Alleinerziehenden, die beruflich weiterkommen will.“
- ✓ Über facebook kam dieser Kommentar: „Das Gejammer, wie schwierig es ist, alleinerziehend zu sein nervt... als wäre es eine Krankheit... Lieber alleinerziehend als ohne Kind leben müssen.“
- ✓ „Zeit ist immer relativ. Man sollte sich für die wichtigen Dinge ein wenig Zeit nehmen und den Moment genießen - dann ist alles halb so schlimm.“
- ✓ „Alleinerziehend zu sein ist der schönste und der härteste Job den ich kenne.“

Und dieser Kommentar hat mich ganz besonders gefreut:

„Ich finde Ihre Beiträge interessant und informativ. Einiges setzte ich tatsächlich um und finde mich etwas besser in der Wochenplanung zurecht! Danke, für Ihre Präsenz :)“

# Der Fragebogen und das Vorgehen bei der Auswertung

## Zum Fragebogen

Der Fragebogen gliedert sich in fünf Blöcke:

1. Daten zur Person (z.B. Alter, Einkommenssituation, Ausbildung)
2. Berufstätigkeit (z.B. Arbeitszeiten, Fahrzeiten, Nebenjob)
3. Kinder (z.B. Anzahl, Alter, Betreuung)
4. Zeitverwendung (wie viel Zeit für die einzelnen Lebensbereiche investiert wird)
5. Zeitzufriedenheit
6. Lebenssituation & eigene Fähigkeiten

Im ersten Abschnitt der Auswertung stelle ich die Zahlen aus den Frageblöcken 1 bis 3 in einem ganz kurzen Überblick vor.

In den darauffolgenden Abschnitten finden Sie eine detailliertere Auswertung der Antworten aus den Frageblöcken 4 bis 6. Diese Auswertungen sind auf die oben genannten vier Erfolgsfaktoren fokussiert (*Motivationsstrategie, Planen, Lebensziele* und *persönliche Energie managen*).

Eine wichtige Rolle bei der Auswertung zu den vier Erfolgsfaktoren spielen die Antworten auf die Fragen der Gruppen 5. und 6. (*Zeitzufriedenheit* und *Lebenssituation* sowie *eigene Fähigkeiten*). Deswegen hier eine kurze Beschreibung, wie diese Fragen im Fragebogen aufgebaut sind.

## Zeitzufriedenheit

Es wurde für verschiedene Lebensbereiche abgefragt, ob die dafür zur Verfügung stehende Zeit als ausreichend bewertet wird.

*„Hat Ihre Zeit in den letzten 4 Wochen für die folgenden Bereiche ausgereicht oder hätten Sie sich mehr Zeit gewünscht?“*

Beispiele für die abgefragten Lebensbereiche: „Kinder“, „Berufstätigkeit“, „Zeit für sich“, „Haushalt“ – u.v.m.

Die Antwort war jeweils mit einer von 5 vorgegebenen Bewertungen möglich:

- Völlig ausreichend
- Ausreichend
- Teils/teils
- Hätte mir etwas mehr Zeit gewünscht
- Hätte mir viel mehr Zeit gewünscht

## Bewertung der Lebenssituation und eigener Fähigkeiten

Es wurde die Zustimmung zu Aussagen abgefragt, bei denen es um die Bewertung der eigenen Lebenssituation und eigener Fähigkeiten geht.

Beispiele für die Aussagen, die zu bewerten waren:

- „Ich bin darauf angewiesen, den Tag genau zu planen“
- „Ich kann regelmäßig ausschlafen“
- „Ich weiß genau, wie ich meinen Tag planen kann“
- „Ich habe Klarheit über meine Lebensziele“

Die Antwort war wiederum in 5 Stufen möglich:

- „Stimme voll und ganz zu“
- „Stimme zu“
- „Teils/teils“
- „Stimme eher nicht zu“
- „Stimme ganz und gar nicht zu“

## Zur Auswertung

Für die Auswertung habe ich die oben genannten Antworten zusammengefasst:

Bei der Zeitzufriedenheit:

- „ausreichend“ = „Völlig ausreichend“ oder „ausreichend“
- „nicht ausreichend“ = „Hätte mir etwas mehr Zeit gewünscht“ oder „Hätte mir viel mehr Zeit gewünscht“.

Bei der Bewertung der Lebenssituation und eigener Fähigkeiten:

- „Zustimmung“ = „Stimme voll und ganz zu“ oder „Stimme zu“
- „Keine Zustimmung“ = „Stimme eher nicht zu“ oder „Stimme ganz und gar nicht zu“.

In jedem der folgenden Kapitel zu den vier Erfolgsfaktoren habe ich die Auswertung in folgende Abschnitte gegliedert:

- Berufstätigkeit
- Kinder (nur teilweise)
- Zeitverhalten
- Zufriedenheit mit der zur Verfügung stehenden Zeit
- Bewertung der Lebenssituation und eigener Fähigkeiten

## Rekrutierung der Teilnehmerinnen

Weil 90% der alleinerziehenden Frauen sind, habe ich mich mit dieser Studie ausschließlich an alleinerziehende Mütter gewandt.

Rekrutierung beschreibt die Vorgehensweise, wie Teilnehmer für eine Studie gewonnen werden. Für diese Studie wurde der überwiegende Teil der Teilnehmerinnen über das Internet gewonnen (zeitkünstler.de, facebook). Weitere Teilnehmerinnen sind durch die Mitgliederinformation des VAMV (Verband alleinerziehender Mütter und Väter) auf die Studie aufmerksam geworden. Ein kleiner Anteil wird durch die alleinerziehenden Mütter gestellt, die durch direkte Kontakte zur Studie eingeladen wurden.

Welche Bedeutung hat das für die Studie?

Die meisten Teilnehmerinnen wurden im Internet durch den Titel der Studie erreicht: „*Studie zur zeitlichen Belastung Alleinerziehender*“.

Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass die Alleinerziehenden, die sich durch diesen Titel angesprochen fühlen, einer impliziten Aussage des Titels zustimmen: Die zeitliche Belastung von Alleinerziehenden ist hoch.

Entsprechend wird die Bewertung zur Zeitzufriedenheit nicht sehr hoch ausfallen.

Dieser Sachverhalt wird eindrucksvoll belegt, wenn die Zahlen mit denen des statistischen Bundesamtes verglichen werden (Zeitverwendungserhebung 2012/2013 – veröffentlicht im Mai 2015).

Die nachfolgende Tabelle stellt Werte zur Zeitzufriedenheit aus der Zeitkünstler-Studie und der Zeiterhebung 2012/2013 des statistischen Bundesamtes zum Vergleich nebeneinander.

	<b>Zeitkünstler-Studie</b>	<b>Statistisches Bundesamt</b>
<b>Kinder</b>	24%	45%
<b>Freunde/Bekannte</b>	16%	33%
<b>Hausarbeit</b>	33%	51%
<b>Sonstige Familienangehörige</b>	33%	43%
<b>„für sich“</b>	13%	22%

Anteil der Teilnehmerinnen, die die Zeit für die einzelnen Lebensbereiche als „**ausreichend**“ bewerten.

Wie lassen sich diese Unterschiede in der Bewertung erklären?

Das statistische Bundesamt wählt die Teilnehmer für die Erhebung zur Zeitverwendung zufällig aus, die Erhebung ist haushaltsrepräsentativ. Ein Teil der zufällig Ausgewählten sind alleinerziehend.

Die Zeitkünstler-Teilnehmerinnen haben nicht zufällig an der Studie teilgenommen – sondern weil sie sich durch den Titel angesprochen fühlten.

Das heißt, dass die zufällig ausgewählten Alleinerziehenden eher den Durchschnitt aller in Deutschland lebenden Alleinerziehenden repräsentieren als das die Teilnehmerinnen der Zeitkünstler-Studie tun – und das wirkt sich auf die Zahlen der Studie aus.

# Die Lebenssituation Alleinerziehender in Zahlen

Die Grundlage für die Studie bildet der Online-Fragebogen:

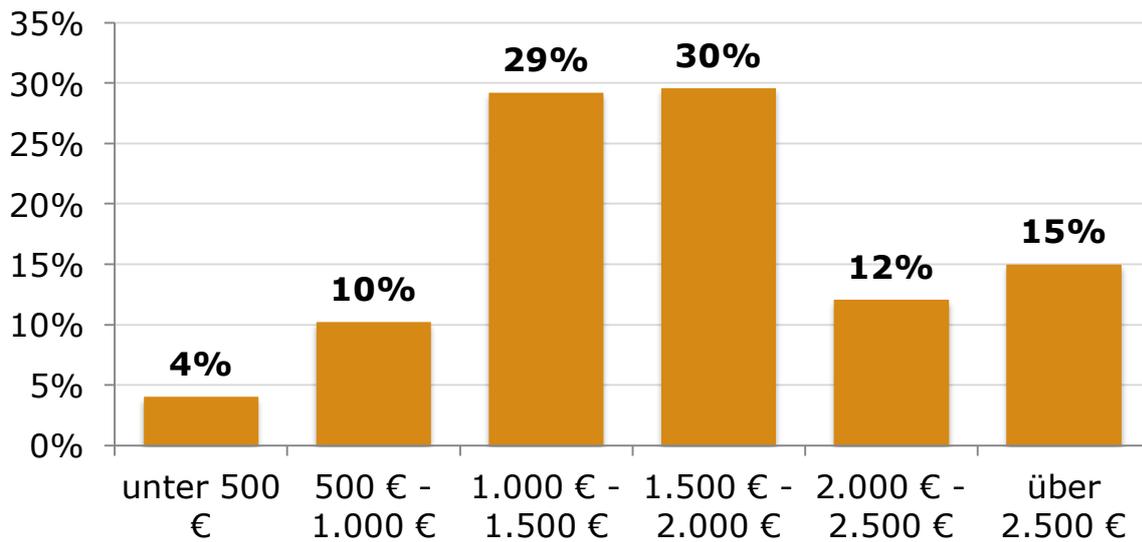
- ✓ 8 Monate Online
- ✓ 63 Fragen
- ✓ 417 Teilnehmerinnen (davon 280 vollständig ausgefüllte Fragebögen)
- ✓ 120 Liter Tee bei der Auswertung

