Zeitmanagement:
Eine empirische Studie zur Analyse des Zusammenhangs von Pacing Style, Zeitdruck und Zeitschätzung

---

Masterarbeit

Anjana Friedrich

Zur Erlangung des akademischen Grades Master of Arts (M.A.)

Vorgelegt an der Leuphana Universität Lüneburg
bei Prof. Dr. Claudia Puchta (Erstprüferin) und Prof. Dr. Gerd Meier (Zweitprüfer)

English Title: Time management: An empirical study to analyse the relationship between pacing style, time pressure and time estimation

Vorgelegt von: Anjana Friedrich
Matrikelnummer: 3020616
Postanschrift: Rosenstraße 6, 21335 Lüneburg
E-Mailadresse: anjana.friedrich@gmail.com

Studiengang: Masterprogramm Management & Entrepreneurship
Major Management & Marketing
Schwerpunkt Psychologie
(insbesondere Markt- & Konsumentenpsychologie)

Abgabedatum: 28. April 2016

„Also ich glaube es ist halt auch eher so eine persönlich Sache,
ob man Zeit jetzt überhaupt realistisch einschätzen will oder muss oder wie auch immer.
Weil, wie gesagt, wenn ich mir halt irgendwie noch einen Puffer einplane,
dann ist es ja für mich persönlich etwas Positives.
Dann ist es ja nicht negativ, wenn ich die Zeit überschätze.
Sondern es gehört für mich einfach dazu.
Wenn das wer anderes nicht braucht oder nicht möchte, dann macht er es halt nicht."
(S1: 338)

Vielen Dank an alle Experiment- und Interviewteilnehmer.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis ..... **I**

Abkürzungsverzeichnis ..... **IV**

Symbolverzeichnis ..... **VIII**

Tabellenverzeichnis ..... **X**

Abbildungsverzeichnis ..... **XII**

1. Einleitung **1**

2. Theoretischer Rahmen **4**

2.1 Zeit **4**

2.1.1 Definition und Einordnung des Begriffs „Zeit“ 4

2.1.2 Modelle subjektiv-psychologischer Zeit 7

2.1.2.1 Zeitbewusstsein nach Plattner 7

2.1.2.2 Topologie zeitlicher Wahrnehmung nach Payk 9

2.2 Zeitschätzung **10**

2.2.1 Definition und Einordnung des Begriffs „Zeitschätzung“ 10

2.2.2 Erwartete Dauer einer bevorstehenden Aufgabe 11

2.2.3 Zeitschätzgenauigkeit: Über- und Unterschätzen der Dauer 13

2.3 Erleben von Zeit – Zeitdruck **17**

2.3.1 Definition und Einordnung des Begriffs „Zeitdruck“ 17

2.3.2 Subjektivität im Erleben und Bewältigen von Zeitdruck 19

2.3.2.1 Transaktionales Stressmodell nach Lazarus 19

2.3.2.2 Challenge Stressor und Hindrance Stressor 20

2.3.2.3 Bewältigungsstrategien von Zeitdruck 22

2.4 Umgang mit Zeit – Pacing Style **23**

2.4.1 Definition und Einordnung des Begriffs „Pacing Style“ 23

2.4.2 Erheben des Pacing Styles 25

2.4.3 Aktueller Forschungsstand 26

3. Zielsetzung, Forschungsfragen und Hypothese **31**

4. Forschungs- und Erhebungsmethoden der Arbeit **36**

4.1.1 Quantitative Erhebungsmethode: Experiment 36

4.1.2 Qualitative Erhebungsmethode: tiefenpsychologische Exploration 36

5. Experiment ... 37
5.1 Methodische Vorgehensweise ... 37
5.1.1 Sampling ... 37
5.1.2 Operationalisierung der unabhängigen und abhängigen Variable ... 38
5.1.3 Umgang mit Störvariablen und Drittvariablen ... 40
5.1.4 Untersuchungsdesign ... 42
5.1.5 Erhebungsinstrumente und Hilfsmittel ... 46
5.1.6 Pretest ... 55
5.1.7 Versuchsdurchführung ... 56
5.1.8 Verfahren der Datenanalyse ... 60
5.2 Auswertung des Experiments ... 63
5.2.1 Deskriptive Analyse ... 63
5.2.2 Hypothesentest ... 64
5.2.2.1 Varianzanalyse ... 64
5.2.2.2 Kovarianzanalyse ... 67
5.3 Diskussion des Experiments ... 78
5.3.1 Limitationen ... 78
5.3.2 Implikationen ... 79
5.3.3 Fazit ... 81
6. Tiefenpsychologische Exploration ... 83
6.1 Methodische Vorgehensweise ... 83
6.1.1 Sampling ... 83
6.1.2 Interviewleitfaden und Hilfsmittel ... 87
6.1.3 Pretest ... 92
6.1.4 Interviewdurchführung ... 93
6.1.5 Verfahren der Datenanalyse ... 95
6.2 Auswertung der tiefenpsychologischen Exploration ... 100
6.2.1 Fallzusammenfassungen ... 100
6.2.2 Hauptkategorien und Subkategorien ... 102
6.2.3 Kategorienbasierte Auswertung ... 117
6.2.3.1 Themenbereich: Zeitmanagement ... 117
6.2.3.2 Themenbereich: Umgang mit Zeit – Pacing Style ... 129
6.2.3.3 Themenbereich: Erleben von Zeit – Zeitdruck ... 148
6.2.3.4 Themenbereich: Schätzen von Zeit – Zeitschätzung ... 192
6.2.4 Zusammenführung der Erkenntnisse ... 219

6.3 Diskussion der tiefenpsychologischen Exploration 223
6.3.1 Limitationen 223
6.3.2 Implikationen 226
6.3.3 Fazit 228

7. Synthese der Forschungserkenntnisse 230

8. Fazit 233

Literaturverzeichnis CCXXXV

9. Anhang CCXLIV
Anhang A: Validität des Pacing Styles CCXLIV
Anhang B: Korrespondenz CCXLV
Anhang C: Online-Fragebogen CCXLVI
Anhang D: Instruktionen und Fragebogen des Experiments CCXLIX
Anhang E: Drittvariablen CCLXI
Anhang F: R Outputs statistischer Tests CCLXIII
Anhang G: Interviewleitfaden CCLXIV
Anhang H: Materialien für die Kreativübungen CCLXIX
Anhang J: Zeitpläne CCLXXII
Anhang K: Personifikation des Zeitdrucks CCLXXVIII
Anhang L: Fallzusammenfassungen der Einzelinterviews CCXC
Anhang M: CD CCCXII

Eidesstattliche Erklärung CCCXIII

Abkürzungsverzeichnis

A	*Alter* (Drittvariable)
AE	*Aufgabenerfahrung* (Drittvariable)
AMS	Achievement Motives Scale
ANCOVA	Kovarianzanalyse (Analysis of Covariance)
ANOVA	Varianzanalyse (Analysis of Variance)
Aufl.	Auflage
AV	abhängige Variable
BE	*Berufserfahrung* (Drittvariable)
bzw.	beziehungsweise
CD	Compact Disc
D1, D2, D3	Codes der Interviewteilnehmer des Deadline-Action-Pacing Styles
DC	*Deadline Challenge Orientierung* (Drittvariable)
d.h.	das heißt
DIN A4	genormtes Format für Schreibpapiere
DO	*Deadline Optimismus* (Drittvariable)
E1, E2, E3	Codes der Interviewteilnehmer des Early-Action-Pacing Styles
E-Mail	elektronische Post (electronic mail)
engl.	englisch
et al.	und andere (et alii)
etc.	und so weiter (et cetera)
f.	folgend
F	*Fokus auf Prioritäten* (Drittvariable)
$\mathbf{F_1}$	Übergeordnete Forschungsfrage des quantitativen Experiments
$\mathbf{F_2}$	Übergeordnete Forschungsfrage der qualitativen Exploration
$\mathbf{F_{2\text{-}1}}$ bis $\mathbf{F_{2\text{-}4}}$	Untergeordnete Forschungsfragen der qualitativen Exploration
ff.	fortfolgend
franz.	französisch
G*Power	Computerprogramm zur Durchführung statistischer Tests, insbesondere Power-Tests
G	*Gewissenhaftigkeit* (Drittvariable)
GL	*Geschlecht* (Drittvariable)
GPA	Grade Point Average

H0	Nullhypothese
H1	Alternativhypothese
HK	Hauptkategorie
Hrsg.	Herausgeber
HTML	Hypertext Markup Language
I	Code der interviewenden Versuchsleiterin
inkl.	inklusive
I.T.	Code der initiierenden Textarbeit
IT	Informationstechnik
KMO-Index	Kaiser-Meyer-Olkin-Index
KV	Kovariable
LG	*Legasthenie* (Drittvariable)
LM.FM	*Leistungsmotivation – Fluchtkomponente* (Drittvariable)
LM.HE	*Leistungsmotivation – Hoffnungskomponente* (Drittvariable)
LZ	*Leistung unter Zeitdruck* (Hauptkategorie)
m	männlich
MAXQDA	Software zur computergestützten qualitativen Daten- und Textanalyse
MySQL	relationales Datenbankverwaltungssystem
nichtPK	*Nicht-Prokrastination* (Drittvariable)
n.s.	nicht signifikant
PA	*Präferenz für Arbeitsstrukturierung* (Drittvariable)
PACED Skala	Pacing Action Categories of Effort Distribution Skala
PANAS	Positive and Negative Affect Schedule
PC	*Polychronie* (Drittvariable)
PCA	Hauptkomponentenanalyse
PHP	Hypertext Preprocessor, Skriptsprache
PK	*Prokrastination* (Drittvariable)
PO	*Präferenz für Ordnung* (Drittvariable)
PP	*proaktive Persönlichkeit* (Drittvariable)
PS	Pacing Style (unabhängige Variable)
PS_D	Deadline-Action-Pacing Style
PS_E	Early-Action-Pacing Style
PS_S	Steady-Action-Pacing Style
PS_U	U-Shaped-Action-Pacing Style

PS_E-Gruppe PS_S-Gruppe PS_U-Gruppe PS_D-Gruppe	Experiment- und Interviewgruppen der jeweiligen Pacing Styles; Ergebnis des Selektionsprozesses der 1. Phase des Experiments
PS_E-Gruppe PS_S-Gruppe PS_U-Gruppe PS_D-Gruppe	Gruppen, die sich im Selektionsprozess der 1. Phase des Experiments nach der Wahl eines der vier Pacing Style-Graphen ergaben.
PS_E_E-Gruppe PS_S_S-Gruppe PS_U_U-Gruppe PS_D_D-Gruppe	Gruppen, die sich im Selektionsprozess der 1. Phase des Experiments nach der Wahl eines der vier Pacing Style-Graphen sowie nach Beantwortung der PACED Skala ergaben; Ergebnis des Pacing Style-Graphen und der PACED Skala stimmen überein.
PS_Graph	Pacing Style des Studierenden nach Wahl des Pacing Style-Graphen
PS_PACED	Pacing Style des Studierenden nach Beantwortung der PACED Skala
PSE_vs_all	1. Dummy-Variable; bei ungewichteter Effektkodierung
PSE_vs_PSD	1. Dummy-Variable; bei Dummy-Kodierung
PSS_vs_all	2. Dummy-Variable; bei ungewichteter Effektkodierung
PSS_vs_PSD	2. Dummy-Variable; bei Dummy-Kodierung
PSU_vs_all	3. Dummy-Variable; bei ungewichteter Effektkodierung
PSU_vs_PSD	3. Dummy-Variable; bei Dummy-Kodierung
PV	*Präferenz für Vorhersagbarkeit* (Drittvariable)
PW	*Präferenz und Wohlbefinden* (Hauptkategorie)
Q-Q Plot	Quantil-Quantil-Plot
R	Open Source Software für die statistische Datenanalyse
R.Fr	*Risikopräferenz – Freizeitrisiko* (Drittvariable)
R.Fz	*Risikopräferenz – finanzielles Risiko* (Drittvariable)
R.S	*Risikopräferenz – beruflich-soziales Risiko* (Drittvariable)
S1, S2, S3	Codes der Interviewteilnehmer des Steady-Action-Pacing Styles
S.	Seite
SCI	Stress- und Coping-Inventar
Score_S Score_U Score_D	Summenwerte auf den Subskalen der PACED Skala im Selektionsprozess der 1. Phase des Experiments;
Sek.	Sekunden
SG	*Studiengang* (Drittvariable)
Sic!	(wirklich) so!
SK	Subkategorie

S.NA	*Stimmung – negativer Affekt* (Drittvariable)
S.PA	*Stimmung – positiver Affekt* (Drittvariable)
TMB	Time Management Behavior
TN	Teilnehmernummer
TO	*Präferenz für Organisation* (Drittvariable)
TU	*Time Urgency* (Drittvariable)
TZ	*Ziele und Prioritäten setzen* (Drittvariable)
U0	Code des Interviewteilnehmers im Pretest
U1, U2, U3	Codes der Interviewteilnehmer des U-Shaped-Action-Pacing Styles
Uni	Durchführungsort des Interviews, Leuphana Universität Lüneburg
unv.	unverständlich
UV	unabhängige Variable
UW	*Ursprung und Wahlfreiheit* (Hauptkategorie)
vgl.	vergleiche
vs.	versus
w	weiblich
WANN	*Wann wird Zeitdruck erlebt?* (Hauptkategorie)
WAS	*Was ist Zeitdruck?* (Hauptkategorie)
WG	Wohngemeinschaft
WIEB	*Bewertung von Zeitdruck* (Hauptkategorie)
WIEG	*Gefühle unter Zeitdruck* (Hauptkategorie)
X	uneindeutiges Ergebnis zwischen mindestens zwei Pacing Styles
z.B.	zum Beispiel
ZD	*Umgang mit Zeitdruck* (Drittvariable)
ZE	*Zeitschätzerfahrung* (Drittvariable)
z.H.	Durchführungsort des Interviews, zu Hause bei dem Interviewteilnehmer
ZM	*Zeitmanagement* (Hauptkategorie)
ZP	*Einsatz und Bedeutung von Zeitdruck* (Hauptkategorie)
ZP.G	*Zeitperspektive – Gegenwart* (Drittvariable)
ZP.V	*Zeitperspektive – Vergangenheit* (Drittvariable)
ZP.Z	*Zeitperspektive – Zukunft* (Drittvariable)
ZSCH	Zeitschätzgenauigkeit (abhängige Variable)
ZSCHV	*Zeitschätzvermögen* (Hauptkategorie)

Symbolverzeichnis

α	Irrtumswahrscheinlichkeit
β	standardisierter Regressionskoeffizient
$1 - \beta$	Power bzw. Teststärke
ε	Residuen
f	Effektstärke
η^2	Eta-Quadrat; Effektstärke
b_0	Regressionskonstante
b_i	unstandardisiertes Regressionsgewicht
d	Test Statistik des Durbin-Watson-Tests
df	Freiheitsgrade
F	Wert der F-Prüfstatistik
M	Mittelwert
N	Umfang der Grundgesamtheit
n	Umfang der Stichprobe
n_E, n_S, n_U, n_D	Umfang der jeweiligen Pacing Style-Gruppe
p	Signifikanz eines Tests
r	Pearson's Korrelationskoeffizient
r_s	Spearman's Rangkorrelationskoeffizient
R^2	Bestimmtheitsmaß
R^2_{korr}	korrigiertes Bestimmtheitsmaß
SD	Standardabweichung
SE	Standardfehler
W	Test Statistik des Shapiro-Wilk Tests
x_{gD}	geschätzte Dauer
x_{tD}	tatsächliche Dauer
/	Abbruch eines Wortes oder Satzes durch den Sprechenden selber
//	Am Ende des Sprechbeitrags: Unterbrechung durch den anderen Interviewpartner Am Anfang des Sprechbeitrags: Wiederaufnahme des durch den anderen Interviewpartner unterbrochenen Satzes
((Text))	Nonverbale Äußerung

(.), (..), (…)	Länge von Sprechpausen; mit 1, 2 bzw. 3 Sekunden
%	Prozent
&	und
.	die Irrtumswahrscheinlichkeit ist kleiner als 10 %
*	die Irrtumswahrscheinlichkeit ist kleiner als 5 %
**	die Irrtumswahrscheinlichkeit ist kleiner als 1 %
***	die Irrtumswahrscheinlichkeit ist kleiner als 1 ‰

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 *Versuchsabschnitte und zeitliche Planung der 2. Phase des Experiments* 60
Tabelle 2 *Vorgehen der statistischen Datenanalyse* 62
Tabelle 3 *Ungewichtete Effektkodierung der Gruppenvariable Pacing Style* 65
Tabelle 4 *Regression mit kategorialen Prädiktorvariablen (ANOVA) bei ungewichteter Effektkodierung* 65
Tabelle 5 *Dummy-Kodierung der Gruppenvariable Pacing Style* 66
Tabelle 6 *Regression mit kategorialen Prädiktorvariablen (ANOVA) bei Dummy-Kodierung* 66
Tabelle 7 *Rangkorrelationskoeffizienten der Zeitschätzgenauigkeit und der Drittvariablen (Teil 1)* 68
Tabelle 8 *Rangkorrelationskoeffizienten der Zeitschätzgenauigkeit und der Drittvariablen (Teil 2)* 69
Tabelle 9 *Faktorladungen und Kommunalitäten nach der Rotation* 71
Tabelle 10 *Regression mit kategorialen Prädiktorvariablen (ANCOVA) bei Dummy-Kodierung* 73
Tabelle 11 *Moderierte Regression mit kategorialen Prädiktorvariablen bei Dummy-Kodierung zur Überprüfung von Interaktionseffekten* 77
Tabelle 12 *Informationen zu den Interviewteilnehmern, zu den Interviews und zu den Daten zur Verknüpfung des quantitativen Experiments mit der qualitativen Exploration* 84
Tabelle 13 *Struktur des Leitfadens und geschätzte Dauer der Themenbereiche* 88
Tabelle 14 *Zeitlicher Rahmen und Reihenfolge der Transkription und Auswertung der Interviews* 100
Tabelle 15 *Zuordnung der Hauptkategorien und Forschungsfragen zu den Themenbereichen* 103
Tabelle 16 *Liste der thematischen Hauptkategorien* 104
Tabelle 17 *Liste der Subkategorien zur Hauptkategorie Zeitmanagement* 106
Tabelle 18 *Liste der Subkategorien zur Hauptkategorie Präferenz und Wohlbefinden* 107
Tabelle 19 *Liste der Subkategorien zur Hauptkategorie Ursprung und Wahlfreiheit* 108
Tabelle 20 *Liste der Subkategorien zur Hauptkategorie Was ist Zeitdruck?* 109
Tabelle 21 *Liste der Subkategorien zur Hauptkategorie Wann wird Zeitdruck erlebt?* 111
Tabelle 22 *Liste der Subkategorien zur Hauptkategorie Gefühle unter Zeitdruck* 112
Tabelle 23 *Liste der Subkategorien zur Hauptkategorie Bewertung von Zeitdruck* 113

Tabelle 24 *Liste der Subkategorien zur Hauptkategorie Leistung unter Zeitdruck* 114
Tabelle 25 *Liste der Subkategorien zur Hauptkategorie Einsatz und Bedeutung von Zeitpuffern* 115
Tabelle 26 *Liste der Subkategorien zur Hauptkategorie Zeitschätzvermögen* 116

Tabelle A1 *Konvergente und diskriminante Validität des Pacing Styles* CCXLIV

Tabelle E1 *Items der Drittvariablen – Anzahl Items je (Sub-)Skala, reverse-coded Items* CCLXI
Tabelle E2 *Ergebnisse des Shapiro-Wilk Tests auf Normalverteilung der Drittvariablen* CCLXII

Tabelle L1 *Zusammenfassung des Einzelinterviews mit E1* CCXC
Tabelle L2 *Zusammenfassung des Einzelinterviews mit E2* CCXCI
Tabelle L3 *Zusammenfassung des Einzelinterviews mit E3* CCXCIV
Tabelle L4 *Zusammenfassung des Einzelinterviews mit S1* CCXCV
Tabelle L5 *Zusammenfassung des Einzelinterviews mit S2* CCXCVII
Tabelle L6 *Zusammenfassung des Einzelinterviews mit S3* CCXCVIII
Tabelle L7 *Zusammenfassung des Einzelinterviews mit U1* CCC
Tabelle L 8 *Zusammenfassung des Einzelinterviews mit U2* CCCII
Tabelle L 9 *Zusammenfassung des Einzelinterviews mit U3* CCCIV
Tabelle L10 *Zusammenfassung des Einzelinterviews mit D1* CCCV
Tabelle L11 *Zusammenfassung des Einzelinterviews mit D2* CCCVII
Tabelle L12 *Zusammenfassung des Einzelinterviews mit D3* CCCIX

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1. Das Zeitbewusstsein und seine drei Komponenten. 7
Abbildung 2. Topologie der zeitlichen Wahrnehmung. 9
Abbildung 3. Das Transaktionales Stressmodell. 20
Abbildung 4. Die vier PS-Graphen. 23
Abbildung 5. Theoretischer konzeptioneller Bezugsrahmen der quantitativen und qualitativen Untersuchung. 33
Abbildung 6. Empirischer konzeptioneller Bezugsrahmen des vollständigen quantitativen Modells. 43
Abbildung 7. Untersuchungsdesign des Experiments 44
Abbildung 8. Versuchsraumaufbau - Tische der Experimentteilnehmer. 55
Abbildung 9. Versuchsraumaufbau - Tisch der Versuchsleiterin. 55
Abbildung 10. Versuchsraumaufbau - Smartphone mit Applikation zur Messung der Zeit. 55
Abbildung 11. Balkendiagramm der Mittelwerte und Standardabweichungen der Zeitschätzgenauigkeit je PS-Gruppe. 63
Abbildung 12. Boxplot der Zeitschätzgenauigkeit je PS-Gruppe. 63
Abbildung 13. Screeplot der Faktorenanalyse. 71
Abbildung 14. Empirischer konzeptioneller Bezugsrahmen des reduzierten quantitativen Modells. 72
Abbildung 15. Plot der Residuen vs. geschätzte Werte zur Prüfung auf Linearität. 74
Abbildung 16. Q-Q Plot der Normalverteilung der Residuen. 75
Abbildung 17. Histogramm der standardisierten Residuen. 75
Abbildung 18. Der Zusammenhang zwischen Pacing Style, Erleben von Zeitdruck und Zeitschätzung. 222

Abbildung B1. E-Mail von Josette Gevers zur Erhebung des Pacing Styles vom 22.05.2015. CCXLV

Abbildung C1. Online-Fragebogen Seite 1. CCXLVI
Abbildung C2. Online-Fragebogen Seite 2. CCXLVI
Abbildung C3. Online-Fragebogen Seite 3. CCXLVII
Abbildung C4. Online-Fragebogen Seite 4. CCXLVII
Abbildung C5. Online-Fragebogen Seite 5. CCXLVIII

Abbildung C6. Online-Fragebogen Seite 6. CCXLVIII

Abbildung D1. Instruktionen und Fragebogen des Experiments, Seite 1. CCXLIX
Abbildung D2. Instruktionen und Fragebogen des Experiments, Seite 2. CCL
Abbildung D3. Instruktionen und Fragebogen des Experiments, Seite 3. CCLI
Abbildung D4. Instruktionen und Fragebogen des Experiments, Seite 4. CCLII
Abbildung D5. Instruktionen und Fragebogen des Experiments, Seite 5. CCLIII
Abbildung D6. Instruktionen und Fragebogen des Experiments, Seite 6. CCLIV
Abbildung D7. Instruktionen und Fragebogen des Experiments, Seite 7. CCLV
Abbildung D8. Instruktionen und Fragebogen des Experiments, Seite 8 CCLVI
Abbildung D9. Instruktionen und Fragebogen des Experiments, Seite 9. CCLVII
Abbildung D10. Instruktionen und Fragebogen des Experiments, Seite 10. CCLVIII
Abbildung D11. Instruktionen und Fragebogen des Experiments, Seite 11. CCLIX
Abbildung D12. Instruktionen und Fragebogen des Experiments, Seite 12. CCLX

Abbildung F1. Balkendiagramm der Mittelwerte der Zeitschätzgenauigkeit der PS_U-Gruppe nach Zuweisung der Teilnehmer auf die anderen drei PS-Gruppen nach deren Zweitdominanz (n_U = 19). CCLXIII
Abbildung F2. Boxplot der Zeitschätzgenauigkeit der PS_U-Gruppe nach Zuweisung der Teilnehmer auf die anderen drei PS-Gruppen nach deren Zweitdominanz (n_U = 19) CCLXIII
Abbildung F3. Balkendiagramm der Mittelwerte Variable Umgang mit Zeitdruck je PS-Gruppe CCLXIII
Abbildung F4. Boxplot der Variable Umgang mit Zeitdruck je PS-Gruppe. CCLXIII

Abbildung G1. Interviewleitfaden, Seite 1. CCLXIV
Abbildung G2. Interviewleitfaden, Seite 2. CCLXV
Abbildung G3. Interviewleitfaden, Seite 3. CCLXVI
Abbildung G4. Interviewleitfaden, Seite 4. CCLXVII
Abbildung G5. Interviewleitfaden, Seite 5. CCLXVIII

Abbildung H1. Uhr zur Darstellung der vorangeschrittenen Zeit CCLXIX
Abbildung H2. Farbskala zur Visualisierung des Stresspegels CCLXIX
Abbildung H3. Herleitung der Oberbegriffe der Gefühle unter Zeitdruck. CCLXX

Abbildung H4. Zehn Karten mit Oberbegriffen der Gefühle unter Zeitdruck. CCLXXI

Abbildung J1. Zeitplan von E1 zur Bearbeitung der fiktiven Seminararbeit. CCLXXII
Abbildung J2. Zeitplan von E2 zur Bearbeitung der fiktiven Seminararbeit. CCLXXII
Abbildung J3. Zeitplan von E3 zur Bearbeitung der fiktiven Seminararbeit. CCLXXIII
Abbildung J4. Zeitplan von S1 zur Bearbeitung der fiktiven Seminararbeit..... CCLXXIII
Abbildung J5. Zeitplan von S2 zur Bearbeitung der fiktiven Seminararbeit..... CCLXXIV
Abbildung J6. Zeitplan von S3 zur Bearbeitung der fiktiven Seminararbeit..... CCLXXIV
Abbildung J7. Zeitplan von U1 zur Bearbeitung der fiktiven Seminararbeit. CCLXXV
Abbildung J8. Zeitplan von U2 zur Bearbeitung der fiktiven Seminararbeit. CCLXXV
Abbildung J9. Zeitplan von U3 zur Bearbeitung der fiktiven Seminararbeit. CCLXXVI
Abbildung J10. Zeitplan von D1 zur Bearbeitung der fiktiven Seminararbeit. CCLXXVI
Abbildung J11. Zeitplan von D2 zur Bearbeitung der fiktiven Seminararbeit. CCLXXVII
Abbildung J12. Zeitplan von D3 zur Bearbeitung der fiktiven Seminararbeit. CCLXXVII

Abbildung K1. Profil der Person Zeitdruck von E1. CCLXXVIII
Abbildung K2. Profil der Person Zeitdruck von E2. CCLXXIX
Abbildung K3. Profil der Person Zeitdruck von E3 CCLXXX
Abbildung K4. Profil der Person Zeitdruck von S1. CCLXXXI
Abbildung K5. Profil der Person Zeitdruck von S2. CCLXXXII
Abbildung K6. Profil der Person Zeitdruck von S3. CCLXXXIII
Abbildung K7. Profil der Person Zeitdruck von U1. CCLXXXIV
Abbildung K8. Profil der Person Zeitdruck von U2. CCLXXXV
Abbildung K9. Profil der Person Zeitdruck von U3. CCLXXXVI
Abbildung K10. Profil der Person Zeitdruck von D1. CCLXXXVII
Abbildung K11. Profil der Person Zeitdruck von D2. CCLXXXVIII
Abbildung K12. Profil der Person Zeitdruck von D3. CCLXXXIX

1. Einleitung

Zeitschätzungen bilden die Grundlage für die Koordination und Synchronisation des gesellschaftlichen Gefüges. Entsprechend stellt die Abgabe akkurater Zeitschätzungen für die Bearbeitungsdauer einer bevorstehenden Aufgabe alltäglich eine Herausforderung dar, da Über- und Unterschätzungen zu weitreichenden Konsequenzen führen können. Die der Zeitschätzung zugrundeliegenden vielschichtigen psychologischen Mechanismen und mannigfaltigen Einflussfaktoren werden in diversen Forschungsdisziplinen untersucht, sind jedoch nicht abschließend erforscht. Zur weiteren Aufklärung dieses relevanten Forschungsbereichs soll die vorliegende Abschlussarbeit einen Beitrag leisten, indem das relativ neuartige zeitindividuelle Konstrukt Pacing Style in diesen Untersuchungskontext eingeführt wird.

Der Pacing Style definiert die Arbeitsweise einer Person insofern, als es vier prototypische Varianten der Distribution des Arbeitseinsatzes über einen, durch eine Deadline begrenzten, Bearbeitungszeitraum beschreibt: den Early-, Steady-, U-Shaped- und Deadline-Action-Pacing Style. Die Pacing Styles unterscheiden sich unter anderem in ihrer Einstellung zu dem Erleben von Zeitdruck, wurden jedoch gegenwärtig nicht mit der Zeitschätzung in Zusammenhang gebracht. Jener ist jedoch zu vermuten, da die Aufgabenbearbeitung häufig durch den Schätzenden selbst erfolgt und durch die Abgabe der Zeitschätzung eine Deadline definiert wird, wodurch wiederum der Bearbeitungszeitraum festlegt wird. Das Festlegen dieses Zeitraums mag von der Einstellung zu dem Erleben von Zeitdruck tangiert werden und sich daher zwischen den Pacing Styles unterscheiden. Beispielsweise ist anzunehmen, dass eine Person, die das Erleben von Zeitdruck vermeiden möchte, den Bearbeitungszeitraum ausdehnt, indem sie die Zeit überschätzt. Diese Wechselbeziehung zwischen dem Pacing Style und dem Erleben von Zeitdruck könnte folglich die Zeitschätzgenauigkeit beeinflussen.

Somit liegen dieser Masterarbeit folgende übergeordnete Forschungsfragen zugrunde:

F_1: Gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Pacing Style und der Zeitschätzgenauigkeit?

F_2: Inwieweit bedingen sich der Pacing Style sowie das subjektive Erleben von Zeitdruck gegenseitig und welchen Einfluss hat diese Konnexion auf die Zeitschätzgenauigkeit?

Zur Beantwortung der Forschungsfrage $\mathbf{F_1}$ kommen quantitative und für die Forschungsfrage $\mathbf{F_2}$ qualitative Forschungsmethoden zum Einsatz. Zunächst wird mithilfe der PS-Graphen und der PACED Skala der Pacing Style der Teilnehmer eruiert und jene daraufhin ihren natürlichen Gruppen zugewiesen. Im Rahmen eines Quasi-Experiments wird die Nullhypothese **H0** – die Zeitschätzgenauigkeit unterscheidet sich nicht zwischen den Pacing Styles – untersucht, indem die Zeitschätzgenauigkeit der Experimentteilnehmer für die Bearbeitung einer Korrekturaufgabe erhoben wird. Eine Kovarianzanalyse wird angewandt, um einen Mittelwertvergleich zwischen den Gruppen durchführen zu können und gleichzeitig den Effekt weiterer Drittvariablen zu kontrollieren. Da vielmehr die generelle Einstellung der Personen zu dem Erleben von Zeitdruck und nicht die Auswirkungen einer einzelnen Stresssituation auf das Verhalten oder die Emotionen der Personen die Forschung leitet, wird von der Manipulation des Zeitdrucks in dem Experiment abgesehen. Für ein tiefergehendes Verständnis wird selbiger Untersuchungszusammenhang daraufhin unter Anwendung tiefenpsychologischer Einzelinterviews eruiert. In jenen wird das subjektive Erleben von Zeitdruck und der potentielle Einfluss dessen auf die Zeitschätzung verstärkt thematisiert. Die Auswertung der Einzelinterviews erfolgt mit der inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse, entlang der aus dem halbstrukturierenden Interviewleitfaden deduktiv entwickelten Hauptkategorien und der aus dem empirischen Material induktiv bestimmten Subkategorien.

Die Arbeit führt in Kapitel 2 zunächst in die theoretischen Grundlagen zu den Thematiken Zeit (siehe Kapitel 2.1), Zeitschätzung (siehe Kapitel 2.2), Zeitdruck (siehe Kapitel 2.3) und Pacing Style (siehe Kapitel 2.4) ein. Jedes dieser Unterkapitel beginnt mit einer Definition und Einordnung der jeweiligen Thematik.
In Kapitel 2.1 wird im Speziellen auf die psychologische Zeit eingegangen und hierfür zum einen das Modell des Zeitbewusstseins nach Plattner (1990) (siehe Kapitel 2.1.2.1) und zum anderen das Modell der Topologie der zeitlichen Wahrnehmung nach Payk (1989) (siehe Kapitel 2.1.2.2) präsentiert, welche den Rahmen dieser Arbeit bilden. In Kapitel 2.2 wird die Zeitschätzung hinsichtlich des Über- und Unterschätzens bevorstehender Aufgaben konkretisiert und der Forschungsstand zu den Einflussfaktoren dargestellt. Das nachfolgende Kapitel 2.3 hebt die Subjektivität des Erlebens von Zeitdruck hervor. Die PACED Skala zur Erhebung des Pacing Styles wird in Kapitel 2.4 vorgestellt sowie der Forschungsstand zu dem Konstrukt Pacing Style dargeboten.

Das 3. Kapitel widmet sich zum einen der Zusammenführung der Thematiken. Zum anderen werden die Zielsetzung, die übergeordneten Forschungsfragen der Arbeit, die Hypothese des quantitativen Experiments sowie die untergeordneten Forschungsfragen der qualitativen Exploration entwickelt.

In Kapitel 4 werden die Forschungs- und Erhebungsmethoden der Arbeit näher erläutert. Dem quantitativen Experiment widmet sich das Kapitel 5. Die methodische Vorgehensweise hierfür wird präzise beschrieben (siehe Kapitel 5.1), indem auf das Sampling (siehe Kapitel 5.1.1), die Operationalisierung der unabhängigen und abhängigen Variablen (siehe Kapitel 5.1.2), den Umgang mit Störfaktoren und Drittvariablen (siehe Kapitel 5.1.3), das Untersuchungsdesign (siehe Kapitel 5.1.4), die Erhebungsinstrumente und Hilfsmittel (siehe Kapitel 5.1.5), den Pretest (siehe Kapitel 5.1.6), die Versuchsdurchführung (siehe Kapitel 5.1.7) und das Verfahren der Datenanalyse (siehe Kapitel 5.1.8) eingegangen wird. Das Kapitel 5.2 beschreibt die Auswertung des Experiments, wobei zunächst die deskriptive Analyse (siehe Kapitel 5.2.1) und daraufhin der Hypothesentest (siehe Kapitel 5.2.2) behandelt werden. Die Diskussion des Experiments in Kapitel 5.3 beinhaltet die Limitationen (siehe Kapitel 5.3.1), die Implikationen (siehe Kapitel 5.3.2) und das Fazit (siehe Kapitel 5.3.3) jener Untersuchung.

In Kapitel 6 wird die qualitative Exploration behandelt. Es wird ebenfalls mit der methodischen Vorgehensweise begonnen (siehe Kapitel 6.1), welche das Sampling (siehe Kapitel 6.1.1), den Interviewleitfaden und die Hilfsmittel (siehe Kapitel 6.1.2), den Pretest (siehe Kapitel 6.1.3), die Interviewdurchführung (siehe Kapitel 6.1.4) und das Verfahren der Datenanalyse (siehe Kapitel 6.1.5) beschreibt. Anschließend erfolgt die Auswertung der tiefenpsychologischen Exploration (siehe Kapitel 6.2). Den Fallzusammenfassungen (siehe Kapitel 6.2.1) schließt sich hierfür die Vorstellung der Hauptkategorien und Subkategorien (siehe Kapitel 6.2.2), die kategorienbasierte Auswertung (siehe Kapitel 6.2.3) sowie die Zusammenführung der Erkenntnisse an (siehe Kapitel 6.2.4). Die Diskussion der qualitativen Exploration erfolgt in Kapitel 6.3 und beinhaltet ebenso die Limitationen (siehe Kapitel 6.3.1), Implikationen (siehe Kapitel 6.3.2) und das Fazit der Untersuchung (siehe Kapitel 6.3.3). Im 7. Kapitel wird eine Synthese der quantitativen und qualitativen Forschungsergebnisse offeriert und die Masterarbeit in Kapitel 8 mit einem übergreifenden Fazit geschlossen.