## Persönliche Daten

- ✓ Das Durchschnittsalter der Teilnehmerinnen liegt bei 39 Jahren
- ✓ Im Mittelwert sind sie seit über 8 Jahren alleinerziehend
- ✓ 36% haben Abitur – 16% Fachabitur
- ✓ 33% haben studiert – 46% haben eine Lehre mit Gesellenprüfung absolviert
- ✓ **35% befinden sich in einem Prozess der beruflichen Weiterbildung**  
→ davon investierten 70% in den letzten 6 Monaten Zeit außerhalb der Arbeitszeit in ihre Weiterbildung

## Berufstätigkeit

- ✓ 89% sind berufstätig
- ✓ 14% sind im Hauptberuf selbstständig
- ✓ 32,5 Std./Woche beträgt die mittlere Arbeitszeit
- ✓ 26% üben einen Nebenjob aus
- ✓ 27% haben ein monatliches Netto von mehr als 2.000 €  
→ **73% haben ein monatliches Netto unter 2.000 €**
- ✓ Die folgende Grafik zeigt, wie sich das monatlich insgesamt zur Verfügung stehende Netto verteilt:



## Kinder

- ✓ 56% haben genau 1 Kind – 31% haben zwei Kinder
- ✓ Das jüngste Kind ist im Mittel 7 Jahre alt

## Auswertung zum Erfolgsfaktor „Motivationsstrategie“



Quelle: Fotolia.de

“ Ich bin nicht faul – ich bin nur hoch motiviert nichts zu tun.  
(gesehen auf einer Postkarte)

Die Post der letzten 4 Wochen stapelt sich in einer Ecke des Schreibtisches. So könnte es aussehen, wenn jemand sich nicht motivieren kann, seine Post zu bearbeiten. Und das kann schon mal ins Auge gehen – z.B. dann, wenn eine Rechnung nicht rechtzeitig gesehen und bezahlt wird.

Sich selber zu etwas zu motivieren, was man sehr gerne tut, ist meistens sehr leicht. Manchmal kann man es kaum erwarten, wieder einer seiner Lieblingstätigkeit nachzugehen. Doch wie sieht es mit Tätigkeiten aus, die man nicht so gerne macht?

Eine gute Motivationsstrategie hilft auch solche Aufgaben zu erledigen. Mit einer Frage der Studie wurde geprüft, welchen Einfluss eine gute Motivationsstrategie auf die Lebenssituation und das Zeitverhalten von Alleinerziehenden hat.

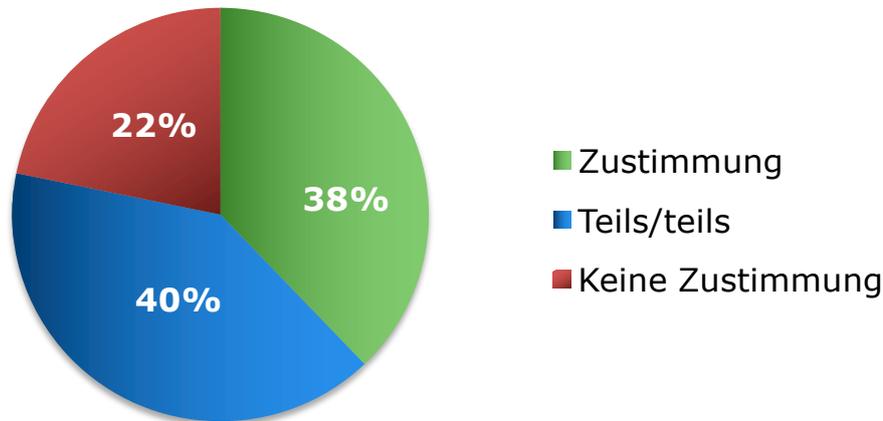
Im Fragebogen wurde dazu die folgende Aussage als zutreffend oder nicht zutreffend bewertet:

*„Es gelingt mir gut, mich zu motivieren – auch für Aufgaben, die ich nicht so mag.“*

In diesem Abschnitt geht es um die „**MotivationsTigerinnen**“ – um die Teilnehmerinnen, die dieser Aussage zustimmen.

Insgesamt gehören 38% der Teilnehmerinnen zu den „Motivations-Tigerinnen“.

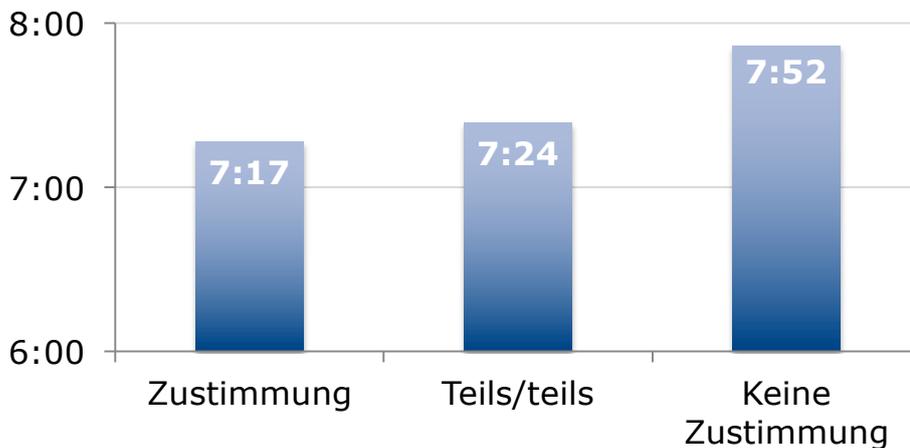
22% können dieser Aussage nicht zustimmen – haben also keine wirksame Motivationsstrategie.



## Berufstätigkeit

### Zeit für die Berufstätigkeit

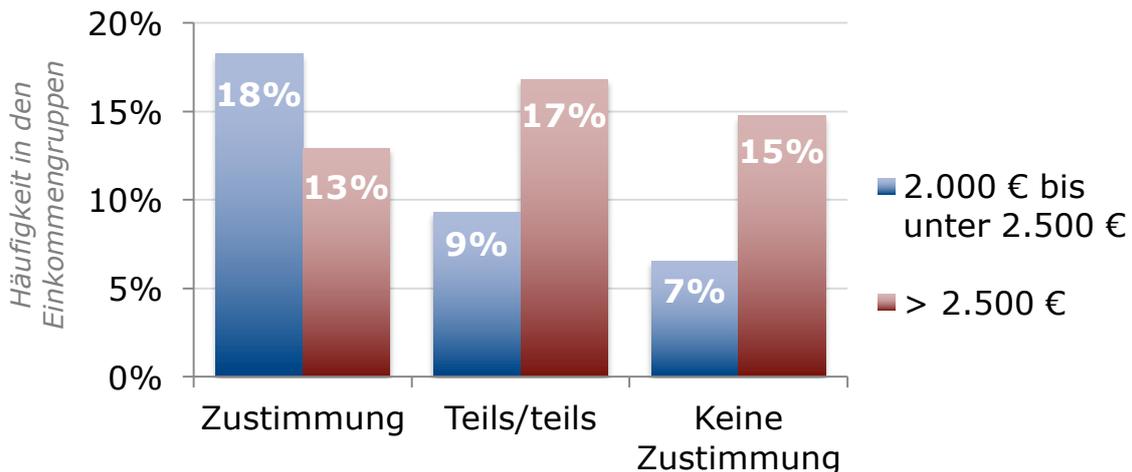
Im Durchschnitt wenden die MotivationsTigerinnen täglich **35 Minuten weniger** Zeit für den Hauptberuf auf (nämlich nur 7:17 Stunden).



*Zustimmung zur Aussage "Es gelingt mir gut mich zu motivieren"*

### Monatliches Netto

Trotz dieser etwas geringeren Zeit für die Berufstätigkeit liegen die MotivationsTigerinnen mit ihrem gesamten zur Verfügung stehenden monatlichen Netto etwas häufiger in den oberen beiden der abgefragten Einkommensgruppen.

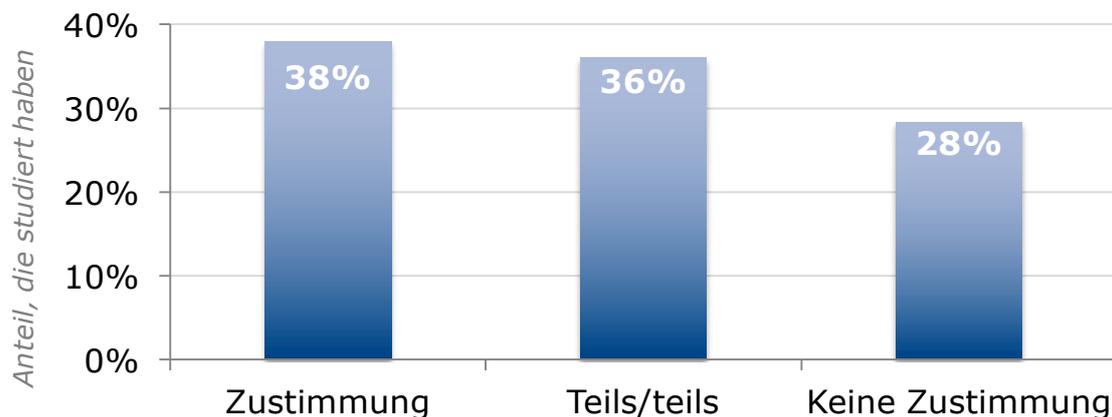


Zustimmung zur Aussage "Es gelingt mir gut mich zu motivieren"

Dies ist zum Teil durch eine höherwertige Berufsausbildung zu erklären (siehe nächster Abschnitt). Zum anderen Teil beziehen diese Teilnehmerinnen öfter Elterngeld, Einkünfte von Verwandten oder Einkommen durch ein eigenes Vermögen.