2. Theoretischer Rahmen

2.1 Zeit

2.1.1 Definition und Einordnung des Begriffs „Zeit“

Seit jeher wird das Leben der Menschen in ausschlaggebendem Maße durch die Zeit bestimmt. „Time is an inescapable, fundamental, and inherent part of everyday life“ (Gevers, Mohammed & Baytalskaya, 2015, S. 499). Das Ausmaß der Beeinflussung des alltäglichen Lebens durch die Zeit erfuhr in den letzten Jahrhunderten jedoch einen bedeutungsvollen Wandel, welcher sich exemplarisch in der Entwicklung ihres Repräsentanten, der Uhr, nachvollziehen lässt. In der Vormoderne, welche vornehmlich als Agrargesellschaft zu beschreiben ist, orientierten sich die Landwirte bei ihrer Arbeit an den natürlichen Boden- und Klimabedingungen, machten sich die Gegebenheiten der Jahreszeiten zu Eigen und richteten ihre Arbeitszeit an dem Tag-Nacht-Rhythmus der Natur aus (vgl. von Krockow, 1989, S. 83). Die Zeitauffassung war von einem zyklischen Verständnis der Zeit geprägt (vgl. Plattner, 1993, S. 37). In den Klöstern war das Einhalten von Zeiten bereits von besonderer Relevanz, da z.B. die Offizien genau zwischen Mitternacht und dem Aufgehen der Sonne abzuhalten waren. Mithilfe abbrennender Kerzen, dem Hahnenschrei oder der Beobachtung des Sternenhimmels gelang das Einhalten bestimmter Zeitvorgaben im damals ausreichendem Maße (vgl. Dohrn-van Rossum, 1989, S. 50). Einen Quantensprung erfuhr die Zeitmessung mit der Entwicklung der mechanischen Uhr Ende des 13. Jahrhunderts und läutete so die moderne Gesellschaft ein (vgl. von Krockow, 1989, S. 83). Das städtische Konkurrenzdenken des aufstrebenden Bürgertums förderte die Anschaffung von Uhren in den Kirchtürmen der europäischen Städte (vgl. Dohrn-van Rossum, 1989, S. 54). Die Glockenzeichen fungierten vornehmlich als akustisches Signal zur Kommunikation von Einladungen, Ankündigungen oder Warnungen. Eine Stunde stellte zu dieser Zeit einen von 24 Teilen des Tages dar und wurde nicht weiter in Minuten untergliedert. Ende des 18. Jahrhunderts hingegen besaßen bereits viele Privatpersonen Uhren mit Minutenzeiger (vgl. Dohrn-van Rossum, 1989, S. 52ff.). Mit Beginn der Industrialisierung sowie der Erfindung digitaler Uhren im 19. Jahrhundert veränderte sich das Verhältnis zur Zeit grundlegend (vgl. Kramer, 2000, S. 12). Arbeitsverträge regeln seither strikt die einzuhaltende Länge der Arbeitszeit, die häufig minutengenau über Zeiterfassungssysteme dokumentiert wird. Das zyklische Zeitverständnis wurde von einem linearen Verständnis der Zeit abgelöst, d.h. das Streben nach Fortschritt und nicht nach Wiederholungen spiegelt sich seitdem in dem

Zeitbewusstsein der Menschen wider (vgl. Plattner, 1993, S. 38). Die Zeit wurde zu einem Produktionsfaktor erklärt (vgl. Plattner, 1990, S. 54) und repräsentiert seither aufgrund seiner Knappheit ein kostbares Gut – „Zeit ist buchstäblich Geld“ (von Krockow, 1989, S. 84). So ist der Anblick eilender Passanten, deren Blick auf die Uhr ihre innere Getriebenheit verrät, längst zur Gewohnheit geworden. Stets mit dem ökonomischen Ziel des optimalen Ausnutzens der wertvollen Ressource Zeit, wird jene bis an ihre Grenze rationalisiert (vgl. Geißler, 1998, S. 64).

Doch was ist Zeit? Die viel zitierte Aussage des im 4. Jahrhundert lebenden Kirchenlehrers Augustinus – „Was also ist die Zeit? Solange mich niemand danach fragt, ist’s mir, als wüßte [sic!] ich’s; doch fragt man mich und soll ich’s erklären, so weiß ich’s nicht.“ (Augustinus, 1955, S. 9) – verdeutlicht den ungreifbaren Charakter des Zeitbegriffs. In dem Versuch einer Definition wird ersichtlich, dass es sich „um einen der schwierigsten Begriffe überhaupt handelt“ (Kiefer, 2015, S. 25). Nähert man sich dem Zeitbegriff etymologisch, so ist den Wörtern Zeit und time der germanische Wortursprung „ti“ gemein, was soviel bedeutet wie teilen oder zerschneiden. Im Lateinischen wurde die Zeit mit dem Wort tempus beschrieben, dessen griechischer Ursprung temnein ebenfalls mit schneiden oder abschneiden zu übersetzen ist (vgl. Kramer, 2000, S. 18). Zeit wird geteilt und auf einzelne Aktivitäten verplant (vgl. Plattner, 1993, S. 15). Dass es sich bei der Zeit möglicherweise um eine „undefinierbare Grundgröße“ (Deppert, 1989, S. 25) handelt, spiegelt sich in der Vielzahl divergierender Forschungsdisziplinen wider. So befassen sich die Philosophie sowie die Religion mit dem Wesen der Zeit an sich, während sich die Geschichtswissenschaft auf die Untersuchung der Veränderung der Zeitauffassung unter kulturell-historischen Aspekten fokussiert. Die Chronobiologie erforscht die biologische Zeit eines Individuums, also den natürlichen Rhythmus des menschlichen Körpers in Übereinstimmung zu den rhythmischen Wiederholungen der Natur. Die soziale Funktion der Zeit stellt wiederum den Forschungsgegenstand der Soziologie dar. Darüber hinaus werden die objektive Zeit der Physikwissenschaften und die subjektive Zeit der Psychologie voneinander differenziert (vgl. Morgenroth, 2008, S. 29ff.). Für die nachfolgende Arbeit ist die Unterscheidung der beiden letztgenannten Zeitbegriffe von Relevanz.

Die **objektive bzw. physikalische Zeit** (franz. = temps) der Naturwissenschaften stellt eine durch Uhren messbare Größe dar und ist damit quantitativ bestimmbar (vgl. Hinz, 2000, S. 9). Während Aristoteles und Newton noch von der Existenz einer absoluten Zeit ausgingen und somit Zeit und Raum als unabhängige Größen verstanden, gilt diese

Annahme seit der Veröffentlichung der Relativitätstheorie durch Einstein 1905 als überholt. Eine absolute Zeit gibt es nicht. Demnach divergieren die Messergebnisse zur Bestimmung eines Zeitintervalls zwischen zwei Ereignissen in Abhängigkeit von der räumlichen Position der Messenden (vgl. Hawking, 1993, S. 33ff.). Ihr Effekt zeigt sich am Beispiel des sogenannten Zwillingsparadoxons, bei welchem sich ein Zwilling auf der Erde befindet, während sich der andere Zwilling in einem Raumschiff mit Lichtgeschwindigkeit von der Erde wegbewegt. Bei einem Wiedersehen auf der Erde wäre der zurückgebliebene Zwilling stärker gealtert als der wiederkehrende (vgl. Hawking, 1993, S. 51). Diese Auswirkungen sind im Bezugssystem Erde jedoch zu vernachlässigen. Unstrittig wird die physikalische Zeit zur Zeitbestimmung herangezogen. Ihre Handhabbarkeit über die Uhr bzw. über das Ablesen von Stunden, Minuten und Sekunden ermöglicht die zeitliche Koordination und Synchronisation des Agierens im sozialen Gefüge (vgl. Schöneck, 2009, S. 22). Diese kultivierte Betrachtung der Zeit besitzt eine Allgemeingültigkeit, die jegliche Interpretation ausschließt (vgl. Schlote, 1996, S. 63). Die Gegenwart wird dabei als ein Punkt verstanden, welcher die Vergangenheit und die Zukunft voneinander separiert (vgl. Pöppel, 1989, S.11).

Die **subjektive bzw. psychologische Zeit** (franz. = durée) spiegelt hingegen das individuelle Zeitgefühl einer Person wider (vgl. Hinz, 2000, S. 9). Sie umfasst das Erleben von Gegenwärtigem, Erwarten von Zukünftigem sowie Erinnern von Vergangenem (vgl. Schlote, 1996, S. 19f.). Das Gegenwärtige bzw. das Jetzt stellt psychologisch keinen Zeitpunkt, sondern ein Zeitintervall dar, welches für das Individuum subjektiv für eine gewisse Zeitdauer besteht. Diese Empfindung beruht auf der Fähigkeit des menschlichen Gehirns mental Informationen zu speichern und jene Informationen semantisch derart zu verknüpfen, dass eine Stetigkeit des Erlebens wahrgenommen wird (vgl. Pöppel, 1989, S. 11ff.). Diese kognitive sowie emotionale Leistung des Wahrnehmens eines sinnvollen, beständigen Zusammenhangs des Lebens ist die Voraussetzung dafür, dass das Individuum ein Bewusstsein für seine Identität entwickelt (vgl. Plattner, 1990, S. 48). So unterliegt die subjektive Zeit einer qualitativen Bewertung (vgl. Schlote, 1996, S. 19f.).

In der griechischen Mythologie existierten zwei Zeitbegriffe, Chronos und Kairos. Der Titan Chronos als „Vater der Zeit“ (Kramer, 2000, S. 18) stellt die Personifikation der Lebenszeit des Menschen dar und verkörperte die objektive, exakt-physikalische Zeit (vgl. Weinelt, 2005, S. 19). Aus Sorge vor der Entmachtung durch seine Söhne, fraß er jene – seine Zukunft – auf (vgl. Kramer, 2000, S. 19). Kairos wird als „Gott des rechten

Augenblicks und der günstigen Gelegenheit“ (Weinelt, 2005, S. 20) beschrieben. Er repräsentiert die subjektive, erlebnisbezogen-psychologische Zeit und stellt somit das Gegenstück zu Chronos dar – Quantität gegenüber Qualität (vgl. Weinelt, 2005, S. 20), Objektivität gegenüber Subjektivität (vgl. Kramer, 2000, S. 18ff.). Übertragen auf die gesellschaftlichen Gegebenheiten stellt Chronos die zwischen mehreren Personen synchronisierbare Zeit dar, wohingegen Kairos nicht koordinierbar ist (vgl. Schöneck, 2009, S. 26). Zeitpläne und Termine werden anhand der objektiven Zeit festgelegt und das Einhalten von Zeitvorgaben anhand objektiver Maßstäbe bewertet. Die subjektive Zeit hingegen findet selten Berücksichtigung.

2.1.2 Modelle subjektiv-psychologischer Zeit

2.1.2.1 Zeitbewusstsein nach Plattner

Eine methodisch sowie theoretisch fundierte Auseinandersetzung mit der Zeitthematik liefert das psychologische Modell des Zeitbewusstseins von Plattner aus dem Jahr 1990, welches sich auf die subjektive bzw. psychologische Zeit bezieht. Auf Basis der damaligen heterogenen und zum Teil diskrepanten psychologischen Ansätze (vgl. Plattner, 1990, S. 13), entwickelte sie ein Modell, welches noch heute die Grundlage für die weiterführende Forschung darstellt (vgl. Hinz, 2000; Wissing, 2004; Schöneck, 2009; Mayer, 2013). Die Bewusstwerdung der Zeit erfolgt in diesem Modell über drei Komponenten, die zusammen das Zeitbewusstsein bilden. Jenes repräsentiert eine „Personvariable“ (Plattner, 1990, S. 11), welcher Plattner eine phänomenologische Auslegung des Bewusstseinsbegriffs zugrunde legt. So stellt das Zeitbewusstsein wie in *Abbildung 1* ein komplexes Gebilde aus drei zueinander in Wechselwirkung stehenden Komponenten dar: die Zeitperspektive, der Umgang mit Zeit und das Zeiterleben (vgl. Plattner, 1990, S. 32). Plattner hebt hervor, dass für ein umfassendes Verständnis des Zeitbewusstseins eines Individuums das ganzheitliche Gefüge der drei Komponenten betrachtet werden sollte (vgl. Plattner, 1990, S. 73).

Abbildung 1. Das Zeitbewusstsein und seine drei Komponenten.
Quelle: In Anlehnung an Plattner, 1990, S. 32ff.

Die **Zeitperspektive** konstituiert die **kognitive** Komponente des Zeitbewusstseins. Sie beinhaltet den Bezug zu und die Orientierung des Individuums an seiner Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Da das Individuum in jeder Lebensphase nach dem Erreichen bestimmter zukünftiger Lebensziele strebt, orientiert es sein gegenwärtiges Handeln an diesen Antizipationen. Die Bewertung der Lebensphasen erfolgt wiederum vergangenheitsbezogen, d.h. anhand der erreichten antizipierten Ereignisse (vgl. Plattner, 1990, S. 32). Somit beeinflussen sich die Zeitdimensionen gegenseitig (vgl. Plattner, 1990, S. 32; Müller, 2015, S. 57). Auf der einen Seite wirken die Vergangenheit und die Zukunft auf das Wahrnehmen der Gegenwart, auf der anderen Seite beeinflusst das gegenwärtig Erlebte das Erinnern von Vergangenem sowie das Erwarten von Zukünftigem (vgl. Plattner, 1990, S. 36ff.).

Die **aktionale** Komponente des Zeitbewusstseins ist die des **Umgangs mit der Zeit** (vgl. Plattner, 1990, S. 32). Sie charakterisiert die pragmatische Verwendung der gegebenen Zeit unter bestimmten Aspekten, wie der selbst- bzw. fremdbestimmten Strukturierung des Alltags oder der Planung und Zuteilung von Zeit zu bestimmten Tätigkeiten. Die Zeit wird somit zu einem Planungsfaktor, über dessen Gebrauch verfügt werden kann (vgl. Plattner, 1990, S. 52ff.).

Das **Zeiterleben** umreißt die **emotionale** Komponente des Zeitbewusstseins und beschreibt das subjektive Erleben der Zeit (vgl. Plattner, 1990, S. 32). Beeinflusst von der Menge, Art und Qualität der Ereignisse sowie der momentanen Gemütsverfassung des Individuums schließt es das kritische Reflektieren der erlebten Zeit durch das Individuum ein (vgl. Plattner, 1990, S. 71f.). Das Zeiterleben unterteilt Plattner neben dem Erleben von erfüllter Zeit sowie dem Erleben von Langeweile und Zeitüberfluss noch in das Erleben von Zeitknappheit und Zeitdruck (vgl. Plattner, 1990, S. 155). Das Erleben von erfüllter Zeit definiert einen Zustand, bei welchem Individuen aufgrund des Ausübens sinnbringender Tätigkeiten eine erhöhte Zufriedenheit empfinden und deren bewusste Wahrnehmung der Zeit verschwindet (vgl. Plattner, 1990, S. 168). Langeweile äußert sich unter anderem durch Ziel-, Interessen- und Lustlosigkeit (vgl. Plattner, 1990, S. 156). Mangels der Fähigkeit seinen Tag eigenständig und ohne äußere Vorgaben zu füllen, entsteht Langeweile auch häufig dann, wenn im durchgeplanten Tagesablauf spontan eine Zeitspanne zu füllen ist (vgl. Schräder-Naef, 1989, S. 19). Dahingegen ruft Zeitüberfluss nicht ausschließlich negative Assoziationen hervor, sondern ist mit Selbstbestimmung von Zeit, Freisein von Terminen und Entspannung in Übereinstimmung zu bringen (vgl. Plattner, 1990, S. 160ff.). Die Begriffe Zeitknappheit und Zeitdruck werden synonym

verwendet und bilden das Komplementär zu dem Erleben von Langeweile (vgl. Plattner, 1990, S. 158). Das subjektive Erleben von Zeitdruck wird charakterisiert als die subjektive Wahrnehmung des aus der Begrenzung der Zeit zur Erledigung einer oder mehrerer Aufgaben entstehenden Stresses und hat Auswirkungen auf das seelische Wohlbefinden (vgl. Plattner, 1990, S. 163ff.). Die qualitative Studie Plattners (1990) zeigt, dass Zusammenhänge zwischen dem Erleben von Zeitdruck und mangelnder Zeitplanung im Besonderen bzw. dem Umgang mit Zeit im Allgemeinen besteht (vgl. Plattner, 1990, S. 165).

2.1.2.2 Topologie zeitlicher Wahrnehmung nach Payk

Das Zeitbewusstsein findet sich auch in der Topologie der zeitlichen Wahrnehmung nach Payk (1989) wieder, welches in *Abbildung 2* dargestellt ist.

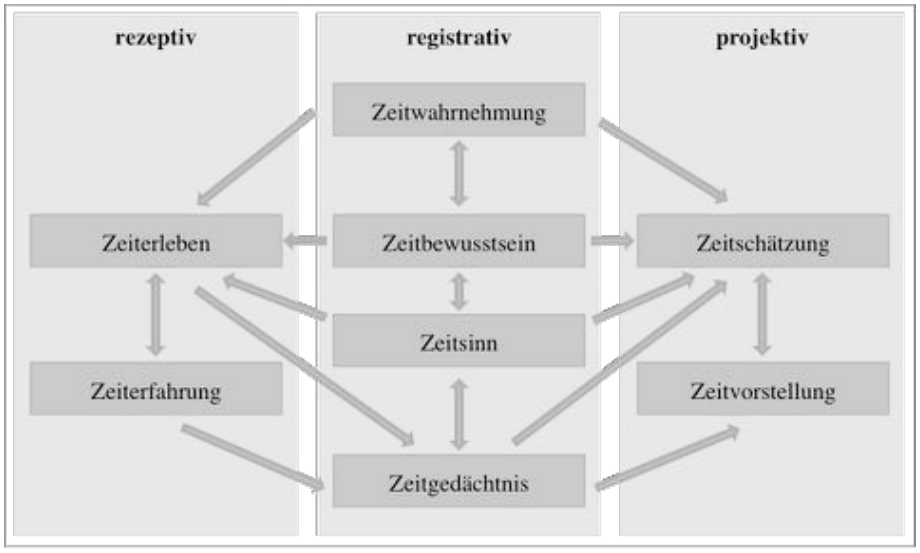

Abbildung 2. Topologie der zeitlichen Wahrnehmung.
Quelle: Payk, 1989, S. 71.

Nach diesem Modell gliedert sich der subjektive Wahrnehmungsprozesses der Zeit in drei ineinander übergreifende Phasen. Die Verarbeitung von Sinnesreizen erfolgt in der registrativen Phase, welche sich unter anderem aus der Zeitwahrnehmung, dem Zeitsinn und dem Zeitbewusstsein zusammensetzt. Die Informationen des Wahrgenommenen werden in der rezeptiven Phase aufgenommen und hier entsprechend durch das Zeiterleben und Zeiterfahren interpretiert. Übereinstimmend zu Plattner wird dem Zeiterleben in diesem Modell das subjektive Empfinden der Zeit zugeschrieben (vgl. Payk, 1989, S. 70). Ferner erfolgt die affektive Bewertung des Erlebten auch auf Basis dessen Art und Intensität (vgl. Payk, 1989, S. 79). Es äußert sich unter anderem in Form von Langeweile (vgl. Payk, 1989, S. 75) und schlussfolgernd auch in Form von Zeitdruck. Die

Interpretationen werden an das Zeitgedächtnis zurückgespielt, welches wiederum den Zeitsinn und das Zeitbewusstsein beeinflusst. In der projektiven Phase des Wahrnehmungsprozesses, in welcher die Darbietung von Zeit realisiert wird, sind die Zeitvorstellung sowie die Zeitschätzung zu verorten (vgl. Payk, 1989, S. 71). Auf die Zeitschätzung, d.h. die Projektion der Zeit auf ein bestimmtes Zeitintervall, soll im nächsten Kapitel vertiefend eingegangen werden.