### Berufsausbildung

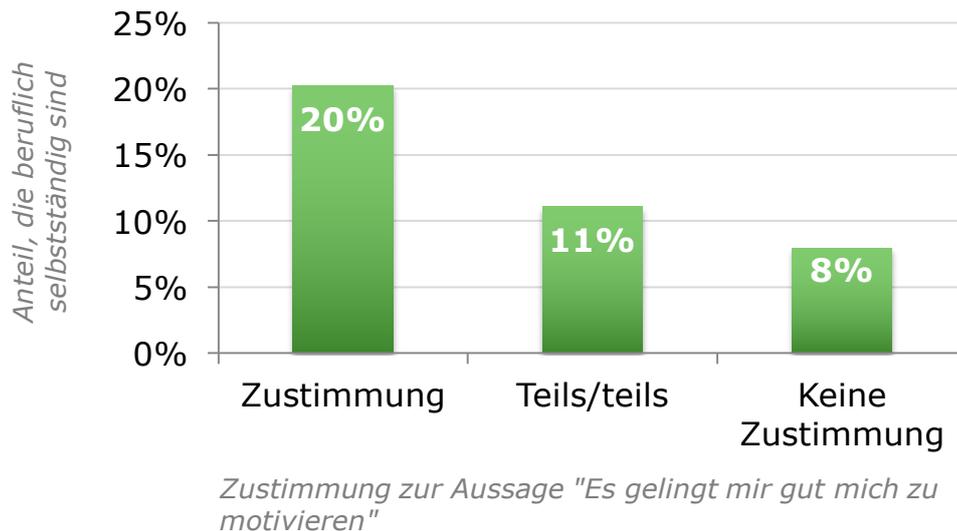
Ein höheres Einkommen durch die eigene Berufstätigkeit lässt sich zum Teil auf die Berufsausbildung zurückzuführen: Die MotivationsTigerinnen haben **öfter einen Studienabschluss (38%)**.



Zustimmung zur Aussage "Es gelingt mir gut mich zu motivieren"

### Selbstständigkeit

Ein signifikanter Unterschied zeigt sich im Anteil der beruflich Selbstständigen: **Jede 5. MotivationsTigerin (20%)** ist im Hauptberuf selbstständig. Bei den Anderen sind es nur 11% bzw. 8%.



## Zeitverhalten

In der Studie wurde abgefragt, wie die tägliche Zeit investiert wird – und zwar für die Bereiche Beruf, Kinder, Haushalt und „sich selber“.

- ✓ **Berufstätigkeit:**  
Wie oben bereits erwähnt: Die MotivationsTigerinnen wenden täglich ca. 35 Minuten weniger für ihre Berufstätigkeit auf.
- ✓ **Kinder & Haushalt:**  
Für die Bereiche Kinder und Haushalt lassen sich keine signifikanten Unterschiede bei der täglichen Zeitaufwendung feststellen.
- ✓ **Zeit „für sich“:**  
Die Antworten zeigen, dass sich die MotivationsTigerinnen täglich mehr Zeit „für sich“ nehmen. An einem Arbeitstag macht das täglich knapp **20 Minuten** aus – an einem Samstag oder Sonntag sogar fast **eine Stunde**.

## Zufriedenheit mit der Zeit, die zur Verfügung steht

Die gemessenen Zeiten sagen noch nichts darüber aus, wie sich die Teilnehmerinnen damit fühlen. Entscheidend für die Zufriedenheit ist letztlich die ganz persönliche Bewertung, ob die Zeit als ausreichend empfunden wird oder nicht.

Diese „Zeitzufriedenheit“ wurde im Fragebogen zu verschiedenen Lebensbereichen abgefragt.

Unterschiede bei der Bewertung durch MotivationsTigerinnen und den Teilnehmerinnen, die sich nicht gut motivieren können, finden sich für folgende Lebensbereiche:

	Motivations- Tigerinnen	Keine wirksame Motivationsstrategie
<b>Kinder</b>	27%	20%
<b>Partner</b> (falls zutreffend)	28%	12%
<b>Hausarbeit</b>	42%	33%
<b>Berufstätigkeit</b>	59%	68%
<b>„für sich“</b>	20%	11%
<b>Besorgungen</b>	47%	38%

Anteil der Teilnehmerinnen, die die Zeit für die einzelnen Lebensbereiche als „ausreichend“ bewerten.

In fast allen Bereichen bewerten weniger als die Hälfte der Teilnehmerinnen die Zeit als „ausreichend“.

### **Die Teilnehmerinnen ohne gute Motivationsstrategie empfinden die „Zeitknappheit“ aber etwas stärker.**

Bemerkenswert: Mehr als 2/3 der Teilnehmerinnen ohne wirksame Motivationsstrategie bewerten die für die Berufstätigkeit zur Verfügung stehende Zeit als ausreichend. Das ist nicht nur ein sehr hoher Wert – er liegt auch über dem der MotivationsTigerinnen.

## **Bewertung der Lebenssituation und eigener Fähigkeiten**

In einem eigenen Fragenblock haben die Teilnehmerinnen verschiedene Aspekte der aktuellen Lebenssituation und eigene Fähigkeiten bewertet.

Auch bei der Auswertung dieses Blocks zeigen sich – zum Teil deutliche – Unterschiede. Die folgende Tabelle enthält nur den Teil der bewerteten Aspekte, die besonders interessant sind.

	Motivations-Tigerinnen	Keine wirksame Motivationsstrategie
Ich fühle mich häufig unter Zeitdruck	79%	88%
Ich kann regelmäßig ausschlafen	5%	2%
Ich weiß genau, wie ich meine Tage planen kann	66%	35%
Ich nehme mir ausreichend Zeit, meine Tage zu planen	39%	15%
Ich weiß genau, wie ich meine Akkus wieder aufladen kann	37%	20%
Ich habe Klarheit über meine Lebensziele	53%	33%
Es gelingt mir gut, mich auf eine Aufgabe zu konzentrieren	78%	20%

Anteil der Teilnehmerinnen, die den einzelnen Aussagen zustimmen.

Zwei Punkte finde ich an diesen Zahlen besonders bemerkenswert:

1. MotivationsTigerinnen können sich mit Abstand deutlich besser auf eine Aufgabe **konzentrieren**.
2. MotivationsTigerinnen haben eine deutlich höhere Fähigkeit zur **Selbstorganisation** (Wissen, wie die Tage geplant werden können – und sich auch die Zeit für diese Planung nehmen).

## Fazit zum Erfolgsfaktor „Motivationsstrategie“

Es lohnt sich, gute Motivationsstrategien zu haben oder zu entwickeln. Für die MotivationsTigerinnen hat das einige sehr positive Effekte:

- ✓ Sie arbeiten weniger – haben aber jeden Monat ein höheres Netto zur Verfügung.
- ✓ Sie nehmen sich mehr Zeit „für sich“.
- ✓ Sie empfinden die zur Verfügung stehende Zeit als „nicht ausreichend“ – allerdings nicht so stark wie die ohne wirksame Motivationsstrategie.
- ✓ Sie können sich deutlich besser auf eine Aufgabe konzentrieren.
- ✓ Sie wissen besser, wie sie ihre Tage planen können – und nehmen sich auch die Zeit dafür.
- ✓ Mehr als jede zweite MotivationsTigerin hat Klarheit über ihre Lebensziele – bei denen ohne wirksame Motivationsstrategie ist es nur jede dritte.

## Auswertung zum Erfolgsfaktor „Planen“



Quelle: Fotolia.de

“ Planung ersetzt den Zufall durch den Irrtum.  
(Albert Einstein)

Planen und Organisieren ist das, was das „klassische Zeitmanagement“ meint: Es geht darum, alle anstehenden Dinge in möglichst wenig Zeit zu erledigen und nichts zu vergessen.

Im Fragebogen gab es zu diesem Themenbereich zwei Aussagen, die zu bewerten waren:

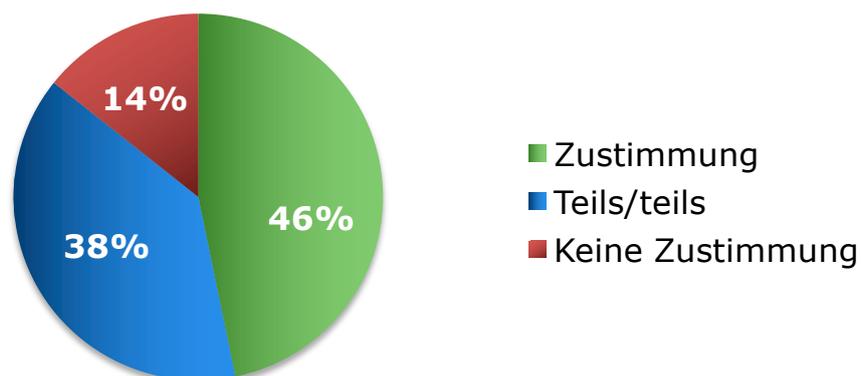
- ✓ „Ich weiß genau, wie ich meinen Tag planen kann“
- ✓ „Ich nehme mir ausreichend Zeit, um meine Tage gut zu planen“

Zu jeder dieser zwei Aussagen sind im Folgenden die Auswertungsergebnisse dargestellt.

### Wissen, wie die Tage geplant werden können

In diesem Abschnitt geht es um die „Planungskundigen“ – also die 46% der Teilnehmerinnen, die genau wissen, wie sie ihre Tage planen können.

Diejenigen, die der Aussage „Ich weiß genau, wie ich meine Tage planen kann“ nicht zustimmen – die also ohne Planungswerkzeuge sind – stellen nur 14% der Teilnehmerinnen.