2.2 Zeitschätzung

2.2.1 Definition und Einordnung des Begriffs „Zeitschätzung“

Tagtäglich gilt es sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext Zeiten zu schätzen. Beispielsweise im Gebrauch von Kalendern setzt sich der Einzelne bewusst mit der Verteilung seiner Zeit auf verschiedene Aktivitäten und Aufgaben auseinander. Hierfür ist das Schätzen von Zeiten, genauer die Schätzung der Dauer einer Aktivität oder Aufgabe, unerlässlich. Zur Erläuterung des Begriffs **Dauer** zieht Geißler (1998) das etymologische Wörterbuch heran, welches die Dauer als „zeitliche Erstreckung“ (Geißler, 1998, S. 136) definiert und damit ein Zeitintervall mit einem Beginn und einem Ende beschreibt. Dem Schätzen der Dauer im Kontext des Forschungsgebiets der Zeitschätzung widmen sich zwei divergierende Forschungsbereiche (vgl. Forsyth & Burt, 2008, S. 791). Die Analyse der ablaufenden Gedächtnisprozesse während der Zeitschätzung bildet den Forschungsschwerpunkt des ersten Bereiches, welchem ein kognitiver Denkansatz zugrunde liegt (siehe für ein Review Roy, Christenfeld & McKenzie, 2005). Innerhalb dieses Ansatzes wird eine Abgrenzung zwischen der Zeitwahrnehmung (engl. = time perception) und der Zeitschätzung (engl. = time estimation) vorgenommen. Während die Zeitwahrnehmung bereits ein relativ kurzes Zeitintervall einschließt, definiert der Begriff der Zeitschätzung ein relativ langes Zeitintervall (vgl. Hinz, 2000, S. 18). Obwohl der Übergang nicht abschließend fixiert ist – Fraisse (1984) führt eine Grenze zwischen 2 bis 5 Sekunden an – kann generalisierend von Zeitschätzung gesprochen werden, sobald bei der Versuchsperson ein kognitiver Prozess hinsichtlich der Bewertung einer abgeschlossenden Zeitdauer abläuft (vgl. Grondin, 2008, S. 62), d.h. Gedächtnisprozesse aktiviert werden (vgl. Hinz, 2000, S. 9). Erst dann kann die Dauer erinnert werden, sodass eine Beurteilung vorgenommen werden kann (vgl. Block, 1999, S. 9). Erklärungsmodelle wie das Attentional-Gate Model von Zakay und Block (1997), welche die Idee des Taktgebers bzw. einer „inneren Uhr“ inkludieren, bilden die explizierende Basis für die Analyse der Zeitwahrnehmung und Zeitschätzung im Rahmen dieses Ansatzes. Auf eine

nähere Auseinandersetzung mit den kognitiven Prozessen und existierenden Erklärungsmodellen soll verzichtet werden, da das Forschungsziel dieser Arbeit dem zweiten Forschungsbereich zuzuordnen ist. Jene hat die Verteilung der Aufgaben auf die zur Verfügung stehende Zeit zum Schwerpunkt und ist unter dem Schlagwort des Zeitmanagements zu subsumieren (vgl. Burt & Kemps, 1994, S. 156). So wird dem Planen und dem Setzen von Prioritäten hier besondere Aufmerksamkeit geschenkt (siehe für ein Review Halkjelsvik & Jørgensen, 2012; Claessens, van Eerde, Rutte & Roe, 2007). Studien dieser Forschungsrichtung bzw. der einschlägigen Literatur der *judgement-based predictions of performance time* erforschen die dahinterliegenden Wirkungszusammenhänge. Wissenschaftliche Erkenntnisse konnten dabei zum einen durch die Psychologie, die *task duration predictions* untersuchend (vgl. Burt & Kemp, 1994; Francis-Smythe & Robertson, 1999; König, 2005; Roy & Christenfeld, 2008; Forsyth & Burt, 2006; Forsyth & Burt, 2008), und zum anderen durch die Management- und Ingenieurswissenschaften, die *effort estimations* erforschend, (vgl. Grimstad & Jørgensen, 2006; Thomas, Newstead & Handley, 2003) gewonnen werden. Sie adressieren die Einflussfaktoren auf die Zeitschätzung und zielen darauf ab herauszufinden, welche Bedingungen die Zeitschätzgenauigkeit reduzieren und damit Fehlschätzungen hinsichtlich einer Über- oder Unterschätzung hervorrufen (vgl. Halkjelsvik & Jørgensen, 2012, S. 238). Hierfür werden die Versuchspersonen entweder entsprechend des traditionellen Frageformates („Wie lange dauert die Bewältigung der Aufgabe?“) oder des alternativen Frageformates („Wie viel der Aufgabe kannst Du in dieser Zeitspanne erledigen?“) bezüglich ihrer Zeitschätzung befragt. Diese Zeitschätzung wird daraufhin entweder für sich genommen bewertet oder zu der tatsächlich benötigten Zeitdauer der Versuchsperson ins Verhältnis gesetzt (vgl. Bindra & Waksberg, 1956, S. 155). Letzteres ermöglicht die Bewertung, ob die Zeit über- bzw. unterschätzt oder akkurat vorhergesagt wurde.

Bei der geschätzten Dauer handelt es sich um eine subjektive Größenwahrnehmung, während die tatsächliche Dauer nach den Maßstäben der objektiven Zeit gemessen wird.

2.2.2 Erwartete Dauer einer bevorstehenden Aufgabe

Traditionell wird zwischen der prospektiven und der retrospektiven Zeitschätzung unterschieden. Die erstmalige Differenzierung zwischen einem prospektiven und retrospektiven Zeitgefühl geht auf James (1890, S. 606) zurück. Die beiden Paradigmen grenzen sich zum einen in dem Zeitpunkt der Kommunikation der Zeitschätzaufgabe und zum anderen in den daraus resultierenden Verarbeitungsprozessen bei den Versuchspersonen voneinander ab. So werden die Versuchspersonen in Studien zur

retrospektiven Zeitschätzung im Vorfeld nicht über die Intention des Experiments hinsichtlich des Zeitschätzens informiert und erhalten die Instruktion des Schätzens erst nach der Präsentation des Zeitintervalls. Folglich wird bei dieser Zeitschätzung auf die Erinnerung, also die erinnerte Dauer, zurückgegriffen (vgl. Block, 1990, S. 10). Die prospektive Zeitschätzung hingegen bezieht sich auf die erlebte Dauer (vgl. Block, 1990, S. 10) und damit auf das bewusste zeitliche Erleben eines Zeitintervalls. Hierbei kommuniziert der Versuchsleiter bereits im Vorfeld des Experiments der Versuchsperson, dass eine Zeitschätzung abgefragt werden wird (vgl. Block, 1990, S. 10). Das Lenken des Bewusstseins auf die Zeit aktiviert somit Aufmerksamkeitsprozesse bei der Versuchsperson. Die prospektive Zeitschätzung kann überdies danach differenziert werden, ob die Versuchsperson vorab instruiert wird die Dauer eines Zeitintervalls, welches von Beginn bis Ende präsentiert wird, zu schätzen oder ob es sich um ein Zeitintervall handelt, welches erst in der Zukunft abgeschlossen sein wird (vgl. Morgenroth, 2008, S. 41). Letzteres deckt sich mit den in der Realität vorkommenden Zeitschätzungen zur Beurteilung der Bewältigungsdauer bevorstehender Aufgaben, z.B. wie lange das Erstellen einer Präsentation dauern wird. Eben auf jenes prospektive Zeitschätzparadigma fokussiert sich diese Arbeit.

Die erste Studie zur Bewertung eines Zeitintervalls einer bevorstehenden Aufgabe erfolgte durch Christopher D. B. Burt und Simon Kemp (1994), welche die **erwartete Dauer** (engl. = expected duration) einer zu bearbeitenden Aufgabe zum Forschungsgegenstand hatte. Sie untersuchten fünfzig Psychologiestudenten der James Cook University of North Queenland unter der Aufgabenstellung fünf vorgegebene alltägliche Aufgaben (Korrekturlesen, Rechenaufgabe, Schreiben eines Briefes, Einkauf einer Süßigkeit und Abholen eines Buches aus der Bücherei) auf einen Zeitraum von einer Stunde zu verteilen und somit die Dauer zur Bewältigung der jeweiligen Aufgaben zu schätzen. Daraufhin führten die Studierenden die Aufgaben durch. Die **tatsächliche Zeit** (engl. = actual duration) wurde von den Versuchsleitern je Aufgabe festgehalten und zudem im Nachhinein retrospektiv von den Versuchspersonen geschätzt. Die Auswertung zeigte zum einen, dass die retrospektive Zeitschätzung akkurater war als die prospektive. Zum anderen wurde tendenziell eine Überschätzung der Zeit für die Aufgabenbewältigung abgegeben (vgl. Burt & Kemp, 1994, S. 164). Die Autoren führen an, dass das Überschätzen der Dauer einer Zeit als eine Strategie bewertet werden kann, dank welcher die Versuchspersonen das Gefühl der Kontrolle über die Zeit empfinden und somit das Aufkommen von Stress vermeiden können (vgl. Burt & Kemp, 1994, S. 166).

2.2.3 Zeitschätzgenauigkeit: Über- und Unterschätzen der Dauer

Das akkurate Schätzen der Dauer einer Aufgabenbewältigung stellt stets eine Herausforderung dar. Entweder wird die Dauer über- oder sie wird unterschätzt, nur selten wird eine realistische bzw. akkurate Annahme der benötigten Zeit getroffen. Eine **Unterschätzung** (engl. = underestimation) der Dauer liegt vor, wenn die geschätzte Dauer kleiner ist als die tatsächliche Dauer, die für die Bewältigung einer Aufgabe benötigt wird. Fällt die geschätzte Dauer größer aus als die tatsächliche Dauer, dann wird von einer **Überschätzung** (engl. = overestimation) der Dauer gesprochen. Inhaltlich gleichbedeutend mit der Unterschätzung einer zeitlichen Dauer wird die Zeitschätzung häufig als optimistisch deklariert, da die Versuchsperson zuversichtlich annimmt, dass sie die Aufgabe sehr schnell bearbeiten kann bzw. die Aufgabe einfach zu erledigen ist. Komplementär wird die Überschätzung einer Dauer als pessimistische Zeitschätzung beschrieben (vgl. Burt & Kemp, 1994, S. 156).

Die Auswirkungen der zeitlichen Unter- und Überschätzung können im ökonomischen Kontext, welcher von Arbeitsteilung, Koordination verschiedener Beteiligter und befristeten Bearbeitungszeiträumen gekennzeichnet ist, horrend sein. Häufig werden Abweichungen zwischen der geschätzten und der tatsächlichen Dauer von mehr als einem Drittel beobachtet (vgl. Halkjelsvik & Jørgensen, 2012, S. 249). „If one is able to determine how and when predicted duration is likely to be biased, then adjustments can be made to improve accuracy“ (Roy & Christenfeld, 2008, S. 206). Folglich zielen Forschungen darauf ab, die auf die Zeitschätzung einwirkenden Faktoren zu ermitteln, um einen Beitrag zur Optimierung der Zeitschätzungen zu leisten. Nachfolgend werden jene wissenschaftlichen Erkenntnisse präsentiert, die relevant für die Erstellung des Forschungsdesigns im empirischen Teil dieser Arbeit waren. Für eine umfassende Einsicht in die Forschungserkenntnisse bis 2012 kann zudem das Review von Halkjelsvik und Jørgensen (2012) herangezogen werden.

Die Länge einer Aufgabe: Eine scheinbar allgemeine Erkenntnis ist es, dass das Ausmaß der Fehlschätzung sowie dessen Richtung, d.h. ob eine Über- oder Unterschätzung vorliegt, maßgeblich durch den Umfang bzw. die Länge der durchzuführenden Aufgabe moderiert wird (vgl. Roy & Christenfeld, 2008, S. 202; Forsyth & Burt, 2008, S. 791). Der Vergleich einer Vielzahl an Studien vermittelt zunächst keine eindeutige Beziehung zwischen der Länge einer Aufgabe und der Zeitschätzung, jedoch kann tendenziell ein Muster hinsichtlich des Unterschätzens längerer Aufgaben ausgemacht werden

(vgl. Halkjelsvik & Jørgensen, 2012, S. 247). Dies deckt sich mit Vierordt's Law (1868), welches beschreibt, dass retrospektive Aufgaben kürzerer Dauer in der Regel überschätzt und Aufgaben längerer Dauer unterschätzt werden. Der sogenannte Cutoff Point fixiert den Übergang zwischen einer kurzen und einer langen Aufgabe und definiert somit den Punkt, ab wann eine Über- bzw. Unterschätzung stattfindet (vgl. Roy & Christenfeld, 2008, S. 202). Ein Richtwert von 12.5 Minuten kann als ungefährer aufgabenübergreifender Cutoff Point herangezogen werden (vgl. Roy et al., 2005, S. 741). Diese von Vierordt eingeführte Gesetzmäßigkeit wurde durch Roy und Christenfeld (2008) auf das Schätzen der Dauer bevorstehender Aufgaben übertragen. In deren Experiment wurde Studierenden der University of California, San Diego die Aufgabe gestellt, das Papier auf dem vor sich liegenden Papierstapel zu zählen und vorab die Dauer der Aufgabenbewältigung zu schätzen. Die Papierstapel hatten einen Umfang von 50 (n = 28), 100 (n = 26), 250 (n = 26) oder 500 (n = 20) Seiten. Der Cutoff Point für diese Aufgabe lag bei 1:32 Minuten. Denn es zeigte sich, dass die Versuchspersonen die kurze Aufgabe von 50 Seiten um 5.9 % überschätzten, und die längeren Aufgaben von 100 (17.8 %), 250 (24.5 %) und 500 Seiten (36.2 %) mit steigendem Ausmaß unterschätzten (vgl. Roy & Christenfeld, 2008, S. 203f.).

Der Schwierigkeitsgrad bzw. die Komplexität einer Aufgabe: Es existieren kaum Forschungserkenntnisse, die auf die alleinige Berücksichtigung des Effektes der Aufgabenschwierigkeit auf die Zeitschätzung einzahlen. Die Manipulation der Aufgabenbedingungen schließt meistens die Länge der Aufgabe mit ein. Als Ausnahme kann die Studie von Boltz, Kupperman und Dunne (1998, Experiment 2) genannt werden, in welcher verschiedene Klavierstücke gleicher Länge präsentiert wurden, die sich in ihrem Schwierigkeitsgrad unterschieden. Eine Beziehung zwischen der Schwierigkeit der Aufgabe und der Zeitschätzgenauigkeit konnte nicht festgestellt werden (vgl. Boltz et al., 1998, S. 917).

Anker-Effekte: In einer Studie mit 32 Studierenden wurde jenen zunächst eine Bearbeitungsdauer kommuniziert, welche als Anker fungierte. Die Versuchsteilnehmer sollten angeben, ob sie mehr oder weniger Zeit als diese Bearbeitungsdauer benötigen, um eine Katalogaufgabe zu bearbeiten. Im Anschluss gaben sie ihre Zeitschätzung ab. Im Vergleich zu der Kontrollgruppe zeigte sich, dass das Setzen eines Ankers die

Zeitschätzung der Versuchsteilnehmer in Richtung des Ankers verschiebt (vgl. König, 2005, S. 253ff.).

Parkinsons's First Law: Parkinsons's First Law (1957) beschreibt den Umstand, dass die Bearbeitungsdauer einer Aufgabe stets soweit ausgedehnt wird, dass die zur Verfügung stehende Zeit vollständig ausgefüllt wird (vgl. Parkinson, 1957, S. 101). Die Studie von Brannon, Hershberger und Brock (1999, Experiment 1) weist dies nach. Die Versuchspersonen wurden zunächst über das bevorstehende Bearbeiten von vier Aufgaben informiert. Während der Experimentalgruppe bereits nach Beendigung der zweiten Aufgabe mitgeteilt wurde, dass die vierte Aufgabe gestrichen wird, erfuhr dies die Kontrollgruppe erst nach der dritten Aufgabe. Das Ergebnis zeigte, dass sich die Experimentalgruppe signifikant mehr Zeit zur Bewältigung der dritten Aufgabe nahm. Dessen war sich die Experimentalgruppe jedoch nicht bewusst, wie der Mittelwertvergleich der im Anschluss an die Durchführung erfolgten Zeitschätzung verriet (vgl. Brannon et al., 1999, S. 154). Mit Studierenden der University of Canterbury führte Forsyth (2004) ein ähnliches Experiment durch. Es wurden drei Aufgaben (Korrekturlesen, Nutzen des Telefonbuchs zur Identifikation von Kontaktadressen und Bilanzieren) vorgegeben, deren Bearbeitungsfrist randomisiert einer von drei Bearbeitungszeiträumen zugeordnet wurden. So waren die Versuchspersonen jeweils mit einer kürzeren (bis zur Teepause am Morgen), einer mittleren (bis zum Mittagessen) und einer längeren Frist (bis zum Ende der Woche) konfrontiert. Die Instruktion bestand darin, die Dauer zur Bewältigung jeder der drei Aufgaben zu schätzen. Eine tatsächliche Durchführung der Aufgaben erfolgte nicht. Die Auswertung der Ergebnisse zeigte, dass mit Entfernung der Deadline bzw. Steigerung der zur Verfügung stehenden Zeit die Schätzung signifikant ausgedehnt wird (vgl. Forsyth, 2004, S. 112).

Gerundete Zeitschätzungen: Obwohl es keine abschließenden Nachweise gibt, dass das Runden von Zeiten systematisch zu Fehlschätzungen führt (vgl. Halkjelsvik & Jørgensen, 2012, S. 240), konnten Forsyth und Burt (2006) belegen, dass Zeitschätzungen häufig ein Vielfaches von 5 Minuten darstellen. Es zeigte sich, dass von den 160 abgegebenen Schätzungen 73 % der Angaben Rundungen waren. Bei der Korrekturaufgabe, deren Bearbeitungsdauer im Durchschnitt bei 7 Minuten lag, verursachte ein Abrunden auf 5 Minuten folglich eine Unterschätzung und ein Aufrunden auf 10 Minuten eine Überschätzung der Dauer (vgl. Forsyth & Burt, 2006, S. 793).

Incentivierung und Motivation zur Leistungssteigerung: Das Motivieren von Versuchspersonen zum schnellen Abschließen einer Aufgabe erwies sich bei Byram (1997) als eine Einflussgröße auf die Zeitschätzung. So konnte ein signifikanter Unterschied zwischen der Kontrollgruppe und der zur schnelleren Arbeit motivierten Experimentalgruppe in der Zeitschätzung aufgedeckt werden. Die Experimentalgruppe mit monetärer Incentivierung gab eine niedrigere Schätzung der Dauer ab. Ein signifikanter Unterschied bezüglich der tatsächlichen Bearbeitungsdauer wurde nicht festgestellt.

Zeitschätz- und Aufgabenerfahrung: Die Bewertung des Einflusses der Erfahrung auf die Zeitschätzung führt zu zweierlei Ergebnissen. Auf der einen Seite geben die mit der Aufgabe erfahrenen Versuchspersonen eine akkuratere Zeitschätzung ab, auf der anderen Seite geht eine gesteigerte Aufgabenerfahrung mit einer Unterschätzung der Dauer einher. So zeigten Boltz et al. (1998, Study 2), dass Klavierspieler die Spieldauer eines sehr gut eingeübten Klavierstücks um durchschnittlich 19 % unterschätzten, während die Spieldauer eines weniger gut eingeübten Klavierstücks tendenziell überschätzt wurde. Womöglich erklärt das Aufgliedern der Erfahrung zum einen in die Zeitschätzerfahrung und zum anderen in die Aufgabenerfahrung die Differenzen. Denn die Zeitschätzerfahrung inkludiert das Erhalten von Feedback für die abgegebenen Zeitschätzungen, während dies bei der Aufgabenerfahrung nicht der Fall ist (vgl. Halkjelsvik & Jørgensen, 2012, S. 260).

Individuelle Unterschiede: Im Zusammenhang mit der Zeitschätzung wurden des Weiteren individuelle Unterschiede untersucht. Weder für das **Geschlecht** noch für das **Alter** scheinen signifikante Einflüsse auf die Zeitschätzgenauigkeit zu bestehen (vgl. Halkjelsvik & Jørgensen, 2012, S. 261). Dahingegen wiesen Francis-Smythe und Robertson (1999) unter Hinzunahme von drei von vier Subskalen des Time Management Behavior (TMB) nach, dass Personen, die ein hohes Maß an **Zeitmanagementverhalten** aufweisen (Planen von Aktivitäten, Setzen von Zielen und Prioritäten sowie Kontrollieren ihrer Zeit), akkuratere Zeitschätzungen für das Korrekturlesen einer Aufgabe abgeben. **Prokrastination** stellt ein Vermeidungsverhalten hinsichtlich des Abwickelns einer Aktion dar. Die betroffene Person schiebt die Auseinandersetzung und Bewältigung einer Aufgabe bis zum maximal Möglichen auf (vgl. van Eerde, 2003, S. 442). McCown, Petzel und Rupert (1987) wiesen nach, dass Personen mit hohen Ausprägungen bei dem Prokrastinationsverhalten niedrigere Zeitschätzungen bei einer Leseaufgabe abgeben als Personen mit niedrigerer Ausprägung. Kelly (2000) belegte, dass die **Gewissenhaftigkeit**

einer Person das Abgeben von zeitlichen Überschätzungen fördert. Als eine Komponente der Big Five beschreibt die Gewissenhaftigkeit die Selbstdisziplin, Organisation und das Streben einer Person nach hoher Performance sowie ihre Abneigung gegenüber Prokrastination (vgl. Gevers, Claessens, van Eerde & Rutte, 2009, S. 82). Ein hohes Ausmaß der Gewissenhaftigkeit mag die Zeitschätzung insofern erhöhen, als die Personen die Aufgabe ernster nehmen (vgl. Halkjelsvik & Jørgensen, 2012, S. 262).

Der Überblick über den Stand der Forschung, welcher das Forschungsdesign meiner Arbeit tangiert, zeigt, dass eine abschließende Kenntnis hinsichtlich der die Zeitschätzung beeinflussenden Faktoren nicht existiert. Vor allem die in der Versuchsperson begründeten Einflussgrößen wurden bisher nur in begrenztem Umfang untersucht.
Nachdem in dem Kapitel 2.2 auf das Schätzen der Zeit eingegangen wurde, soll nachfolgend das Erleben der Zeit, genauer das Erleben von Zeitdruck, in den Fokus der Betrachtung gerückt werden.

2.3 Erleben von Zeit – Zeitdruck

2.3.1 Definition und Einordnung des Begriffs „Zeitdruck“

Die Ursprünge der Stressforschung gehen auf Selye (1936) zurück, welcher **Stress** als eine „unspezifische Reaktion auf jede Anforderung“ (Selye, 1974, S. 22) beschreibt. Differenziertere Definitionen des Stressbegriffs beinhalten heute zusätzlich die Evaluation der Stresssituation auf Basis der zur Verfügung stehenden Ressourcen zur Bewältigung jener. So ist Stress die „Reaktion [...] auf Herausforderungen in einer als wichtig eingeschätzten Situation, die mit den vorhandenen Mitteln und Fähigkeiten nicht bzw. nicht angemessen gemeistert werden [kann]“ (Sigrist & Dragano, 2008, S. 305).
Die Theorie der sozialen Beschleunigung nach Rosa (2003) bietet ein soziologisches Erklärungsmodell für die Entstehung von Stress. Nach diesem Modell begründet sich die Beschleunigung der modernen Gesellschaft auf drei Säulen. Die erste Säule stellt den technologische Wandel (engl. = technological acceleration) mit ihren Auswirkungen auf den Transport, die Kommunikation und Produktion dar. Die Beschleunigung der Gesellschaft zeigt sich zudem in dem sozialen Wandel (engl. = acceleration of social change), der zweite Säule, beispielhaft zu beobachten in der gestiegenen Anzahl an Scheidungen und neuen Eheschließungen. Die dritte Säule bezieht sich auf das Lebenstempo der an der Gesellschaft partizipierenden Individuen (engl. = acceleration of the pace of life) und deren veränderte Wahrnehmung der Zeit (vgl. Rosa, 2003, S. 6ff.).

Unter Stress werden spezifische Gefühle, Körperempfindungen, Gedanken und Handlungen ausgelöst. So treten exemplarisch Gefühle der Reizbarkeit, Spannung und Ungeduld auf, körperliche Reaktionen wie Herzklopfen, ein schnellerer Puls, Schweißausbrüche oder Magen-Darm-Beschwerden setzen ein, die Gedanken drehen sich im Kreis, stellen die eigene Tauglichkeit in Frage oder aber motivieren zum Vorankommen. Das Verhalten kann als unüberlegt und planlos beschrieben werden, Handlungen sind von Lautheit und Aggressivität oder einem Fluchtverhalten gefärbt, häufig wird geklagt, Selbstmitleid empfunden und das Stresserleben durch zügelloses Essen und Rauchen oder durch das Konsumieren von Alkohol kompensiert (vgl. Tausch, 2010, S. 16f.).

Solche Stresssituationen lassen sich nach ihrer Kurz- bzw. Langfristigkeit unterscheiden und reichen vom Alltagsstress bis zu schwerwiegendem Lebensstress. Letzterer wirkt sich längerfristig als Belastung aus und wird häufig durch einen Wandel in der Lebensführung ausgelöst, beispielsweise den Verlust des Arbeitsplatzes (vgl. Tausch, 2010, S. 30). Alltagsstress wird kurzfristig, jedoch durchaus intensiv erlebt. Hierunter sind Zeitdruck, Lärm oder externe sowie interne berufliche Anforderungen zu fassen (vgl. Tausch, 2010, S. 19f.). Aktuellere Studien wie die des Projektes Gesundheitsmonitor der Bertelsmann Stiftung und BARMER GEK belegen, dass Stress die Arbeitsgestaltung vieler Berufstätigen tangiert und sich der Mangel an Zeit in Überstunden und dem Arbeiten in der Freizeit niederschlägt (vgl. Chevalier & Kaluza, 2015, S. 6). Längerdauernde Stressbelastungen dehnen sich über Wochen oder Monate aus und beinhalten unter anderem das längerfristige Arbeiten unter Druck, Konflikte mit Arbeitskollegen oder in der Partnerschaft sowie Druck, welcher durch den eigenen Perfektionismus und die eigene Erwartungshaltung ausgelöst wird. Halten diese Stresssituationen über längere Zeit hinweg an, dann entwickeln sie sich zu Dauerbelastungen, wie es z.B. bei Müttern der Fall ist (vgl. Tausch, 2010, S. 19ff.). In der repräsentativen forsa-Studie im Auftrag von ELTERN gaben rund 62 % der befragten Mütter und Väter (n = 1006) an, dass vor allem Zeitdruck, Eile und Hetze ihren Alltag bestimmen (vgl. Lewicki & Greiner-Zwarg, 2015, S. 5). So wird in hoch industrialisierten Gesellschaften Zeitdruck nicht nur als Alltagsstress, sondern auch als ein chronischer, unvermeidbarer Bestandteil des alltäglichen Lebens beschrieben (vgl. Szollos, 2009, S. 345) und Zeitdruck somit als ein relevanter Stressor deklariert (vgl. Roxburgh, 2004, S. 116). Als **Stressoren** werden Stimuli beschrieben, die Stress auslösen (vgl. LePine, Podsakoff & LePine, 2005, S. 764).

Zeitdruck und Synonyme wie Zeitknappheit (vgl. Plattern, 1990), Zeitnot (vgl. Schräder-Neaf, 1989) oder Zeitarmut (vgl. Mayer, 2013) stehen exemplarisch für das Sinnbild „zu wenig Zeit“. So ist Zeitdruck „defined as the difference between the amount of available time and the amount of time required to solve a task. Time pressure intensifies as the required time increasingly exceeds the available time“ (Rastegary & Landy, 1993, S. 225). Das Empfinden von Zeitdruck beinhaltet zum einen die kognitive Bewertung der zur Verfügung stehenden Zeit und zum anderen die emotionale Wertung, welche sich in Hektik, Eile und Frustration äußern können (vgl. Szollos, 2009, S. 339). Vor allem in der Gesundheitspsychologie wird der Stressor Zeitdruck vielfach untersucht (vgl. Widmer, Semmer, Kälin, Jacobshagen & Meier, 2011, S. 425). Auch wird der Einfluss von Zeitdruck auf Erfolgsgrößen wie die Performance erforscht. Hierbei werden die Versuchspersonen stets einer Situation mit einem hohen bzw. einem niedrigen Zeitdruck ausgesetzt und die Auswirkungen auf die zu untersuchende abhängige Variable verglichen. Andere Studien untersuchen qualitativ das Erleben von Zeitdruck in Bezug auf die Emotionen und Auswirkungen auf das Verhalten (vgl. Platter, 1990; Mayer, 2013).

2.3.2 Subjektivität im Erleben und Bewältigen von Zeitdruck

2.3.2.1 Transaktionales Stressmodell nach Lazarus

„It is likely that time pressure does not affect everyone in the same way. It may prove challenging to one individual and debilitating to another.“ (Rastegary & Landy, 1993, S. 217). Zur Analyse der Entstehung von Stress erfolgt in der psychologischen Stressforschung der Rückgriff auf das Transaktionale Stressmodell nach Lazarus (1974), welches über die Jahre hinweg weiterentwickelt wurde (vgl. Lazarus & Launier, 1981; Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus, 1999).

Im Fokus des Modells steht die Erklärung, weshalb potentielle Stresssituationen in Abhängigkeit von den Individuen unterschiedlich bewertet werden (vgl. Bamberg, Keller, Wohlert & Zeh, 2012, S. 10). So ergibt sich der transaktionale Charakter des Stressmodells aus der Wechselbeziehung der Situation und der Person mit ihren Zielen und Zielhierarchien, ihren Glaubensgrundsätzen über sich und die Welt sowie ihren persönlichen Ressourcen (vgl. Lazarus, 1999, S. 198). Die individuelle Bewertung dieser Beziehung erfolgt auf Basis einer primären (engl. = cognitive appraisal) und sekundären (engl. = coping) Evaluation der Situation und begründet die unterschiedliche Auslegung jener als Stresssituation (vgl. Bamberg, 2012, S. 10) (siehe *Abbildung 3*).

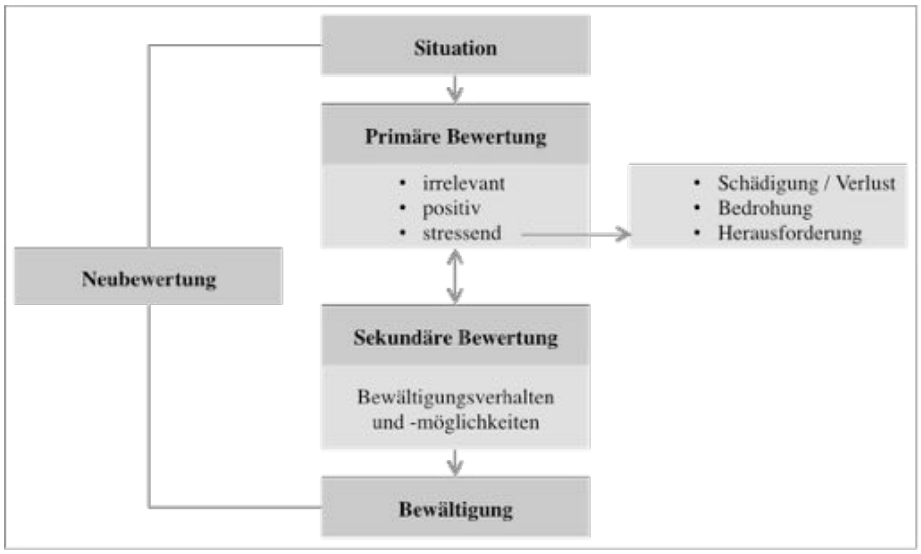

Abbildung 3. Das Transaktionales Stressmodell.

Quelle: In Anlehnung an Lazarus & Folkman, 1984, S. 32ff.

Bei der primären Bewertung wird die Situation nach den drei Urteilsrichtungen irrelevant, positiv oder stressend beurteilt. Wird die Situation als irrelevant bewertet, dann hat sie keinerlei Einfluss auf das Wohlbefinden der Person. Eine positive Bewertung wird als eine sichere Situation charakterisiert. Bei einer als stressend beurteilten Situation kann zwischen drei stressrelevanten Beziehungen unterschieden werden. Die **Schädigung** bzw. de**r Verlust** (engl. = harm/ loss) beschreibt einen bereits eingetroffenen Schaden, die **Bedrohungen** (engl. = threat) einen potentiellen Schaden und die **Herausforderung** (engl. = challenge) eine Situation, deren Bewältigung mithilfe der gegebenen Ressourcen möglich ist. Die sekundäre Bewertung löst auf, ob die verfügbaren Ressourcen die Bewältigung der Stresssituation ermöglichen und mit welcher Bewältigungsstrategie jener begegnet werden kann. Es wird zwischen einer problemorientierten und einer emotionsorientierten Bewältigungsstrategie unterschieden. Im Anschluss findet eine Neubewertung (engl. = reappraisal) der Situation statt (vgl. Lazarus & Folkman, 1984, S. 32ff.). Somit ist Stress und damit der Stressor Zeitdruck subjektiv zu bewerten, sodass das Transaktionale Stressmodell die objektive Festlegung von Stressoren negiert (vgl. Bamberg, 2010, S. 11).

2.3.2.2 Challenge Stressor und Hindrance Stressor

Individuen bewerten demnach Situationen trotz objektiv gegebener Umstände subjektiv verschieden. Forschungen, die sich mit der Beurteilung eines Stressors als Herausforderung oder Bedrohung befassen, werden dem Challenge-Hindrance Framework zugewiesen und begründen sich auf die Transaktionale Stresstheorie nach Lazarus und

Folkman (1984). Hierbei erfolgt gemeinhin eine Unterscheidung zwischen **Challenge Stressors** – „[...] defined as work-related demands or circumstances that, although potentially stressful, have associated potential gains for individuals“ (Cavanaugh, Boswell, Roehling & Boudreau, 2000, S. 68) – und **Hindrance Stressors** – „that tend to constrain or interfere with an individual's work achievement and that do not tend to be associated with potential gains for the individual“ (Cavanaugh et al., 2000, S. 68). Beide Arten von Stressoren werden als belastend empfunden, die Challenge Stressors korrelieren jedoch zudem positiv mit arbeitsbezogenen Ergebnissen (vgl. Widmer et al., 2011, S. 423). So liegt beispielsweise ein positiver Zusammenhang zwischen Challenge Stressors und Arbeitszufriedenheit vor, während ein negativer Zusammenhang zwischen dieser Erfolgsgröße und Hindrance Stressors besteht. Dahingegen konnte eine positive Beziehung von Hindrance Stressors zu Jobsuche und Fluktuation nachgewiesen werden (vgl. Cavanaugh et al., 2000, S. 69f.; Podsakoff, LePine & LePine, 2007, S. 438ff.).

Die ersten Arbeiten, auf Cavanaugh et al. (2000) zurückgehend, kategorisierten Stressoren in Abhängigkeit ihres positiven bzw. negativen Beitrags zum Erreichen persönlich gesetzter Ziele. Diese verallgemeinernde Kategorisierung wurde lange als gegeben angenommen (vgl. Searle & Auton, 2015, S. 121). Hindrance Stressors stellen Arbeitsbedingungen wie Bürokratie, Rollenunklarheit und Arbeitskomplexität dar (vgl. Cavanaugh et al., 2000, S. 66f.). In die Kategorie der Challenge Stressors fallen Arbeitsbedingungen wie die Aufgabenüberlastung und der Verantwortungsumfang. Auch Zeitdruck ist hiernach „clearly a challenge stressor and arguably the most prototypical one“ (Widmer et al., 2011, S. 425).

In den vergangenen Jahren und unter Berufung auf die ursprüngliche Aussage des Transaktionalen Stressmodells setzt sich jedoch die Auffassung durch, dass die fixierte Kategorisierung der Stressoren nicht mit dem Transaktionalen Stressmodell in Einklang zu bringen ist (vgl. Searle & Auton, 2015, S. 139). Damit wird allmählich die Annahme aufgehoben, dass die Kategorisierung situations- und individuenunabhängige Gültigkeit aufweist (vgl. Searle & Auton, 2015, S. 121) und auf die Subjektivität hinsichtlich der Bewertung von Stressoren hingewiesen – „stressors are in the eye of the beholder“ (Kammeyer-Mueller, Judge & Scott, 2009, S. 179). Searle und Auton (2015, S. 129ff.) zeigen auf, dass in Abhängigkeit von den Individuen der Stressor Zeitdruck sowohl als Challenge als auch als Hindrance bewertet wird. Auch van Sas (2009, S. 39) belegt, dass Zeitdruck in signifikant positivem Zusammenhang sowohl mit Challenge Stressors als auch mit Hindrance Stressors steht.

2.3.2.3 Bewältigungsstrategien von Zeitdruck

Zur Bewältigung von Stresssituationen stehen Bewältigungsstrategien (engl. = coping) zur Verfügung. Im Kontext des Transaktionalen Stressmodells wurden zunächst problem- und emotionsorientierte Strategien unterschieden. Problemorientierte Strategien zielen auf die Kontrolle oder das Eliminieren der Quelle des Stressors ab, während die emotionsorientierten Strategien auf die Auseinandersetzung mit den negativen Gefühlen und Gedanken einzahlen (vgl. Lazarus & Folkman, 1984, S. 305ff.). Eine stärkere Differenzierung erfolgte im Laufe der letzten Jahre und kann in dem Review von Dewe, O' Driscoll und Cooper (2010) nachverfolgt werden. Herauszustellen ist, dass das **Zeitmanagement** als eine problemorientierte Strategie aufgefasst wird, welche die nachhaltige Bewältigung und Prävention von Stress zum Ziel hat (vgl. Hillert, Koch & Hedlund, 2007, S. 96). Unter Zeitmanagement ist das Managen von Zeit subsummiert, wobei klassisch das Verwenden von To-Do-Listen und anderen Hilfsmitteln verstanden wird. Generell meint es jedoch das Verhalten einer Person zum effektiven Umgang mit der Zeit (vgl. Weisweiler, Dirscherl & Braumandl, 2013, S. 13f.).