Zustimmung zur Aussage "Ich weiß genau, wie ich meine Tage planen kann"

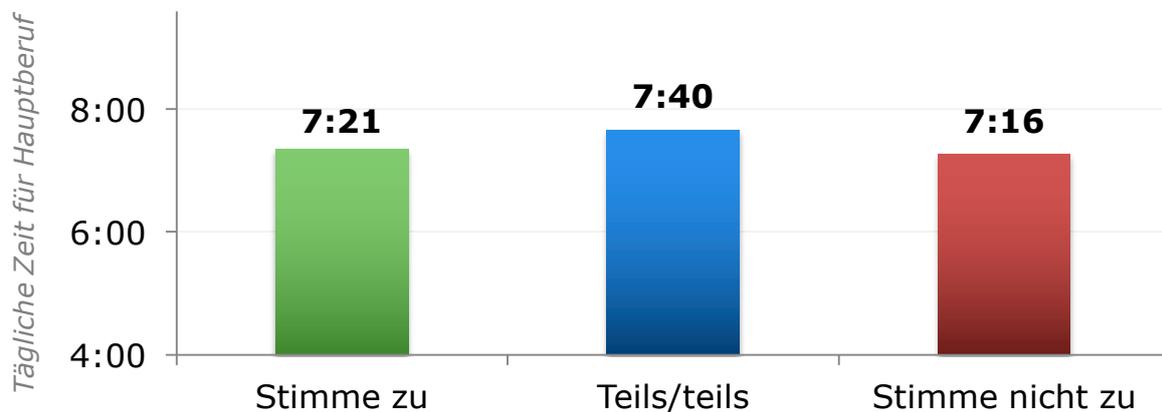
Folgender Sachverhalt ist besonders bemerkenswert:

- ✓ **83%** aller Teilnehmerinnen geben an, sich ständig unter Zeitdruck zu fühlen;
- ✓ **76%** geben an, dass sie darauf angewiesen sind, ihre Tage gut zu planen;
- ✓ Nur **46%** wissen, wie sie ihre Tage planen können.

## Berufstätigkeit

### Zeit für den Hauptberuf

Die Planungskundigen wenden mit 7:21 Stunden in etwa soviel Zeit für ihren Hauptberuf auf wie diejenigen ohne Planungswerkzeuge (Arbeitszeit + Fahrzeit). Am meisten Zeit für die Berufstätigkeit wenden allerdings die Teilnehmerinnen auf, die nur teilweise wissen, wie Sie planen können.



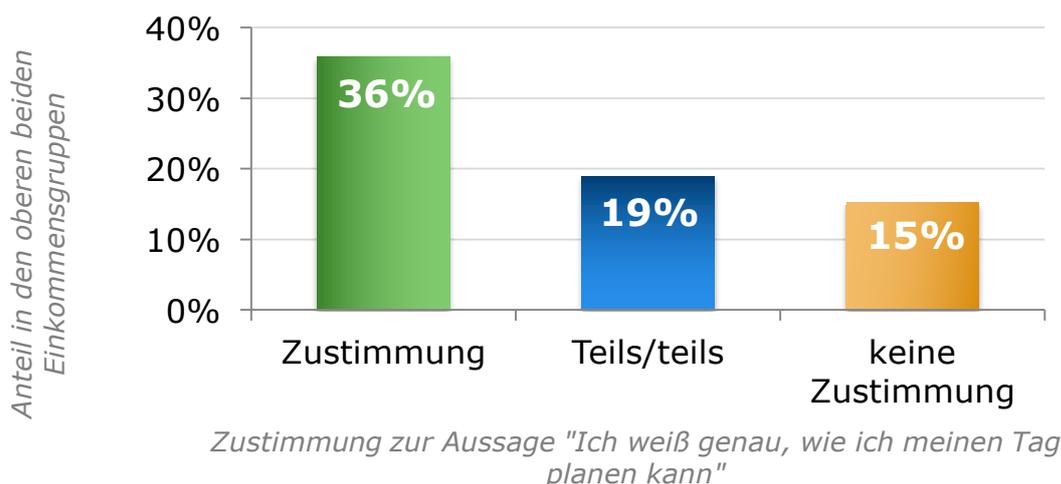
Zustimmung zur Aussage "Ich weiß genau, wie ich meinen Tag planen kann"

### Nebentätigkeit

Mehr als **jede vierte Planungskundige** geht neben ihrem Hauptberuf einer Nebentätigkeit nach (**26%**). Das sind mehr als bei denen ohne Planungswerkzeuge – dort sind es nur **15%**.

### Monatliches Netto

Die Planungskundigen liegen mit ihrem gesamten Netto häufiger in den oberen der beiden abgefragten Einkommensbereiche (oberhalb 2.000 € gesamtes Netto pro Monat).



Möglicherweise lässt sich dieser Einkommensvorsprung der Planungskundigen zum Teil durch Unterschiede bei der Ausbildung erklären:

**42%** der Planungskundigen haben ein Studium absolviert – bei denen ohne Planungswerkzeuge sind es nur **30%**.

### Betreuung der Kinder durch den Vater

Besonders erwähnenswert ist, dass die Kinder der Planungskundigen im Durchschnitt am Wochenende länger von ihrem Vater betreut werden – nämlich **8 Stunden** im Vergleich zu **4 Stunden** bei denen ohne Planungswerkzeuge.

### Zeitverhalten

Für ihre Kinder und für den Haushalt wenden die Planungskundigen von Montag bis Freitag täglich weniger Zeit auf als die ohne Planungswerkzeuge – in Summe ca. **50 Minuten**. Bei der Zeit, die „für sich“ investiert wird, gibt es keinen nennenswerten Unterschied.

	Planungs- Kundige	Ohne Planungswerkzeuge
Tägliche Zeit für die Kinder	4:36 Std.	4:56 Std.
Tägliche Zeit für den Haushalt (Mo. – Fr.)	3:21 Std.	3:52 Std.
Tägliche Zeit „für sich“ (Mo. – Fr.)	2:12 Std.	2:16 Std.

## Zufriedenheit mit der Zeit, die zur Verfügung steht

Insgesamt reicht die zur Verfügung stehende Zeit in allen Bereichen für die Planungskundigen und diejenigen ohne Planungswerkzeuge bei weitem nicht aus.

In fast allen Bereichen sind die Planungskundigen allerdings weniger unzufrieden mit der Zeit, die sie zur Verfügung haben. Einzige Ausnahme: Diejenigen ohne Planungswerkzeuge sind deutlich zufriedener mit der für den Partner zur Verfügung stehenden Zeit (falls zutreffend).

	Planungs- Kundige	Ohne Planungswerkzeuge
<b>Kinder</b>	26%	19%
<b>Partner</b>	23%	38%
<b>Familienangehörige</b>	39%	19%
<b>Freunde/Bekannte</b>	19%	8%
<b>Hausarbeit</b>	38%	30%
<b>Eigene Ausbildung/Lernen</b>	43%	13%
<b>Besorgungen</b>	44%	30%

Anteil der Teilnehmerinnen, die die Zeit für die einzelnen Lebensbereiche als „ausreichend“ bewerten.

## Bewertung der Lebenssituation und eigener Fähigkeiten

Bei der Bewertung der Lebenssituation und eigener Fähigkeiten liegen die Planungskundigen bei wichtigen Aspekten wie „Klarheit über Lebensziele“ oder „Fähigkeit, die eigenen Akkus aufzuladen“ deutlich vorne.

Die Kehrseite der Medaille: Auf der anderen Seite empfinden sie etwas mehr Zeitdruck.

	Planungs- Kundige	Ohne Planungswerkzeuge
Ich fühle mich häufig unter Zeitdruck	81%	76%
Ich bin darauf angewiesen, den Tag genau zu planen	85%	59%
Ich nehme mir ausreichend Zeit, meine Tage zu planen	47%	5%
Ich weiß genau, wie ich meine Akkus wieder aufladen kann	37%	11%
Ich weiß genau, wo ich in 5 Jahren stehen möchte	43%	14%
Ich habe Klarheit über meine Lebensziele	50%	27%
Meine finanzielle Situation ist für mich sehr belastend	52%	57%
Es gelingt mir gut mich zu motivieren - auch für Aufgaben, die ich nicht so mag	50%	27%
Es gelingt mir gut, mich auf eine Aufgabe zu konzentrieren	59%	27%

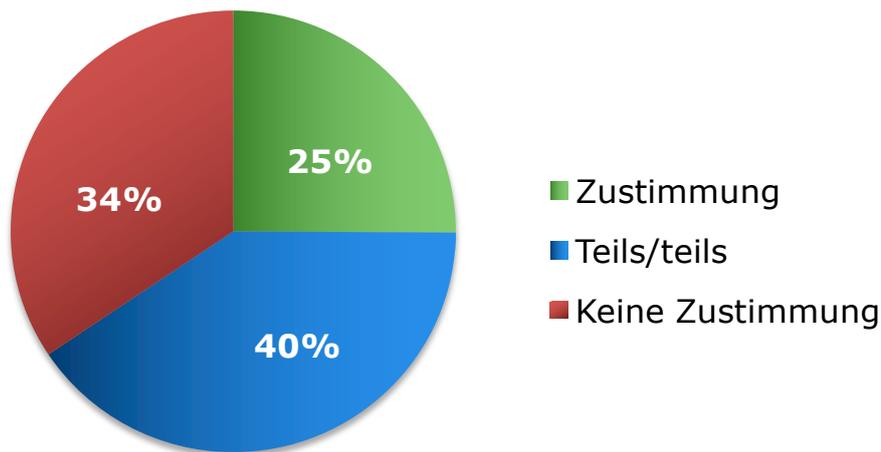
Anteil der Teilnehmerinnen, die den einzelnen Aussagen zustimmen.

## Ausreichend Zeit nehmen, um die Tage zu planen

Neben denen, die wissen, wie sie ihre Tage planen können, gibt es auch diejenigen, die es tatsächlich tun. Diese werde ich im Folgenden die „PlanungsAktiven“ nennen. Mit „PlanungsPassive“ bezeichne ich die Teilnehmerinnen, die der Aussage *„Ich nehme mir ausreichend Zeit, um meine Tage gut zu planen“* nicht zustimmen.

Nur etwa **jede vierte Teilnehmerin** gab an, sich ausreichend Zeit für die Planung ihrer Tage zu nehmen – also PlanungsAktive zu sein.