Verschiedene Fragebögen ermöglichen das Operationalisieren der Stressbewältigung. Der Brief COPE von Carver (1997) ist hierbei vordergründig aufgrund seines vermehrten Einsatzes zu nennen. Insgesamt deckt jener 14 Stressbewältigungsstrategien ab, doch zeigen Faktoranalysen, dass maximal fünf divergente Strategien tatsächlich von den Individuen genutzt werden (vgl. Satow, 2012, S. 5). Im Jahr 2012 veröffentlichte Satow auf Basis dieser Faktoranalysen das Stress- und Coping-Inventar (SCI), welches die wesentlichen fünf Bewältigungsstrategien abdeckt und für jede Subskala vier Items bereithält. Die erste Strategie ist die des positiven Denkens mit dem Beispiel-Item „Ich sage mir, dass Stress und Druck auch ihre guten Seiten haben.“ Die aktive Stressbewältigung, mit dem Beispiel-Item „Ich tue alles, damit Stress erst gar nicht entsteht“, stellt die zweite Bewältigungsstrategie dar. Soziale Unterstützung („Wenn ich unter Druck gerate, habe ich Menschen, die mir helfen.“), Halt im Glauben („Bei Stress und Druck finde ich Halt im Glauben.“) und Alkohol- und Zigarettenkonsum („Wenn mir alles zu viel wird, greife ich manchmal zu der Flasche.“) bilden die übrigen drei Subskalen. Bis auf die zweite Bewältigungsstrategie bilden die Subskalen den Umgang mit Zeitdruck im Moment des Empfindens oder des rekapitulierten Erlebens ab. Die zweite Strategie der aktiven Stressbewältigung kann jedoch als präventive Strategie verstanden und somit dem Zeitmanagement zugeordnet werden. Jene wird im empirischen Teil dieser Arbeit aufgegriffen.

2.4 Umgang mit Zeit – Pacing Style

2.4.1 Definition und Einordnung des Begriffs „Pacing Style“

Die Differenziertheit im Umgang mit der Zeit exponiert sich im Kontext der Bearbeitung einer Aufgabe in dem Konstrukt des Pacing Styles. Im Zentrum der Investigation stehen die verschiedenen Arbeitsweisen, die in einem durch den Zeitpunkt der Aufgabenerteilung und der Deadline begrenzten Bearbeitungszeitraum auftreten können. So wird der Pacing Style definiert als „behavioral tendenc[y] regarding the distribution of effort over time in working toward deadlines“ (Gevers et al., 2015, S. 502). Die Einführung des Konstrukts geht auf Blount und Janicik (2002) zurück, die die Präferenz zu Arbeiten in den Fokus stellten. Inzwischen wird betont, dass der Pacing Style eine tatsächliche Verhaltenstendenz zu Arbeiten und nicht lediglich eine Präferenz darstellt (vgl. Gevers, Rutte & van Eerde, 2006, S. 55). Mit dem Bestreben die Dimensionalität des Konstrukts auf die in der Realität vorkommenden prototypischen Pacing Styles zu beschränken, wurde das Konstrukt seither weiterentwickelt. Die in *Abbildung 4* veranschaulichten vier „temporal characteristics“ (Gevers et al., 2015, S. 500) konstituieren seit 2015 nach Gevers et al. das Konstrukt Pacing Style. Auf der horizontalen Achse wird die Zeit und auf der vertikalen Achse die Aktivität in der Bearbeitung der Aufgabe abgetragen.

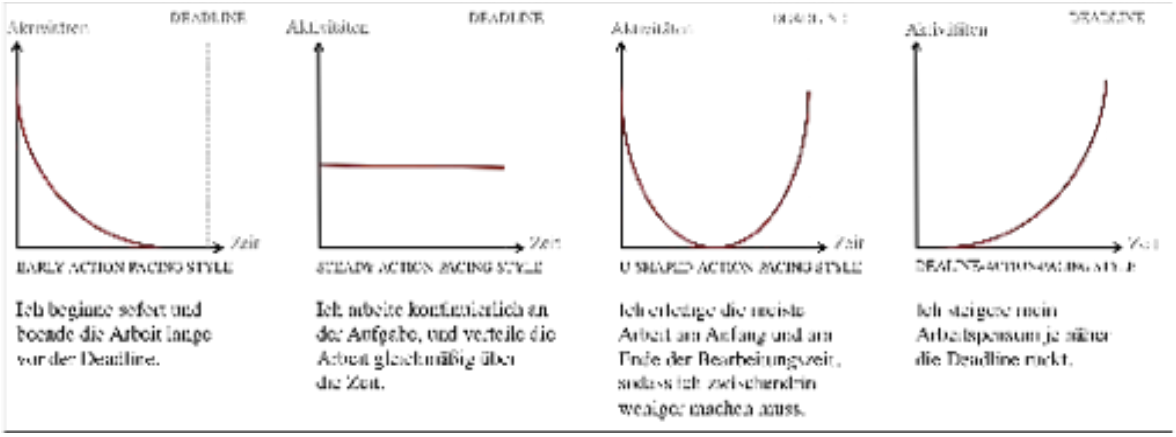

Abbildung 4. Die vier PS-Graphen.

Quelle: In Anlehnung an Gevers et al., 2006, S. 69; van Sas, 2009, S. 16.

Der **Early-Action-Pacing Style** (PS_E) charakterisiert Personen, welche die Arbeit direkt nach Erteilung der Aufgabe beginnen und jene lange vor der Deadline abschließen. Individuen, die einen kontinuierlichen Arbeitseinsatz von Beginn bis zum Ende des Bearbeitungszeitraums propagieren, wird die Verhaltenstendenz eines **Steady-Action-Pacing Style** (PS_S) zugeschrieben. Der **U-Shaped-Action-Pacing Style** (PS_U) beschreibt ein Verhalten, bei welchem der Arbeitseinsatz zu Beginn und gegen Ende hoch ist und in

der Mitte der Bearbeitungszeit zum Erliegen kommt. Der **Deadline-Action-Pacing Style** (PS_D) zeigt eine Verhaltenstendenz, bei welchem die Arbeit erst kurz vor der Deadline aufgenommen, innerhalb kurzer Zeit und erst knapp vor der Deadline erledigt wird. Obwohl jede Person einen dominierenden Pacing Style hat, können Tendenzen bei den übrigen Pacing Styles das Verhalten der Person beeinflussen. So kann beispielsweise eine Person vornehmlich einen PS_D innehaben, jedoch Tendenzen eines PS_U aufweisen (vgl. Gevers et al., 2015, S. 499ff.).

Neben dem Pacing Style werden drei weitere zeitbasierte Charaktereigenschaften unterschieden, welche Differenzen in der subjektiven Wahrnehmung der Zeit abbilden. Die inhaltliche und konzeptionelle Redundanzfreiheit zwischen dem Pacing Style und den übrigen Konstrukten Time Urgency, Polychronie und Zeitperspektive ist statistisch nachgewiesen (vgl. Gevers et al., 2015, Study 3). So beschreibt die **Time Urgency** Individuen, die aufgrund ihrer inneren Getriebenheit chronisch dem Drang ausgesetzt sind möglichst viele Dinge in einer möglichst kurzen Zeit zu erledigen und somit ein hohes Lebenstempo aufweisen, messbar über die von Landy, Rastegary, Thayer und Colvin (1991) bereitgestellte Skala. Während die Time Urgency einen Fokus auf die Untersuchung legt, *wann* die Arbeit fällig ist, fokussiert sich der Pacing Style auf die Frage, *wie* die Ressourcen über die Zeit verteilt werden. Personen mit hoher Ausprägung bei der Time Urgency verspüren ständig Zeitdruck und nehmen Zeit als einen Widersacher wahr. Dahingegen kann Zeitdruck bei dem Pacing Style auch als motivierende Einflussgröße fungieren, wie Aussagen von Personen mit einem PS_D zeigen (vgl. Gevers et al., 2015, S. 504). Die **Zeitperspektive** (engl. = time perspective) spiegelt die Zeitorientierung eines Individuums hinsichtlich der relativen Bedeutung der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft wider (vgl. Bluedorn & Denhardt, 1988, S. 308f.). Dieser Zeitfokus unterliegt kognitiven Prozessen und führt beispielsweise bei Individuen mit Gegenwartsorientierung zur erhöhten Konfrontation mit Risiken und dem Leben im Moment, während Individuen mit Zukunftsorientierung eine langfristige und Konsequenzen berücksichtigende Lebensweise einnehmen (vgl. Ashkanasy, Gupta, Mayfield & Trevor-Roberts, 2004, S. 285). Der Umstand des fortwährenden Wechselns zwischen mehreren Aufgaben wird unter dem Konstrukt **Polychronie** (engl. = polychronicity) gefasst. Strebt das Individuum danach eine Aufgabe abzuschließen bevor es mit der nächsten Aufgabe beginnt, ist es monochronisch. Springt es hingegen zwischen der Bearbeitung der Aufgaben, dann ist es polychronisch veranlagt (vgl. Slocombe &

Bluedorn, 1999, S. 76). Die Überprüfung der Redundanzfreiheit zwischen der Polychronie und den Teilskalen des Pacing Styles ergab, dass der PS_S und PS_U nicht signifikant mit der Polychronie in Beziehung stehen, während der PS_D negativ mit der Polychronie korreliert ($r = -.15$; $p < .05$). Dieses Ergebnis entspricht den Erwartungen der Autoren, da Personen, die erst zum Ende einer Deadline mit der Bearbeitung einer Aufgabe beginnen und damit unter Zeitdruck stehen, nicht die Möglichkeit haben eine zweite Aufgabe parallel zu bearbeiten (vgl. Gevers et al., 2015, S. 513).

2.4.2 Erheben des Pacing Styles

Für das Eruieren des Pacing Styles einer Person setzen die Wissenschaftler seit 2004 visualisierende Graphen mit jeweils einem kurzen, beschreibenden Satz konform der *Abbildung 4* ein. Die Versuchspersonen werden zur Wahl desjenigen PS-Graphen aufgefordert, welcher am besten die Distribution des eigenen Arbeitseinsatzes zur Bewältigung einer Arbeit beschreibt. Die Reliabilität dieser 1-Item-Messung wurde jedoch in Frage gestellt. Auch können lediglich der dominierende Pacing Style, nicht aber die übrigen, weniger dominanten Tendenzen ermittelt werden (vgl. Gevers et al., 2015, S. 505).

Im Jahr 2015 veröffentlichten Gevers et al. daher unter dem Titel „The Conceptualisation and Measurement of Pacing Styles“ die **PACED Skala** (**P**acing **A**ction **C**ategories of **E**ffort **D**istribution **Skala**). Mit acht unabhängigen Stichproben, darunter Studierende, Fakultätsangehörige und Angestellte internationaler Organisationen aus den Niederlande und den Vereinigten Staaten, fand die Entwicklung der 9-Item PACED Skala statt, wurde der Beleg für ihre interne Konsistenz sowie Validität gegeben und die zeitliche sowie situative Stabilität des Konstrukts überprüft. Der Konstruktion der PACED Skala gingen 25 halbstrukturierte Interviews voraus und bestätigten das Vorkommen von lediglich vier Pacing Styles in der Realität. Darauf aufbauend wurden 24 Items – mit 6 Items je Pacing Style – generiert, welche mittels zweifach angewandter Hauptachsenanalyse zunächst auf 16 und daraufhin auf 9 Items reduziert wurden. Das Ergebnis der zweiten Hauptachsenanalyse zeigt, dass der PS_S und PS_U auf zwei verschiedenen Faktoren laden, während der PS_D und der PS_E Gegensätze eines dritten Faktors darstellen. Dies legte die Dimensionalität der PACED Skala auf den Steady-Action-Pacing Style (PS_S), U-Shaped-Action-Pacing Style (PS_U) und Deadline-Action-Pacing Style (PS_D), mit 9 normalverteilten Items bzw. 3 Items je Pacing Style, fest. Die Antwortskala stellt eine fünfstufige Likert-Skala mit Ausprägungen von 1 = „strongly disagree“ bis 5 = „strongly agree“ dar (vgl. Gevers et al., 2015, Study 1).

Die interne Konsistenz der drei Faktoren der PACED Skala wurde mittels einer konfirmatorischen Faktorenanalyse belegt sowie die Test-Retest Reliabilität als stark für den PS_D ($r = .77$; $p < .01$) und schwächer sowohl für den PS_S ($r = .54$; $p < .01$) als auch den PS_U ($r = .43$; $p < .01$) bestätigt (vgl. Gevers et al., 2015, Study 2).

Die konvergente und diskriminante Validität der PACED Skala zu den PS-Graphen wurde überprüft. So konnte bestätigt werden, dass eine positive Korrelation zwischen der Teilskala des jeweiligen Pacing Styles und dessen graphischen Pendant vorliegt. Zudem besteht ein negativer Zusammenhang zwischen der Teilskala des PS_D und den Graphen des PS_E ($r = -.55$; $p < .001$) und des PS_S ($r = -.32$; $p < .01$) sowie ein nicht signifikanter Zusammenhang zu dem Graph des PS_U ($r = .19$; $p > .05$). Die Korrelation zwischen der Teilskala des PS_S zu dem Graph des PS_E ist positiv ($r = .49$; $p < .001$), zu dem Graph des PS_D negativ ($r = -.45$; $p < .001$) und nicht signifikant zu dem Graph des PS_U ($r = .24$; $p > .05$). Der Zusammenhang der Teilskala des PS_U zu den Graphen des PS_D, PS_E und PS_S ist nicht signifikant (vgl. Gevers et al., 2015, S. 517).

Zur Überprüfung der prädiktiven Validität und situativen Stabilität des Pacing Styles bearbeiteten Versuchspersonen verschiedene Aufgabentypen und wurden hierfür sowohl einer einfachen als auch einer schwierigeren Situationen in Bezug auf die Arbeitsbedingungen ausgesetzt. Während sich Personen mit einem PS_D situationsunabhängig konsistent verhalten, weisen Personen mit einem PS_U die schwächste Konsistenz unter den Pacing Styles auf. So war in dem Studierendensample zu beobachten, dass Personen mit einem PS_U bei schwierigen Situationen einen PS_S annehmen. Der Pacing Style wird resümierend als eine relativ stabile Verhaltenstendenz beschrieben, die jedoch von den situativen Gegebenheiten beeinflusst wird (vgl. Gevers et al., 2015, Study 4).

2.4.3 Aktueller Forschungsstand

Der Pacing Style spezifiziert aufgrund seines inhaltlichen Schwerpunktes von zu bearbeitenden Aufgaben unter Deadline-Bedingungen einen omnipräsenten Sachverhalt im alltäglichen Leben. So lösen Deadlines divergierende Verhaltensreaktionen aus, welche sich in dem Pacing Style manifestieren (vgl. Gevers et al., 2004, S. 56; Gevers et al., 2015, S. 500). Sie besitzen durch den ausgelösten Zeitdruck unter anderem hinsichtlich der Performance und der Effizienz ökonomische Relevanz (vgl. Rastegary & Landy, 1993, S. 227). Trotz der damit einhergehenden potentiellen Tragweite des Pacing Styles wurde jenem in der Forschung bisher nur begrenzt Beachtung geschenkt (vgl. Gevers et al., 2015, S. 499). Ein Abriss des Forschungsstands zu dem Pacing Style soll nachfolgend geliefert werden.

Den Schwerpunkt der Untersuchungen stellt eine (fehlende) Konformität bzw. Übereinstimmung im Pacing Style zwischen Mitgliedern in Arbeitsgruppen sowie die Auswirkung dessen auf ökonomische Erfolgsfaktoren dar. So führt eine fehlende Konformität im Pacing Style zu negativen emotionalen Reaktionen wie Frustration, Ärger und Angst, was wiederum die Beziehung der Gruppenmitglieder sowie die Performance beeinträchtigt (vgl. Blount & Janicik, 2002, S. 255). Neben der Konformität im Pacing Style stellt der Austausch von zeitlichen Erinnerungen nach Gevers et al. (2006) die Ursache für eine geteilte zeitliche Wahrnehmung dar. In den Niederlanden führten sie mit 31 Studierendengruppen eine Langzeitstudie durch, bei welcher die Gruppen nacheinander über einen Zeitraum von insgesamt acht Wochen zwei Aufgaben bearbeiteten und diese jeweils mit dem Einreichen eines zu benoteten Abschlussberichts beendeten. Es konnte gezeigt werden, dass sich eine geteilte zeitliche Wahrnehmung negativ auf das Einhalten einer Deadline auswirkt, wenn die Gruppenmitglieder im Durchschnitt einen PS_D haben. Dahingegen wirkt sich jene positiv auf das Einhalten einer Deadline aus, wenn die Gruppenmitglieder im Durchschnitt einen PS_E haben, mit $\beta = -0.36$; $p < .05$; einseitiger Test. Die Wissenschaftler reflektierten, dass die Wahrscheinlichkeit des Einhaltens einer Deadline bei Zuweisung der Aufgabe zu Gruppen mit einem PS_E steigt (vgl. Gevers et al., 2006, S. 64). Langfristig bzw. bei wiederholt gemeinsamem Arbeiten kann jedoch der Austausch von zeitlichen Erinnerungen diesen moderierenden Effekt aufheben. Auch die Rahmenbedingungen einer Aufgabe, im Speziellen die Vertrautheit mit jener, können die Effekte der Persönlichkeitseigenschaften aufheben (vgl. Gevers et al., 2006, S. 66f.). Mohammed und Nadkarni (2011, S. 501) weisen darauf hin, dass aus fehlender Konformität im Pacing Style zeitliche Probleme in Arbeitsgruppen resultieren können. In einer Studie mit 71 Arbeitsgruppen in Indien untersuchten sie, inwieweit eine schwache bzw. eine starke Führung der Gruppe in Form des Terminierens von Deadlines, Synchronisierens des Gruppenmitgliederverhaltens und Zuweisens von zeitlichen Ressourcen den Einfluss der fehlenden zeitlichen Konformität der Arbeitsgruppe hinsichtlich des Pacing Styles, der Time Urgency und der Zeitperspektive auf die Performance der Gruppe moderiert. Es konnte ein signifikanter Interaktionseffekt zwischen dem Pacing Style und der zeitlichen Gruppenführung aufgedeckt werden, mit $\beta = 0.20$; $p < .05$. So konnte die Hypothese bestätigt werden, dass bei fehlender Konformität im Pacing Style bei einer starken Gruppenführung ein stärkerer positiver Zusammenhang zu der Gruppenperformance besteht als bei einer schwachen (vgl. Mohammed & Nadkarni, 2011, S. 499). In der von Gevers betreuten Masterarbeit von

van der Burg (2009, S. 27f.) wird des Weiteren aufgezeigt, dass die Effektivität der Gruppe insofern sinkt, als das Konfliktpotenzial in Bezug auf den Arbeitsprozess ansteigt, wenn die Gruppenmitglieder eine fehlende Konformität hinsichtlich des PS_S aufweisen bzw. Unterschiede in dem Streben nach einem konstanten Arbeiten bestehen ($r = .33$; $p < .05$). Für weitere Formen der Effektivität (Kollaboration, Team Learning, Team Potency und Aufgabenkonflikte) konnten für die, mittels einer nicht finalisierten PACED Skala, erhobenen Pacing Styles keine signifikanten Ergebnisse nachgewiesen werden.

Gevers et al. (2015, Study 3) untersuchten inwieweit die Teilskalen des Pacing Styles mit verschiedenen individuellen Eigenschaften und zeitrelevanten Konstrukten in Zusammenhang stehen. Jene werden im empirischen Teil der Arbeit erneut aufgegriffen. Die statistischen Ergebnisse der Korrelationsanalyse sind der Tabelle A1 im Anhang A zu entnehmen. Als individuelle Eigenschaften wurden die Gewissenhaftigkeit, die proaktive Persönlichkeit, der rationale Entscheidungsstil, die Präferenz für Vorhersagbarkeit und Präferenz für Ordnung sowie die Risikopräferenz getestet. Die Gewissenhaftigkeit und der rationale Entscheidungsstil stehen in einem signifikant positiven Zusammenhang zu dem PS_S und dem PS_U sowie einem signifikant negativen Zusammenhang zu dem PS_D. Der Gewissenhaftigkeit wurde im Forschungskontext des Pacing Styles bereits vermehrt Beachtung geschenkt (vgl. Gevers et al., 2006; Gevers et al., 2009; Gevers et al., 2015). Obwohl Ähnlichkeiten zwischen der Gewissenhaftigkeit und dem Pacing Style vermutet werden können, wurde belegt, dass der Pacing Style zu der Gewissenhaftigkeit einen zusätzlichen Teil der Varianz in der Performance erklärt (vgl. Gevers et al., 2009, S. 92). Die Präferenz für Ordnung steht mit dem PS_U in keinem, mit dem PS_D in einem signifikant negativen Zusammenhang. Die Korrelationen zwischen dem PS_U und dem PS_D mit der Präferenz für Vorhersagbarkeit sind nicht signifikant. Dahingegen wurden signifikant positive Korrelationen zwischen der Präferenz für Ordnung und der Präferenz für Vorhersagbarkeit zu dem PS_S ermittelt. Da das frühzeitige Bearbeiten einer Aufgabe Sicherheit im rechtzeitigen Fertigstellen der Aufgabe verschafft, unterstellten Gevers et al. (2015, S. 515), dass Personen mit einem PS_D risikoaffin sind, Personen mit einem PS_U das Risiko durch ihre planvolle Herangehensweise minimieren und Personen mit einem PS_S risikoavers sind. Konsistent zu den Erwartungen ist die Korrelation zwischen der Risikopräferenz bei dem PS_S negativ. Es liegen jedoch keine signifikanten Korrelationen mit dem PS_U oder mit dem PS_D vor. Als weitere zeitrelevante Konstrukte wurden das Setzen von Zielen und Prioritäten, die Präferenz für Organisation, der Fokus auf Prioritäten, der Deadline Optimismus, die Deadline Challenge Orientierung und die

Prokrastination getestet. Für das Setzen von Zielen und Prioritäten, die Präferenz für Organisation und den Fokus auf Prioritäten wurden signifikant negative Zusammenhänge zu dem PS_D berichtet. Bis auf die Präferenz für Organisation, für welche bei dem PS_U ein nicht signifikantes Ergebnis festgestellt wurde, korrelieren alle Konstrukte positiv mit dem PS_S und dem PS_U. Die Annahme, dass Personen mit einem PS_D kurz vor Erreichen der Deadline ein positives Ergebnis und Personen mit einem PS_S ein negatives Ergebnis erwarten (Deadline Optimismus) konnte ebenso statistische Bestätigung finden ($r = .10$; $p < .05$ bzw. $r = -.16$; $p < .01$) wie die Annahme, dass Personen mit einem PS_D im Vergleich zu Personen mit einem PS_S das Arbeiten kurz vor einer Deadline als Herausforderung (Deadline Challenge Orientierung) begreifen ($r = .44$; $p < .01$ bzw. $r = -.25$; $p < .01$). Ausgehend von der Arbeitsweise von Personen mit einem PS_D ist die positive Assoziation zwischen jenem Pacing Style und der Prokrastination naheliegend ($r = .55$; $p < .01$). Auch zwischen dem Pacing Style und der Prokrastination besteht jedoch inhaltliche Redundanzfreiheit, denn Personen, die eine Tendenz zum Prokrastinieren aufweisen, nehmen eine Deadline als Bedrohung wahr. Wie jedoch auch die signifikant positive Korrelation zwischen dem PS_D und der Deadline Challenge Orientierung belegt, kann der Pacing Style einer Deadline sowohl die Bedeutung einer Bedrohung als auch einer Herausforderung zuweisen (vgl. Gevers et al., 2015, S. 520). Sowohl der PS_S als auch der PS_U korrelieren signifikant negativ mit der Prokrastination.

Darüber hinaus konnte eine positive Korrelation zwischen dem PS_S und dem PS_U mit der Aufgabenabsorption, d.h. der vollkommenen und zufriedenstellenden Konzentration auf die Aufgabe, nachgewiesen werden ($r = .23$; $p < .01$ bzw. $r = .22$; $p < .01$), während eine negative Korrelation des PS_D mit jener besteht ($r = -.12$; $p < .05$) (vgl. Gevers et al., 2015, S. 525f.). Gevers et al. antizipierten, dass Personen des PS_D keine vollkommene Fokussierung auf die Aufgabe erleben können, da bei dem Arbeiten unter Zeitdruck die Aufmerksamkeit nicht nur auf die Aufgabe, sondern auch auf die Zeit gerichtet wird. Bei den Personen des PS_S hingegen reduziert die Arbeitsweise und der damit einhergehende Zeitpuffer die Wahrscheinlichkeit der Ablenkung von der Aufgabe (vgl. Gevers et al., 2015, S. 523). So wird Personen des PS_S eine reflektierte und planvolle Herangehensweise an die Aufgabe attestiert, die der Motivation folgt, das Arbeiten unter Zeitdruck zu vermeiden (vgl. Gevers et al., 2015, S. 513) Dies bewirkt, dass sie am besten aufgestellt sind, um den Risiken unvorhergesehener Ereignisse zu begegnen (vgl. Gevers et al., 2015, S. 514). Auch Personen des PS_U wird die Präferenz für Organisation und Planung zugesprochen. So wird mit Erteilung der Aufgabe der Umfang jener geprüft und die

Vorbereitung auf die Abarbeitung kurz vor der Deadline getroffen, damit die eigentliche Bearbeitung geplant ablaufen kann (vgl. Gevers et al., 2015, S. 513). In einer ebenfalls von Gevers betreuten Masterarbeit ging van Sas (2009) auf das differenzierte Erleben von Zeitdruck je Pacing Style ein. Sie unterstellte, dass Personen des PS_S Zeitdruck zu vermeiden versuchen und jenen somit als eine Hindrance, eine Bedrohung, wahrnehmen. Entsprechend vermutete sie, dass Personen des PS_U oder des PS_D aufgrund des gewohnten Arbeitens unter erhöhten Deadline-Bedingungen das Erleben von Zeitdruck als eine Challenge, eine Herausforderung, sehen (vgl. van Sas, 2009, S. 21). Die Ergebnisse zeigen, dass Personen mit einem PS_E stärker von Zeitdruck beeinflusst werden als Personen des PS_D. Entgegen der Erwartungen erleben Personen des PS_E stressige Situationen eher als eine Challenge und zeigen eine bessere Performance, während Personen des PS_D Zeitdruck weniger stark wahrnehmen und dies einen geringeren Einfluss auf deren Performance ausübt (vgl. van Sas, 2009, S. 41). Die gleichen Vorüberlegungen zugrunde legend untersuchten Gevers et al. (2015), ob der PS_D und der PS_U positiv und der PS_S negativ mit Challenge Stress zu assoziieren sind. Hier zeigte sich, dass sowohl der PS_D als auch der PS_U positiv mit Zeitdruck als Challenge Stressor korrelieren ($r = .15$; $p < .01$ bzw. $r = .18$; $p < .01$). Für den PS_S ließ sich kein signifikanter Zusammenhang mit dem Challenge Stress nachweisen ($r = .01$; $p > .05$).

Vordergründig fokussiert sich somit die bisherige Forschung auf die Investigation des Pacing Styles im Gruppengefüge und damit auf die Erfolgsgrößen der gesamten Gruppe. Hierbei wird dem Erleben von Zeitdruck in Abhängigkeit von dem Pacing Style eine besondere Bedeutung beigemessen. Den Einfluss, den der Pacing Style auf die Zeitschätzung haben könnte, wurde bisher nicht untersucht. Dies würden jedoch inhaltliche Formulierungen nahelegen. So schreiben beispielsweise Gevers et al. (2006, S. 56), dass der Pacing Style durch die individuelle Wahrnehmung der zeitlichen Aspekte einer Aufgabe konstituiert wird, worunter auch die Einschätzung fällt, wie viel Zeit für die Bearbeitung der Aufgabe benötigt wird. Diesem bisher nicht untersuchten Zusammenhang widmet sich diese Abschlussarbeit. In dem nachfolgenden Kapitel werden hierfür die Verbindungen zwischen den Forschungsbereichen Pacing Style, Zeitdruck und Zeitschätzung entwickelt und die Zielsetzung und Forschungsfragen dieser Arbeit hergeleitet.

3. Zielsetzung, Forschungsfragen und Hypothese

Nach Plattner (1990) setzt sich das Zeitbewusstsein neben der kognitiven aus einer emotionalen und einer aktionalen Komponente zusammen. Diese Komponenten stehen zueinander in Wechselbeziehung (vgl. Plattner, 1990, S. 73). Dabei wird dem emotionalen Zeiterleben das Erleben von Zeitdruck zugeordnet. Der Umgang mit der Zeit konstituiert die aktionale Verwendung der Zeit, worunter die Zuteilung von Zeit zu bestimmten Tätigkeiten gefasst wird (siehe Kapitel 2.1.2.1). Das zeitindividuelle Konzept des Pacing Styles, welches die Verteilung des Arbeitseinsatzes über die Zeit beschreibt, kann per definitionem der aktionalen Komponente des Zeitbewusstseins zugeordnet werden. Somit ergibt sich folgende Zuweisung:

- Erleben von Zeitdruck: Zeiterleben (emotionale Komponente)
- Pacing Style: Umgang mit Zeit (aktionale Komponente)

Nach Payk (1989) übt das Zeitbewusstsein wiederum einen Einfluss auf die Zeitschätzung aus (siehe Kapitel 2.1.2.2). Aus der Synthese der Modelle von Plattner (1990) und von Payk (1989) lässt sich demnach schlussfolgern, dass sowohl das Erleben von Zeitdruck als auch der Pacing Style die Zeitschätzung beeinflussen. In Bezug auf das Erleben von Zeitdruck kann diese Schlussfolgerung zusätzlich durch die bereits von Burt und Kemp (1994, S. 166) aufgestellte Vermutung begründet werden, dass hinter der Überschätzung der Dauer einer Aufgabe eine Strategie zur Kontrolle der Zeit liegt. Möglicherweise beinhaltet das Unterschätzen eine präventive Bewältigungsstrategie zur Vermeidung des Arbeitens unter Zeitdruck. Zeitdruck kann vermieden werden, indem die Deadline möglichst weit nach hinten verschoben wird. Die Deadline wird nach hinten verschoben, indem die Zeitschätzung möglichst pessimistisch ausfällt, also eine vermeintliche Überschätzung abgegeben wird. Ein umgekehrter Zusammenhang könnte zwischen dem Provozieren von Zeitdruck und dem Unterschätzen der Zeit bestehen. In Bezug auf den Pacing Style können ebenfalls begründete Assoziationen zu der Zeitschätzung abgeleitet werden. Beispielsweise definiert sich nach Gevers et al. (2006, S. 56) der Pacing Style aus der individuellen Ansicht *wie viel* Zeit für das Bearbeiten einer Aufgabe benötigt wird. Das Zeitschätzen einer zukünftigen Aufgabe zeichnet sich durch einen fixierten Startzeitpunkt und einen variablen Endzeitpunkt aus, welcher von dem Schätzenden festzusetzen ist. Das Konzept des Pacing Styles beinhaltet ebenfalls ein Zeitintervall mit einem Beginn und einem Ende. In Abhängigkeit des Pacing Styles wird der Startzeitpunkt der Bearbeitung

durch die Person festgesetzt, während die Deadline fixiert ist. Folglich bilden der Pacing Style und die Zeitschätzung denselben Umstand aus zwei Perspektiven ab, nämlich die Beurteilung der benötigten Dauer. Anders formuliert ist dem Pacing Style das bewusste oder unbewusste Schätzen der Zeit immanent.

Die Forschungserkenntnis, dass sich die Pacing Styles hinsichtlich des Erlebens von Zeitdruck voneinander unterscheiden (vgl. Gevers et al., 2015, S. 513; van Sas, 2009, S. 21) betont die von Plattner (1990) hervorgehobene Wechselwirkung zwischen dem subjektiven Zeiterleben und dem Umgang mit der Zeit und unterstreicht die Annahme, dass ein Zusammenhang zwischen dem Pacing Style, dem Erleben von Zeitdruck und der Zeitschätzung besteht. Dieser unterstellte Zusammenhang soll iterativ in zwei Schritten untersucht werden.

Der erste Schritt bezieht sich auf die Frage, ob sich der Pacing Style in der Zeitschätzung zur Bewältigung einer Aufgabe niederschlägt. Daraus ergibt sich die Zielsetzung, die Zeitschätzgenauigkeit je Pacing Style zu eruieren und jene untereinander zu vergleichen. Der zweite Schritt beinhaltet die Frage, inwieweit sich das subjektive Erleben von Zeitdruck und der Pacing Style aufgrund der Wechselbeziehung zwischen dem Zeiterleben und dem Umgang mit Zeit gegenseitig beeinflussen (vgl. Plattner, 1990, S. 73) und ob sich diese Manifestation auf die Zeitschätzgenauigkeit auswirkt. Die Zielsetzung ist es, den Zusammenhang zwischen dem Pacing Style einer Person und dessen Erleben von Zeitdruck näher zu beleuchten sowie abzuleiten, inwieweit diese Verbindung einen Einfluss auf die Zeitschätzung ausübt. Somit lässt sich die **Zielsetzung** der empirischen Arbeit ableiten:

- Die Untersuchung der Zeitschätzgenauigkeit je Pacing Style.
- Die Analyse des Einflusses des Pacing Styles auf die Zeitschätzgenauigkeit unter Berücksichtigung der Unterschiede im subjektiven Erleben von Zeitdruck.

Aus der Zielsetzung lassen sich zwei untersuchungsleitende **Forschungsfragen** ableiten:

F_1: Gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Pacing Style und der Zeitschätzgenauigkeit?

F_2: Inwieweit bedingen sich der Pacing Style sowie das subjektive Erleben von Zeitdruck gegenseitig und welchen Einfluss hat diese Konnexion auf die Zeitschätzgenauigkeit?

Die Forschungsfrage $\mathbf{F_1}$ soll mit einer quantitativen Forschungsmethode untersucht werden. Hier wird die Zeitschätzgenauigkeit nach objektiven Maßstäben bewertet. Die Investigation der Forschungsfrage $\mathbf{F_2}$ erfolgt mittels einer qualitativen Forschungsmethode, die Subjektivität in den Vordergrund stellend. Zur Visualisierung des theoretischen konzeptionellen Bezugsrahmens der Arbeit wurde die *Abbildung 5* erstellt. Jener wird in Kapitel 5.1.4 um den empirischen Bezugsrahmen der quantitativen Untersuchung erweitert.

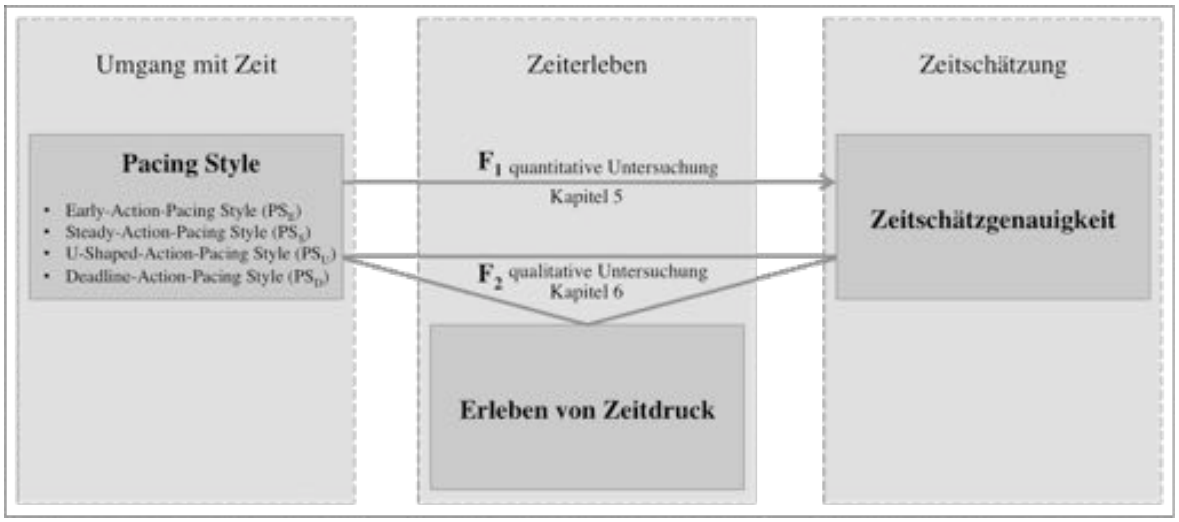

Abbildung 5. Theoretischer konzeptioneller Bezugsrahmen der quantitativen und qualitativen Untersuchung. Quelle: Eigene Darstellung.

1. Forschungsfrage

Aus der Forschungsfrage $\mathbf{F_1}$ – Gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Pacing Style und der Zeitschätzgenauigkeit? – leitet sich folgende ungezielte Hypothese ab:

H0: Die Zeitschätzgenauigkeit unterscheidet sich nicht zwischen den Pacing Styles.
H1: Die Zeitschätzgenauigkeit unterscheidet sich zwischen den Pacing Styles.