Vor dem Hintergrund des meistens hohen gefühlten Zeitdrucks und der oft vorhandenen Erkenntnis, dass das Planen der Tage notwendig sei, verwundert dieser niedrige Wert.



*Zustimmung zur Aussage "Ich nehme mir ausreichend Zeit, meine Tage zu planen"*

## Berufstätigkeit

In Bezug auf die Berufstätigkeit gibt es nur geringe Unterschiede zwischen den PlanungsAktiven und den PlanungsPassiven.

- ✓ 94% der PlanungsAktiven sind berufstätig – bei den PlanungsPassiven sind es mit 88% etwas weniger.
- ✓ Sie wenden im Hauptberuf täglich in etwa gleich viel Zeit auf (ca. 7:40)
- ✓ Die PlanungsAktiven sind etwas häufiger im Hauptberuf selbstständig (32% zu 24%) und haben etwas seltener einen Nebenjob (24% zu 32%)

## Monatliches Netto

Die PlanungsAktiven liegen – wie die Planungskundigen – mit ihrem gesamten Netto deutlich häufiger in den oberen beiden der abgefragten Einkommensbereiche (**40%** zu **13%**).

Möglicherweise lässt sich dieser Einkommensvorsprung der PlanungsAktiven zum Teil durch Unterschiede bei der Ausbildung erklären: **42%** der PlanungsAktiven haben ein Studium absolviert – bei den PlanungsPassiven sind es nur **31%**.

## Kinder

Einen Unterschied findet man bei der Anzahl der Kinder: **65%** der PlanungsAktiven haben genau ein Kind – bei den PlanungsPassiven sind es nur **52%**.

Jetzt könnte die These aufgestellt werden, dass mehr Kinder auch mehr Zeit erfordern – und die PlanungsAktiven mit weniger Kindern deswegen mehr Zeit haben, ihre Tage zu planen.

Diese These lässt sich allerdings mit den Daten der Studie nicht belegen. Ob eine Teilnehmerin ein oder zwei Kinder hat, ändert nur wenig an der Zeit, die **in Summe** für Kinder, Haushalt und Berufstätigkeit aufgewendet wird. Das zeigt die folgende Tabelle.

	<b>1 Kind</b>	<b>2 Kinder</b>
Zeit für Kinder	4:31 Std.	4:24 Std.
Zeit für Haushalt (Mo. – Fr.)	3:24 Std.	3:51 Std.
Zeit für sich (Mo. – Fr.)	2:19 Std.	2:12 Std.
Zeit für den Hauptberuf (gemittelte Wochenarbeitszeit inkl. Fahrzeiten)	7:38 Std.	7:21 Std.
<b>Summe</b>	<b>17:52 Std.</b>	<b>17:48 Std.</b>

*Mittlere Zeit pro Tag unter der Woche (Montag bis Freitag)*

Es zeigt sich ein etwas höherer Aufwand für den Haushalt (27 Min./Tag) bei den Teilnehmerinnen mit zwei Kindern. Das wird in Summe kompensiert – schwerpunktmäßig durch 17 Min./Tag weniger Zeit für die Berufstätigkeit.

*Anmerkung: Die Teilnehmerinnen mit einem oder zwei Kindern stellen 87% aller Teilnehmerinnen – die übrigen 13% haben mehr als zwei Kinder. Deswegen wird dieser Vergleich hier auf diese Teilnehmerinnen beschränkt.*

### **Zeitverhalten**

Wie die PlanungsAktiven ihre Zeit täglich einsetzen unterscheidet sich deutlich von der Art & Weise, wie es die PlanungsPassiven tun: In Summe wenden sie unter der Woche (Montag bis Freitag) täglich ungefähr **85 Minuten** weniger für die Bereiche Kinder und Haushalt auf – und mit 2:24 Std./Tag etwas mehr Zeit „für sich“.

	<b>Planungs- Aktive</b>	<b>Planungs- Passive</b>
Tägliche Zeit für die Kinder	4:13 Std.	4:57 Std.
Tägliche Zeit für den Haushalt (Mo. – Fr.)	3:22 Std.	4:03 Std.
Tägliche Zeit „für sich“ (Mo. – Fr.)	2:24 Std.	2:11 Std.

Wie wird dieser Unterschied von den Teilnehmerinnen in Bezug auf die Zeitzufriedenheit bewertet?

### **Zufriedenheit mit der Zeit, die zur Verfügung steht**

Wie die Planungskundigen sind die PlanungsAktiven weniger unzufrieden mit der zur Verfügung stehenden Zeit als die PlanungsPassiven.

Dies gilt insbesondere für die Bereiche Kinder und Haushalt: Dort investieren sie weniger Zeit – und sind trotzdem mit der zur Verfügung stehenden Zeit etwas weniger unzufrieden.

Bemerkenswert: Die für Berufstätigkeit zur Verfügung stehende Zeit wird von den PlanungsAktiven als weniger ausreichend bewertet als von den PlanungsPassiven.

	<b>Planungs- Aktive</b>	<b>Planungs- Passive</b>
<b>Kinder</b>	28%	15%
<b>Haushalt</b>	46%	30%
<b>Familienangehörige</b>	41%	27%
<b>Berufstätigkeit</b>	62%	69%
<b>Eigene Ausbildung/Lernen</b>	42%	21%
<b>„Für sich“</b>	19%	11%

Anteil der Teilnehmerinnen, die die Zeit für die einzelnen Lebensbereiche als „ausreichend“ bewerten.

## Bewertung der Lebenssituation und eigener Fähigkeiten

Wie die Planungskundigen bewerten die PlanungsAktiven ihre Lebenssituation und die eigenen Fähigkeiten in wichtigen Bereichen wie „Klarheit über Lebensziele“ oder „Fähigkeit, die eigenen Akkus aufzuladen“ deutlich höher.

	Planungs- Aktive	Planungs- Passive
Ich fühle mich häufig unter Zeitdruck	76%	90%
Ich bin darauf angewiesen, den Tag genau zu planen	88%	68%
Ich weiß genau, wie ich meine Tage planen kann	91%	23%
Ich kann regelmäßig ausschlafen	10%	1%
Ich weiß genau, wie ich meine Akkus wieder aufladen kann	41%	12%
Ich finde ausreichend Zeit, meine Akkus wieder aufzuladen	12%	4%
Ich weiß genau, wo ich in 5 Jahren stehen möchte	47%	22%
Ich habe Klarheit über meine Lebensziele	54%	29%
Ich habe genügend Zeit, um eigene Lebensziele zu verfolgen	18%	4%
Meine finanzielle Situation ist für mich sehr belastend	47%	60%
Es gelingt mir gut mich zu motivieren - auch für Aufgaben, die ich nicht so mag	57%	21%
Es gelingt mir gut, mich auf eine Aufgabe zu konzentrieren	65%	28%

Anteil der Teilnehmerinnen, die den einzelnen Aussagen zustimmen.

Interessant ist auch folgender Vergleich: **59%** der Planungsaktiven stimmen der Aussage „Ich finde ausreichend Zeit, meine Akkus wieder aufzuladen“ **nicht zu** – bei den PlanungsPassiven sind es **89%**.

## Fazit zum Erfolgsfaktor „Planen und Organisieren“

Gute Planungswerkzeuge zu haben und sich Zeit für die Planung des Alltags zu nehmen, führt bei den Teilnehmerinnen der Studie zu folgenden, positiven Effekten:

- ✓ **„Können“ und „Machen“ führt zu mehr Zeitzufriedenheit**  
Bei der Zeitzufriedenheit gibt es keine signifikanten Unterschiede zwischen den Teilnehmerinnen, die wissen, wie sie ihre Tage planen können, und denen, die sich auch ausreichend Zeit dafür nehmen. These: Die Planungskundigen sind in den allermeisten Fällen auch die PlanungsAktiven. Wer weiß, wie man plant, tut dies meistens auch. Beide Gruppen zeigen eine **höhere Zeitzufriedenheit** im Vergleich zu denen ohne Planungswerkzeuge und den PlanungsPassiven
- ✓ **Höheres Einkommen**  
Die Planungskundigen und die PlanungsAktiven haben mehr Geld zur Verfügung: Sie liegen mit ihrem gesamten monatlichen Netto deutlich öfter in den oberen beiden der abgefragten Einkommensklassen (also oberhalb 2.000 €).
- ✓ **Positivere Bewertung der Lebenssituation und eigener Fähigkeiten**  
Die Bewertung der Lebenssituation und eigener Fähigkeiten fällt bei den Planungskundigen und den PlanungsAktiven bei wichtigen Aspekten wie „Klarheit über Lebensziele“ oder „Fähigkeit, die eigenen Akkus aufzuladen“ deutlich positiver aus.

## Auswertung zum Erfolgsfaktor „Lebensziele“



Quelle: Fotolia.de

- “ Die meisten Menschen planen ihr Leben weniger als einen vierzehntägigen Erholungsurlaub.  
(Alexander Christiani, Erfolgstrainer)

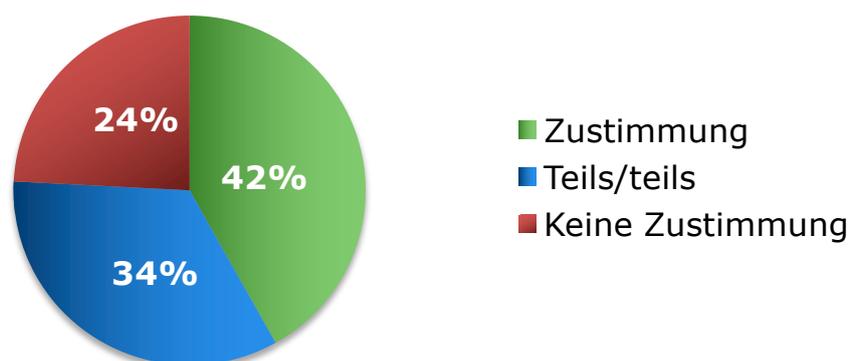
Das Zitat oben beschreibt sehr anschaulich, worum es geht: Wissen, wo die Reise des Lebens hingehen soll. Es gibt ein Zitat von Mark Twain, das ebenso gut dazu passt:

- “ Wer nicht genau weiß, wo er hin will, der darf sich nicht wundern, wenn er ganz woanders ankommt.  
(Mark Twain)

Im Fragebogen sollte dazu folgende Aussage bewertet werden:

- ✓ „Ich habe Klarheit über meine Lebensziele.“

**42%** der Teilnehmerinnen können dieser Aussage zustimmen:



Zustimmung zur Aussage "Ich habe Klarheit über meine Lebensziele"

Für die bessere Lesbarkeit werde ich im Folgenden von den „**ZielKlaren**“ schreiben – im Vergleich zu denen ohne Klarheit bei den Lebenszielen.

## Berufstätigkeit

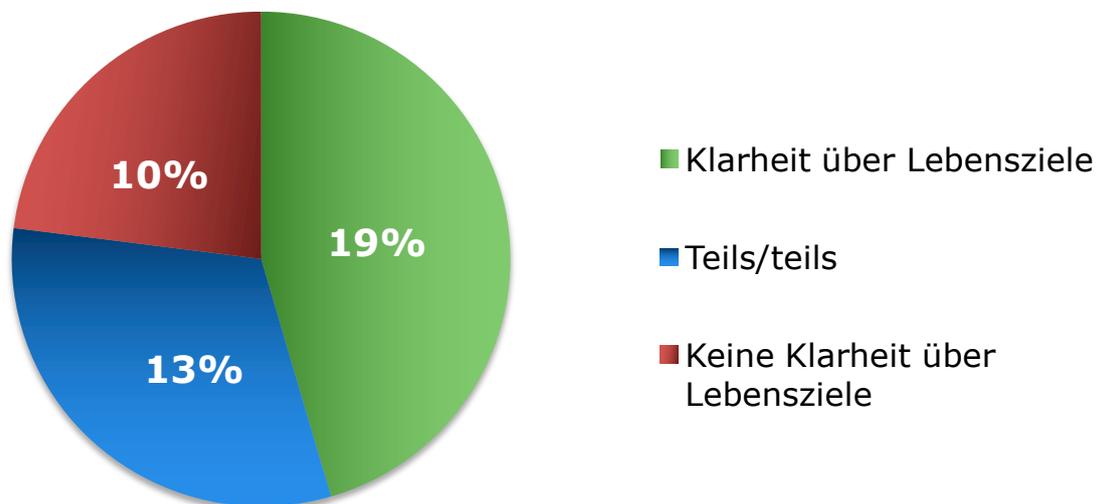
Die ZielKlaren und die ohne Klarheit in den Lebenszielen sind zu gleichen Anteilen berufstätig (>90%) und haben vergleichbare tägliche Arbeitszeiten (ca. 7,5 Stunden).

Einen kleinen Unterschied gibt es bei der Nebentätigkeit: Mehr als jede vierte von denjenigen ohne Klarheit in den Lebenszielen geht einer Nebentätigkeit nach (29%) – bei den ZielKlaren ist es jede fünfte (20%).

Auch die **wöchentliche** Zeit für die Nebentätigkeit ist bei denjenigen ohne Klarheit in den Lebenszielen etwas höher (9:30 zu 7:30 Stunden).

## Einkommen

Die ZielKlaren liegen etwas häufiger mit dem gesamten monatlichen Netto in den beiden höchsten der abgefragten Einkommensgruppen (>2.000 € monatlich). Allerdings ist der Unterschied nicht so groß wie bei den Planungskundigen und PlanungsAktiven.



*Anteil in den oberen beiden Einkommensgruppen*

## Kinder

Es lassen sich keine großen Unterschiede bei der Anzahl der Kinder und dem Alter des jüngsten Kindes zwischen den ZielKlaren und denjenigen ohne Klarheit in den Lebenszielen feststellen.

## Zeitverwendung

Bei der Zeitverwendung für die einzelnen Bereiche zeigen sich Unterschiede: Für ihre Kinder und für den Haushalt wenden die ZielKlaren unter der Woche (Mo.-Fr.) täglich fast **40 Minuten** weniger auf.

Für „sich selber“ nehmen sich die ZielKlaren täglich gute **25 Minuten mehr** Zeit.

	<b>Die Ziel-Klaren</b>	<b>Ohne Klarheit in den Lebenszielen</b>
Tägliche Zeit für die Kinder	4:37 Std.	4:52 Std.
Tägliche Zeit für den Haushalt (Mo. – Fr.)	3:31 Std.	3:55 Std.
Tägliche Zeit „für sich“ (Mo. – Fr.)	2:12 Std.	1:46 Std.

## Zufriedenheit mit der Zeit, die zur Verfügung steht

Auch wenn es einen sichtbaren Unterschied in der Zeitverwendung gibt: Bei der Zeitzufriedenheit unterscheiden sich die ZielKlaren und die ohne Klarheit in den Lebenszielen nur geringfügig (meistens sind die ZielKlaren um wenige Prozentpunkte zufriedener).

Eine signifikante Abweichung gibt es an zwei Punkten:

- ✓ Zwar sagen beide Gruppen zu gleichen Anteilen, dass die Zeit für ihre Kinder ausreichend sei (22% bzw. 18%). Aber die ZielKlaren bewerten die Zeit zu 61% als **nicht ausreichend** – bei denjenigen ohne Klarheit in den Lebenszielen bewerten nur 44% so.
- ✓ Bei der Zeit für Familienangehörige geben 42% der ZielKlaren an, dass die Zeit ausreichend sei – bei denjenigen ohne Klarheit in den Lebenszielen sind es nur 22%.

## Bewertung der Lebenssituation und eigener Fähigkeiten

Wie die Planungskundigen, PlanungsAktiven und MotivationsTigerinnen bewerten die ZielKlaren ihre Lebenssituation und die eigenen Fähigkeiten in wichtigen Bereichen höher.

	Die Ziel- Klaren	Ohne Klarheit in den Lebenszielen
Ich fühle mich häufig unter Zeitdruck	78%	95%
Ich weiß genau, wie ich meine Tage planen kann	59%	40%
Ich nehme mir ausreichend Zeit, meine Tag zu planen	32%	19%
Ich weiß genau, wie ich meine Akkus wieder aufladen kann	38%	8%
Ich weiß genau, wo ich in 5 Jahren stehen möchte	68%	2%
Ich habe genügend Zeit, um eigene Lebensziele zu verfolgen	17%	5%
Meine finanzielle Situation ist für mich sehr belastend	51%	62%
Es gelingt mir gut mich zu motivieren - auch für Aufgaben, die ich nicht so mag	46%	25%
Es gelingt mir gut, mich auf eine Aufgabe zu konzentrieren	56%	32%

Anteil der Teilnehmerinnen, die den einzelnen Aussagen zustimmen.

## Fazit zum Erfolgsfaktor „Lebensziele“

Lebensziele zu haben ist keine Fähigkeit – Lebensziele können nicht „erlernt“ werden. Jeder Mensch hat Lebensziele, nur sind diese Lebensziele nicht immer bewusst. Die ZielKlaren haben ihr Lebensziele ganz bewusst und können ihr Handeln und ihre Prioritäten danach ausrichten – und das hat einige positive Auswirkungen:

### ✓ **Weniger Zeit für die Kinder**

Die ZielKlaren verbringen jeden Tag 15 Minuten weniger Zeit für und mit ihren Kindern als die ohne Klarheit in den Lebenszielen – und quittieren das mit einer größeren Unzufriedenheit (61% wünschen sich mehr Zeit für ihre Kinder).

**Spannende Frage**, auf die die Studie keine Antwort gibt: Warum verbringen sie nicht mehr Zeit mit ihren Kindern?

**These:** Sie investieren ihre Zeit an anderer Stelle, die ihnen in Bezug auf die eigenen Lebensziele wichtiger ist.

- ✓ **Weniger Zeit für den Haushalt**  
Sie investieren unter der Woche jeden Tag 25 Minuten weniger Zeit in den Haushalt – und erreichen damit einen leicht höheren „Zufriedenheitsfaktor“ als die ohne Klarheit in den Lebenszielen (34% zu 27%).
- ✓ **Höheres Einkommen**  
Die ZielKlaren haben mehr Geld zur Verfügung: Sie liegen mit ihrem gesamten monatlichen Netto öfter in den oberen beiden der abgefragten Einkommensklassen (also oberhalb 2.000 €).
- ✓ **Positivere Bewertung der Lebenssituation und eigener Fähigkeiten**  
Die Lebenssituation und eigene Fähigkeiten werden von den ZielKlaren bei wichtigen Aspekten höher bewertet – so z.B. mit einem deutlich geringeren „gefühlter Zeitdruck“ oder einer größeren „Fähigkeit, die eigenen Akkus aufzuladen“.

## Auswertung zum Erfolgsfaktor „persönliche Energie managen“



Quelle: Fotolia.de

“ Ich habe keine Zeit, die Axt zu schärfen – ich muss Bäume fällen.  
(Quelle unbekannt)

Gut jede **vierte** Teilnehmerin weiß, wie sie ihre eigenen Akkus wieder aufladen kann. Aber nur jede **zwanzigste** findet die Zeit dazu – oder nimmt sich die Zeit.

Im Fragebogen wurde dazu folgende Frage gestellt:

✓ „Ich finde genügend Zeit, um meine Akkus wieder aufzuladen.“

Bei der Vorstellung der detaillierten Ergebnisse zu dieser Frage werde ich zur besseren Lesbarkeit von „**EnergieRiesinnen**“ schreiben – im Vergleich zu den Teilnehmerinnen, die keine Zeit zum Auftanken finden.

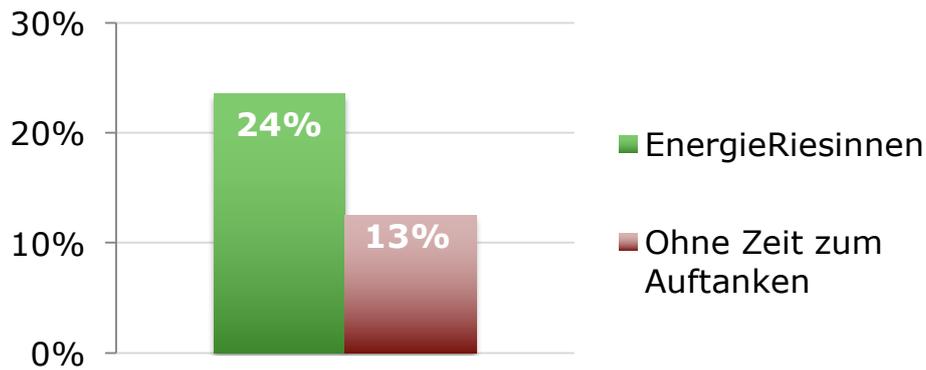
### Berufstätigkeit

#### Zeit für Berufstätigkeit und Einkommen

Die EnergieRiesinnen wenden jeden Tag gut **45 Minuten** weniger Zeit für ihren Hauptberuf auf als diejenigen ohne Zeit zum Auftanken (6:42 zu 7:29 Std./Tag). Dabei liegen sie zu gleichen Anteilen in den höchsten beiden der abgefragten Einkommensgruppen – nämlich zu knapp 30%.

#### Selbstständigkeit

Fast jede vierte EnergieRiesin ist im Hauptberuf selbstständig – das sind fast doppelt so viele wie bei denjenigen ohne Zeit zum Auftanken.

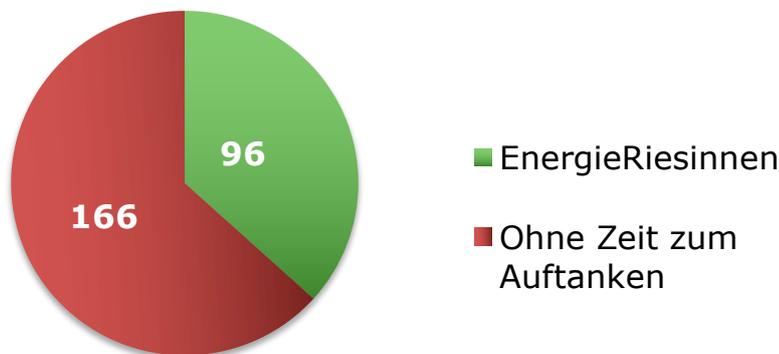


Anteil, die im Hauptberuf selbstständig sind

### Berufliche Weiterbildung

Mit einem Anteil von **35%** bilden sich die EnergieRiesinnen etwas öfter beruflich weiter als diejenigen ohne Zeit zum Auftanken mit **24%**.

Allerdings investierten diejenigen ohne Zeit zum Auftanken, wenn sie sich weiterbilden, deutlich mehr Zeit außerhalb der Arbeitszeit in ihre berufliche Weiterbildung. Die folgende Grafik zeigt die Anzahl an Stunden, die in den letzten 6 Monaten in die Weiterbildung investiert wurden:



Stunden Weiterbildung in den letzten sechs Monaten

### Einkommen

Beide Gruppen liegen mit ihrem gesamten monatlichen Netto zu etwa gleichen Teilen (29% bzw. 27%) in den beiden oberen der abgefragten Einkommensgruppen (> 2.000 €).

### Kinder

Die Zahlen zeigen einen klaren Zusammenhang zwischen der Anzahl der Kinder und der Zeit, die die Mutter zum Auftanken findet:

**76%** der EnergieRiesinnen haben nur ein Kind, bei denjenigen ohne Zeit zum Auftanken sind es nur **54%**.

Das schlägt sich auch in der Zeit nieder, die die Mutter täglich für ihre Kinder aufwendet: Die EnergieRiesinnen wenden täglich ungefähr **40 Minuten** weniger Zeit für ihre Kinder auf.

## Zeitverwendung

Unterschiede in der Zeitverwendung zwischen zwischen beiden Gruppen zeigt diese Tabelle.

Markantester Unterschied: Die EnergieRiesinnen nehmen sich unter der Woche täglich gut 90 Minuten mehr Zeit „für sich“.

	Energie- Riesinnen	Ohne Zeit zum Auftanken
Tägliche Zeit für die Kinder	4:03 Std.	4:43 Std.
Tägliche Zeit für den Haushalt (Mo. – Fr.)	3:54 Std.	3:44 Std.
Tägliche Zeit „für sich“ (Mo. – Fr.)	3:31 Std.	1:55 Std.

## Zeitzufriedenheit

Für einige Lebensbereiche gibt es deutliche Abweichungen in der Bewertung, ob die zur Verfügung stehende Zeit ausreichend ist.

Insbesondere sind die EnergieRiesinnen deutlich zufriedener mit der Zeit, die sie für ihre Kinder haben.

	Energie- Riesinnen	Ohne Zeit zum Auftanken
<b>Kinder</b>	53%	19%
<b>Freunde/Bekannte treffen</b>	41%	12%
<b>Haushalt</b>	71%	29%
<b>Eigene Ausbildung/Lernen</b>	43%	28%
<b>„Für sich“</b>	41%	7%
<b>Besorgungen</b>	56%	33%

Anteil der Teilnehmerinnen, die die Zeit für die einzelnen Lebensbereiche als „ausreichend“ bewerten.

## Bewertung der Lebenssituation und eigener Fähigkeiten

In nahezu allen Bereichen schätzen die EnergieRiesinnen ihre Situation deutlich positiver bzw. ihre eigenen Fähigkeiten deutlich höher ein.

Spannend: Bei im Durchschnitt vergleichbaren Einkommenssituationen bewertet mehr als jede zweite derjenigen ohne Zeit zum Auftanken ihre finanzielle Situation als sehr belastend – bei den EnergieRiesinnen ist es nur jede dritte.

	Energie- Riesinnen	Ohne Zeit zum Auftanken
Ich bin darauf angewiesen, den Tag genau zu planen	53%	82%
Ich fühle mich häufig unter Zeitdruck	29%	93%
Ich kann regelmäßig ausschlafen	24%	1%
Ich weiß genau, wie ich meine Tage planen kann	53%	44%
Ich nehme mir ausreichend Zeit, meine Tag zu planen	47%	20%
Ich weiß genau, wie ich meine Akkus wieder aufladen kann	71%	20%
Ich weiß genau, wo ich in 5 Jahren stehen möchte	59%	30%
Ich habe genügend Zeit, um eigene Lebensziele zu verfolgen	47%	7%
Ich wünsche mir mehr Unterstützung durch mein persönliches Umfeld	12%	52%
Meine finanzielle Situation ist für mich sehr belastend	35%	56%
Es gelingt mir gut mich zu motivieren - auch für Aufgaben, die ich nicht so mag	47%	31%
Es gelingt mir gut, mich auf eine Aufgabe zu konzentrieren	76%	37%

Anteil der Teilnehmerinnen, die den einzelnen Aussagen zustimmen.

## Fazit zum Erfolgsfaktor „persönliche Energie managen“

Neben „Motivationsstrategie“ scheint die Fähigkeit, sich Zeit zum Aufladen der eigenen Akkus zu nehmen, den größten positiven Effekt zu haben.

- ✓ **Gleiches Einkommen mit weniger Zeit**  
Die EnergieRiesinnen wenden für ihren Hauptberuf täglich deutlich weniger Zeit auf als diejenigen ohne Zeit zum Auftanken – und liegen trotzdem anteilmäßig genauso oft in den oberen beiden Einkommensgruppen.
- ✓ **Bewertung der finanziellen Situation**  
Die Einkommenssituationen beider Gruppen sind im Durchschnitt vergleichbar. Diejenigen ohne Zeit zum Auftanken bewerten ihre finanzielle Situation aber häufiger als sehr belastend.
- ✓ **Gezieltere Weiterbildung**  
Die EnergieRiesinnen befinden sich häufiger in beruflicher Weiterbildung – aber mit weniger Zeitinvestment.  
These: Ihre Weiterbildungen sind „gezielter“.
- ✓ **Mehr Zeit „für sich“**  
EnergieRiesinnen nehmen sich täglich 90 Minuten mehr Zeit „für sich“.
- ✓ **Mehr Zeitzufriedenheit**  
In vielen Bereichen sind die EnergieRiesinnen zufriedener mit der Zeit, die zur Verfügung steht.
- ✓ **Positivere Bewertung der Lebenssituation und eigener Fähigkeiten**  
In diesem Bereich zeigen sich so große Unterschiede zugunsten der EnergieRiesinnen wie in sonst bei keinem anderen der Erfolgsfaktoren.

## Alle vier Erfolgsfaktoren vereinigt



Quelle: Fotolia.de

“  
Es ist nicht genug zu wissen, man muss  
es auch anwenden; es ist nicht genug  
zu wollen, man muss es auch tun.  
(J.W. von Goethe)

264 Teilnehmerinnen haben den Fragebogen so vollständig ausgefüllt, dass die Fragenblöcke zur Zeitzufriedenheit sowie Bewertung der eigenen Lebenssituation und eigener Fähigkeiten auswertbar sind.

34 von diesen 264 Teilnehmerinnen vereinigen alle vier Erfolgsfaktoren in sich (das sind ca. 12%). Welche besonderen positiven Effekte hat dies für die Lebenssituation dieser „Erfolgreichen“?

Bei den Fragen zur Berufstätigkeit und zum Einkommen fällt auf, dass die Erfolgreichen doppelt so oft in den oberen beiden Einkommensgruppen liegen (ein paar Zahlen dazu weiter unten).

Verglichen wurden dabei – wie auch bei allen übrigen Vergleichen in diesem Kapitel – die Erfolgreichen im Vergleich zu denjenigen, die im Wesentlichen bei keinem der 4 Erfolgsfaktoren punkten können. Diese werde ich in diesem Kapitel mit „die Anderen“ bezeichnen.

Der größte Unterschied kann bei der Bewertung der Lebenssituation und eigener Fähigkeiten festgestellt werden. Hier zeigt sich, welche Kraft in der **Verbindung aller vier Erfolgsfaktoren** steckt. Nachlesen können Sie dies in der Tabelle am Ende dieses Abschnitts.

### Berufstätigkeit

- ✓ Die Erfolgreichen wenden für Ihren Hauptberuf täglich die gleiche Zeit auf wie die Anderen (7:24 zu 7:28 Std./Tag).
- ✓ Fast jede vierte Erfolgreiche ist im Hauptberuf selbstständig – bei den Anderen ist es nur jede achte.
- ✓ Die Erfolgreichen liegen mit ihrem gesamten monatlichen Netto doppelt so oft in den oberen beiden Einkommensgruppen (31% zu 15%).

## Kinder

- ✓ Die Erfolgreichen haben zu 62% genau ein Kind – bei den Anderen sind es 52%.
- ✓ Das jüngste Kind ist bei 32% der Erfolgreichen jünger als sechs Jahre– bei den Anderen sind es 47%.

## Zeitverwendung

Die Erfolgreichen verbringen jeden Tag unter der Woche weniger Zeit mit ihren Kindern und im Haushalt – und investieren im Gegenzug täglich ca. 1 Stunde mehr Zeit „für sich“.

	Die Erfolgreichen	Die Anderen
Tägliche Zeit für die Kinder	4:39 Std.	5:21 Std.
Tägliche Zeit für den Haushalt (Mo. – Fr.)	3:19 Std.	3:57 Std.
Tägliche Zeit „für sich“ (Mo. – Fr.)	2:54 Std.	1:58 Std.

## Zeitzufriedenheit

Insgesamt bewerten alle Teilnehmerinnen die zur Verfügung stehende Zeit als nicht ausreichend. Über alle Bereiche hinweg sind aber die Erfolgreichen deutlich weniger unzufrieden.

	Die Erfolgreichen	Die Anderen
<b>Kinder</b>	44%	21%
<b>Freunde/Bekannte treffen</b>	33%	13%
<b>Familienangehörige</b>	48%	28%
<b>Haushalt</b>	64%	30%
<b>Eigene Ausbildung/Lernen</b>	50%	29%
<b>„Für sich“</b>	41%	9%
<b>Besorgungen</b>	59%	38%

Anteil der Teilnehmerinnen, die die Zeit für die einzelnen Lebensbereiche als „ausreichend“ bewerten.

## Bewertung der Lebenssituation und eigener Fähigkeiten

Die größten Unterschiede zeigen sich in der Bewertung der Lebenssituation und der eigenen Fähigkeiten. Hier zeigt sich die ganze Kraft die entsteht, wenn alle vier Erfolgsfaktoren vereinigt sind.

	Die Erfolgreichen	Die Anderen
Ich bin darauf angewiesen, den Tag genau zu planen	71%	75%
Ich fühle mich häufig unter Zeitdruck	47%	93%
Ich kann regelmäßig ausschlafen	15%	0%
Ich weiß genau, wie ich meine Tage planen kann	82%	29%
Ich nehme mir ausreichend Zeit, meine Tag zu planen	68%	1%
Ich weiß genau, wie ich meine Akkus wieder aufladen kann	62%	10%
Ich finde ausreichend Zeit, meine Akkus wieder aufzuladen	38%	0%
Ich weiß genau, wo ich in 5 Jahren stehen möchte	62%	11%
Ich habe Klarheit über meine Lebensziele	65%	7%
Ich habe genügend Zeit, um eigene Lebensziele zu verfolgen	29%	2%
Meine finanzielle Situation ist für mich sehr belastend	29%	56%
Es gelingt mir gut mich zu motivieren - auch für Aufgaben, die ich nicht so mag	85%	6%
Es gelingt mir gut, mich auf eine Aufgabe zu konzentrieren	91%	21%

Anteil der Teilnehmerinnen, die den einzelnen Aussagen zustimmen.

## Fazit & Ausblick



Quelle: Fotolia.de

Besonders erschreckt hat mich bei der Auswertung, dass die Zeitzufriedenheit in den meisten Fällen unterhalb von 50% liegt. Im Durchschnitt über alle Teilnehmerinnen wird nur die Zeit für Berufstätigkeit von mehr als 50% als ausreichend bewertet (konkret: 64%).

An diesen Zahlen zeigt sich die besondere zeitliche Herausforderung, die Alleinerziehende täglich bewältigen müssen.

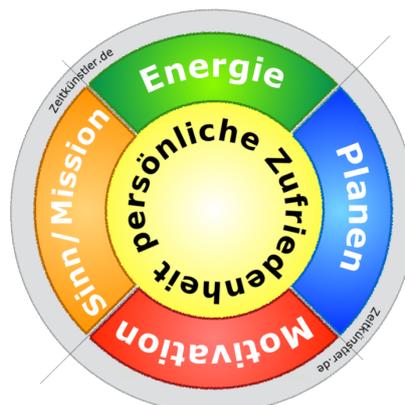
Und trotzdem gibt es Alleinerziehende, die diese Herausforderung in einer besonderen Weise meistern und dadurch mehr Zufriedenheit erreichen.

Diese Frauen zeichnet aus, dass sie...

- ✓ ... Klarheit über ihre Lebensziele haben;
- ✓ ... sich Zeit nehmen, die eigenen Akkus aufzuladen;
- ✓ ... eine gute Motivationsstrategie haben;
- ✓ ... sich Zeit nehmen, ihre Tage zu planen.

Für mich zeigt die Studie damit, dass es **möglich** ist, die eigene Lebenssituation positiver zu gestalten. Und die Studie zeigt auch, durch welche Fähigkeiten eine Steigerung der persönlichen Zufriedenheit erreicht werden kann.

Bildlich stelle ich das Zusammenwirken der vier Erfolgsfaktoren in einem Kreis dar - wobei „Lebensziele“ hier „Sinn & Mission“ genannt wird.



Dieser Kreis ist nicht nur sehr anschaulich – er ist auch ein sehr gutes Analysewerkzeug:

Wenn dieser Kreis für Sie einen Anfang hätte – also eine Reihenfolge, in der man sich mit den vier Themen beschäftigen sollte – welcher Bereich stünde für Sie am Anfang? Wie müsste der Kreis gedreht werden, damit der Bereich, der aus Ihrer Sicht am Anfang steht, oben ist?

Nach meiner Erfahrung ist es lohnend, bei unspezifischen „Ich-habe-zu-wenig-Zeit“ – Problemen genau diesen Bereich als erstes zu betrachten. Auch wenn Sie eigentlich gedacht haben, dass Sie „nur“ noch ein paar Planungswerkzeuge kennen lernen müssten, könnte der Bereich „persönliche Energie“ für Sie viel wichtiger sein.

## Weiterbildung

Die gute Nachricht ist: Die Fähigkeiten der vier Bereiche sind erlernbar!

Wie ich mir das vorstelle, können Sie in vielen Artikeln auf meiner Webseite unter [www.Zeitkünstler.de](http://www.Zeitkünstler.de) nachlesen.

Aber: Es gehört die Bereitschaft dazu, von der ohnehin schon knappen Zeit etwas abzuzweigen, um sich mit diesen Themenfeldern zu beschäftigen.

Das ist das Problem des Holzfällers: Keine Zeit die Axt zu schärfen - weil er ja Bäume fällen muss.

Ich möchte alle Alleinerziehenden ermutigen, diese erste Investition in sich selber zu wagen. Schärfen Sie Ihre Axt. Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass es sich für Sie lohnt!

Ein erster Schritt könnte z.B. die Lektüre der Bücher sein, die ich im Kapitel „Die These“ erwähnt habe.

Oder Sie nutzen meine Erfahrungen in einem Coaching – per Telefon/Skype oder persönlich in Köln.

Wofür Sie sich auch entscheiden: Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei!

## Danksagung

Die Studie wäre ohne zahlreiche Unterstützung nicht möglich gewesen!

Mein herzlicher Dank gilt...

- ✓ ... allen Alleinerziehenden, die sich die Zeit genommen haben, den Fragebogen auszufüllen
- ✓ ... dem VAMV, der die Studie bei seinen Mitgliedern und auf der Internetseite beworben hat
- ✓ ... dem Junfermann-Verlag, der einen Zwischenbericht über die Studie in der Ausgabe 3/2015 des Magazins „Praxis Kommunikation“ veröffentlicht hat
- ✓ ... Hans-Werner Klein ([www.databerata.de](http://www.databerata.de)), der den Fragebogen entworfen und die Grundlagen für die Studie ermittelt hat
- ✓ ... meiner Lebensgefährtin, die mich für ein halbes Jahr mit der Studie geteilt und meine Arbeit mit Ihren Ideen bereichert hat.

## Über den Autor



Mein Name ist Klaus Heywinkel. Ich bin Vater, Autor, Multiprojektsteuerer, Trainer und Coach.

In meinem „Hauptberuf“ betreue ich ungefähr 20 Projektleiter mit ihren Projekten. Es geht um Termine, Budgets und begrenzte Ressourcen – und wie das am besten in Einklang zu bringen ist.

Viele (zum Teil schmerzliche) eigene Erfahrungen – aber auch unzählige Gespräche mit Arbeitskollegen, Freunden und Seminarteilnehmern – haben in mir den Wunsch geweckt, mein Wissen über Selbst- und Zeitmanagement weiterzugeben.

Seitdem bin ich „*nebenberuflich*“ Zeitkünstler und unterstütze Alleinerziehende und beruflich Selbstständige dabei, ihre Bälle entspannter in der Luft zu halten.

Als Trainer & Coach bin ich davon überzeugt: Wenn Sie ein Ziel haben und etwas verändern möchten, dann gibt es auch einen Weg dahin.

Veränderung ist möglich – und ich freue mich darauf, Sie ein Stück Ihres Weges zu begleiten!