2. Forschungsfrage

Das Aufstellen von Hypothesen stellt in der qualitativen Forschung eine Seltenheit dar (vgl. Kuckartz, 2014, S. 51) und wird hier aufgrund des begrenzten Vorwissens als zu spekulativ befunden, sodass von jenen abgesehen wird. Aus der Forschungsfrage $\mathbf{F_2}$ – Inwieweit bedingen sich der Pacing Style sowie das subjektive Erleben von Zeitdruck gegenseitig und welchen Einfluss hat diese Konnexion auf die Zeitschätzgenauigkeit? – leiten sich jedoch folgende untergeordnete Forschungsfragen ab:

$F_{2\text{-}1}$: Wie unterscheiden sich Personen verschiedener Pacing Styles in ihrem Zeitmanagement?
$F_{2\text{-}2}$: Welchen Einfluss hat der eigene Pacing Style und das Annehmen eines fremden Pacing Styles auf das Wohlbefinden einer Person und inwieweit besteht Wahlfreiheit zwischen den verschiedenen Pacing Styles?
$F_{2\text{-}3}$: Wie erleben Personen verschiedener Pacing Styles Zeitdruck?
$F_{2\text{-}4}$: Wie unterscheiden sich Personen verschiedener Pacing Styles in ihren Zeitschätzungen?

Zum einen wird das Planungsverhalten mit dem Zeitmanagement in Zusammenhang gesetzt. Zum anderen stellt das Planungsverhalten einen Bestandteil der Arbeitsstrategie einer Person dar (vgl. Claessens, van Eerde, Rutte & Roe, 2004, S. 938). Die Arbeitsstrategie wiederum wird definiert als ein „approach to planning and allocating effort across goals, activities, and time periods“ (Tripoli, 1998, S. 456). Diese Definition weist Parallelen zu der Begriffsbestimmung des Pacing Styles auf. Entsprechend wird vermutet, dass sich die Personen verschiedener Pacing Styles auch in ihrem Zeitmanagement unterscheiden, weshalb die Forschungsfrage **$F_{2\text{-}1}$** untersucht werden soll.
Die Forschungsfrage **$F_{2\text{-}2}$** wurde aufgestellt, da zum einen davon ausgegangen werden kann, dass das Wohlbefinden einer Personen von dem aktuell selbst- oder fremdbestimmt angenommenen Pacing Style abhängt. So führen Gevers et al. (2015, S. 501) an, dass sich Angestellte mit einem PS_E oder PS_S an einem Arbeitsplatz mit kurzen, sich verschiebenden Deadlines, wie in der Zeitungsbranche, weniger behaglich fühlen. Zum anderen lässt diese Überlegung konsequenter Weise die Frage zu, inwieweit eine Person ihren Pacing Style frei wählen und ihn sogar strategisch einsetzten kann.
Die Endlichkeit der Zeit impliziert, dass jeder Zeitdruck empfinden kann. Wie groß das Ausmaß des Zeitdruckempfindens unter bestimmten Bedingungen ist, kann sinnvoll mithilfe von quantitativen Methoden erforscht werden. Jene Erkenntnis ist generell von großer Relevanz, stellt jedoch nicht den Schwerpunkt dieser Arbeit dar. Daher wurde die Variable Zeitdruck, mittels Manipulation der zur Verfügung stehenden Zeit nicht in dem quantitativen Teil dieser Arbeit untersucht. Vielmehr ist die situationsunabhängige und personengebundene Einstellung zu dem Erleben von Zeitdruck sowie das bewusste oder unbewusste Vermeiden oder Provozieren dieses Zustands von Interesse. Verschiedene Studien belegen bereits den Zusammenhang zwischen dem Pacing Style und dem Erleben von Zeitdruck. So antizipieren Gevers et al. (2015, S. 514), dass Personen mit einem PS_S

am besten aufgestellt sind, um unerwarteten Verzögerungen zu begegnen oder sie zitieren eine Studie in der nachgewiesen wurde, dass Personen mit einem PS_D bei dem Arbeiten unter Zeitdruck eine Steigerung der Effizienz wahrnehmen (vgl. Gevers et al., 2015, S. 522). Auf eine explizite Untersuchung des Erlebens von Zeitdruck je Pacing Style zahlt die Forschungsfrage $\mathbf{F_{2\text{-}3}}$ ein.

Die Forschungsfrage $\mathbf{F_{2\text{-}4}}$ deckt sich inhaltlich mit der Forschungsfrage $\mathbf{F_1}$ und soll zusätzliche Informationen zu dem wie, warum und weshalb liefern. Ziel ist es, eine Einschätzung der Personen zu der eigenen und der vermuteten Zeitschätzfähigkeit von Personen anderer Pacing Styles zu erhalten.

Die Verknüpfung des Vorausgegangenen soll eine Beantwortung der übergeordneten Forschungsfrage $\mathbf{F_2}$ zulassen.

4. Forschungs- und Erhebungsmethoden der Arbeit

4.1.1 Quantitative Erhebungsmethode: Experiment

Die Kombination quantitativer und qualitativer Forschungsmethoden wird in der Forschungspraxis kritisch diskutiert. So wird argumentiert, dass die Divergenz der methodischen Ursprünge die Unvereinbarkeit der Erkenntnisse begründet und eine sinnvolle Verknüpfung jener ausschließt. Dahingegen mag eben die Verschiedenartigkeit einen Mehrwert in der Erkenntnisgewinnung bereitstellen (vgl. Ritchie, 2003, S. 38). Auf letzte Anschauung stützt sich diese Arbeit. So kommt eine quantitative Erhebungsmethode zum Einsatz, um die Forschungsfrage $\mathbf{F_1}$, und damit die Untersuchung des Einflusses des Pacing Styles auf die Zeitschätzgenauigkeit, mittels harter, replizierbarer Daten zu beantworten und eine bedingte Generalisierbarkeit der Erkenntnisse zu ermöglichen. Mit dem Ziel der Hypothesenprüfung wurde ein Experiment durchgeführt, dessen Datengewinnung unter einer kontrollierten Versuchsanordnung sowohl die Methode der Befragung als auch der Beobachtung einschloss. Die künstlichen Rahmenbedingungen klassifizieren jenes als ein Laborexperiment. Das Experiment als solches wird als ein Prozess beschrieben, bei welchem eine oder mehrere unabhängige Variablen variiert oder kontrolliert werden und die Wirkung jener auf die abhängige(n) Variable(n) gemessen werden kann (vgl. Hüttner & Schwarting, 2002, S. 168). In der vorliegenden Arbeit handelt es sich um ein univariates Experiment mit einem einfaktoriellen between-group Design. Die ausbleibende zufällige Zuordnung der Teilnehmer zu den Gruppen (keine Randomisierung) bzw. die gezielte Zuordnung der Teilnehmer zu ihrem natürlichen Pacing Style (PS-Gruppen), charakterisiert es als ein Quasi-Experiment.

4.1.2 Qualitative Erhebungsmethode: tiefenpsychologische Exploration

Um weiche und realitätsnahe Daten desselben Untersuchungszusammenhangs zur Beantwortung der tiefergehenden Forschungsfrage $\mathbf{F_2}$ zu erhalten und die Individuen der verschiedenen Pacing Styles in den Mittelpunkt der Forschung zu stellen, wurde als qualitative Erhebungsmethode die tiefenpsychologische Exploration eingesetzt. Der Untersuchungszusammenhang ist insofern tiefergehend, als er das Erleben von Zeitdruck inkludiert. Die Wahl für die Methode der Einzelinterviews ermöglicht die Fokussierung auf das Individuum und ist mit der subjektiven Wahrnehmung der Zeit zu begründen (siehe Kapitel 2.1.2). So können hiermit persönliche Einstellungen und Meinungen offengelegt sowie Erfahrungen und komplexe Zusammenhänge durch eine detaillierte Auseinandersetzung mit dem Einzelnen aufgedeckt werden (vgl. Ritchie, 2003, S. 36f.).

5. Experiment

5.1 Methodische Vorgehensweise

5.1.1 Sampling

Das Experiment wurde mit 76 Studierenden der Leuphana Universität Lüneburg durchgeführt. Es partizipierten 34 (45 %) Wirtschaftspsychologiestudenten, 13 (17 %) Studierende der Psychologie und 7 (9 %) Studierende des Studiengangs Marketing & Management an dem Experiment. Die übrigen 22 (28 %) Teilnehmer entfallen auf zehn weitere Studiengänge. Mit knapp 70 % machten die 52 weiblichen Teilnehmer den Großteil der Stichprobe aus. Das Alter der Experimentteilnehmer lag zwischen 18 und 30 Jahren (M = 22.6; SD = 3.26). Die Rekrutierung erfolgte durch Aushänge in den Räumlichkeiten der Universität, Aufrufe auf der Informations- und Kommunikationsplattform myStudy, in dem sozialen Netzwerk Facebook innerhalb der geschlossenen Gruppen der Universität sowie durch direkte Ansprache auf dem Universitätsgelände durch die Versuchsleiterin in Verbindung mit dem Verteilen von Flyern. Keiner der Teilnehmer gab an, die Lese- und Rechtschreibschwäche Legasthenie zu haben, sodass niemand a posteriori von dem Experiment ausgeschlossen wurde. Die Teilnehmer wussten im Vorhinein, dass sie an einem Experiment zum Thema Zeitmanagement teilnahmen. Die genauen Forschungsfragen waren ihnen jedoch unbekannt. Unter allen Teilnehmern wurden fünf Amazon-Gutscheine im Wert von je 10 € verlost. Die Wirtschaftspsychologie- und Psychologiestudierenden erhielten nach Abschluss des Experiments 1.5 Versuchspersonen-stunden.

Charakteristisch für das Forschungsdesign eines Quasi-Experiments erfolgte die **Stichprobenziehung** nicht randomisiert. Denn der Pacing Style einer Person liegt natürlich vor, sodass die Gruppen hinsichtlich dieses Merkmals nicht kontrolliert manipuliert werden konnten. Da auf gleich umfangreiche Gruppengrößen geachtet (balanced model) und die interne Vorgabe eingehalten wurde, dass mindestens 30 % der Teilnehmer je Gruppe männlich zu sein haben, handelt es sich bei dem Sampling um eine Quotenstichprobe. Die Ziehung der Stichprobe auf Basis der Quotenvorgaben erfolgte durch die Versuchsleiterin. Der Selektionsprozess wird detailliert in Kapitel 5.1.4 beschrieben.

Der **Stichprobenumfang** bzw. die Gesamtanzahl der Teilnehmer des Experiments wurde a priori mittels einer Fallzahlplanung bestimmt. Eine zu kleine Stichprobe kann dazu führen,

dass die Messergebnisse nicht reliabel sind, wohingegen eine zu große Stichprobe monetäre und zeitliche Aufwände verursacht, welche häufig nicht im Verhältnis zu den zusätzlichen Erkenntnissen stehen (vgl. Webinger, Keller & Budrich, 2014, S. 41). Die Fallzahlplanung zur Realisierung einer Kovarianzanalyse (ANCOVA) zur Auswertung des Quasi-Experiments bedarf der vorausgehenden Fixierung der Effektgröße, Irrtumswahrscheinlichkeit, Teststärke sowie der Anzahl der Freiheitsgrade, Gruppen und Kovariate. Für die Effektstärke, welche das Ausmaß der praktischen Bedeutsamkeit der Ergebnisse beschreibt, wird bei einer ANCOVA das Eta-Quadrat η^2 herangezogen. Jene gibt den Anteil der Gesamtvarianz in der abhängigen Variable an, der durch die Gruppenunterschiede erklärt werden kann. So beschreibt $\eta^2 > .01$ einen kleinen, $\eta^2 > .06$ einen mittleren und $\eta^2 > .14$ einen großen Effekt (vgl. Bühner & Ziegler, 2009, S. 362ff.). Im Vorfeld dieser Arbeit wurde das Ziel vereinbart einem Stichprobenumfang zu genügen, der einen großen Effekt zwischen den Gruppen aufdeckt. Somit wurde die Effektstärke auf $\eta^2 = .14$ festgelegt. Die Irrtumswahrscheinlichkeit wurde mit $\alpha = .05$ und die Teststärke bzw. Power konform der Forschungskonvention mit $1\text{-}\beta = 0.8$ fixiert (vgl. Cohen, 1992, S. 156). Die Anzahl der Freiheitsgrade Numerator $df = 3$ ließ sich aus der Faktorstufenkombinationen - 1 errechnen. Die Anzahl an Kovariaten wurde auf 5 beschränkt, errechnet aus der Faustregel (0.1 · Stichprobengröße) - (Anzahl Faktorstufenkombinationen - 1) (vgl. Huitema, 1980 zitiert nach Rinkenburger, 2009, S. 506). Die Anzahl an Gruppen bildet sich aus der Faktorstufenkombinationen plus der Anzahl an Kovariaten und ergibt hiermit number of groups = 9. Auf Basis dieser Vorgaben wurde mithilfe der Statistik-Software G*Power (G*Power 3.1.9.2 for Mac OS X 10.7 to 10.10) die Fallzahlplanung durchgeführt. Hierfür wurde die Effektstärke $\eta^2 = .14$ zunächst in die Effektstärke $f = .4$ überführt (vgl. Bühner & Ziegler, 2009, S. 364). Bei einer signifikanten Prüfgröße von $f = 2.761$ wurde ein Gesamtstichprobenumfang von $n = 76$ Teilnehmern bestimmt, mit $n_E = n_S = n_U = n_D = 19$ Teilnehmern je Gruppe, darunter jeweils 6 männliche Studierende (30 %).

5.1.2 Operationalisierung der unabhängigen und abhängigen Variable

Im Untersuchungszusammenhang des Quasi-Experiments stellt der **Pacing Style** die **unabhängige Variable** (UV) dar. Sie ist nominal skaliert und umfasst die vier PS-Gruppen des Early-Action-Pacing Style (PS_E-Gruppe), Steady-Action-Pacing Style (PS_S-Gruppe), U-Shaped-Action-Pacing Style (PS_U-Gruppe) und Deadline-Action-Pacing Style (PS_D-Gruppe). Der Pacing Style eines Teilnehmers PACED Skala von Gevers et al.

(2015) erhoben, welche den PS_S, PS_U und PS_D mit jeweils 3 Items misst (siehe Kapitel 2.4.2). Hierzu wurde die PACED Skala vorab in die deutsche Sprache übersetzt, um einen möglichen Übersetzungsbias der Studierenden zu vermeiden.[1] Die Antwortskala bildet eine fünfstufige, ordinal skalierte Likert-Skala mit 1 = „stimme nicht zu“, 2 = „stimme wenig zu“, 3 = „stimme mittelmäßig zu“, 4 = „stimme ziemlich zu“ und 5 = „stimme sehr zu“. Konform zu der Empfehlung von Gevers (siehe *Abbildung B1* im Anhang B), fand die Zuordnung der Teilnehmer zu einer der Gruppen auf Basis ihres dominierenden Pacing Styles statt, d.h. bei welchem der drei Pacing Styles ihr Score am höchsten ist, die Tendenzen zu den übrigen Pacing Styles ignorierend. Zusätzlich erfolgte die Erhebung des Pacing Styles über die Wahl von einem der vier PS-Graphen durch den Teilnehmer. Dies ermöglichte die explizite Abfrage des PS_E sowie das Überprüfen der mittels PACED Skala angegebenen Selbsteinschätzung der Teilnehmer hinsichtlich des dominierenden Pacing Styles.

Die **abhängige Variable** (AV) des Quasi-Experiments ist die **Zeitschätzgenauigkeit** (ZSCH). Die Operationalisierung jener erfolgt mittels der metrisch skalierten Fehlergröße *overall error*. Jener wird als absoluter Wert in Sekunden angegeben und durch das Bilden der Differenz zwischen der geschätzten Dauer und der tatsächlichen Dauer ermittelt (vgl. Roy, Mitten & Christenfeld, 2008, S. 269). Das Berechnen dieser Fehlergröße setzt somit das vorherige Eruieren der geschätzten Dauer und der tatsächlichen Dauer voraus. Die geschätzte Dauer (x_{gD}) wurde erhoben, indem die Teilnehmer des Experiments eine Selbsteinschätzung hinsichtlich der benötigten Zeit in Minuten abgaben (Befragung). Die tatsächliche Dauer (x_{tD}) zur Bearbeitung der Aufgabe durch den Teilnehmer hielt die Versuchsleiterin während des Experiments in Minuten und Sekunden fest (Beobachtung). Beide Komponenten wurden in Sekunden umgerechnet, um die Differenz bilden zu können.

Der overall error beschreibt, wie nah die Schätzung des Teilnehmers bei der tatsächlich benötigten Zeit liegt, wobei ein Wert von Null eine akkurate Zeitschätzung darstellt. Nimmt der overall error einen positiven Wert an, liegt eine Überschätzung der zeitlichen Dauer vor. Ist der overall error negativ, handelt es sich um eine Unterschätzung. Je

[1] Die Übersetzung der PACED Skala sowie der Instruktion ins Deutsche erfolgte zum einen durch die Versuchsleiterin, deren Muttersprache Deutsch ist und die die englische Sprache fließend beherrscht und zum anderen durch eine Lehramtsstudentin mit Hauptfach Englisch, die auch durch Auslandsaufenthalte der englischen Alltagssprache mächtig ist. Die beiden Übersetzungen wurden unabhängig voneinander verfasst. Eine dritte Studentin (Muttersprache Deutsch, Grundkenntnisse in Englisch) erläuterte in einem zweiten Schritt der Versuchsleiterin die inhaltliche Bedeutung der jeweiligen Übersetzung, sodass in einem dritten Schritt eine finale Fassung der deutschen PACED Skala auf Basis der zwei Übersetzungen durch die Versuchsleiterin erstellt wurde.

geringer die durchschnittliche Differenz zwischen der geschätzten und tatsächlichen Dauer der Teilnehmer eines Pacing Styles ist, umso kleiner ist der Mittelwert des overall error in der Gruppe und umso größer ist folglich die Zeitschätzgenauigkeit der PS-Gruppe.

5.1.3 Umgang mit Störvariablen und Drittvariablen

Die Interpretierbarkeit der Kausalbeziehung zwischen der UV Pacing Style und der AV Zeitschätzgenauigkeit kann durch Störvariablen beeinträchtigt werden (vgl. Hussy, Schreier & Echterhoff, 2010, S. 212). Störvariablen stellen weitere Einflussgrößen dar, die mit der UV konfundieren bzw. systematisch mit den Stufen der UV variieren und somit auf die AV einwirken (vgl. Hussy et al., 2010, S. 115). Das Kontrollieren der Störvariablen ermöglicht es, dass der Effekt des Pacing Styles auf die Zeitschätzgenauigkeit nicht mehr durch jene Variablen gestört wird bzw. die von den Störvariablen ausgehenden Alternativerklärungen ausgeschlossen werden. Dies erhöht die interne Validität des Experiments. Potentielle Störvariablen können entweder in den Merkmalen der Versuchsleiterin, der Situation oder der Versuchsperson begründet sein (vgl. Hussy et al., 2010, S. 115f.).

Da das Experiment stets von derselben Versuchsleiterin durchgeführt wurde, konnte durch Konstanthalten der **Versuchsleitermerkmale** der Einfluss diese Störvariablen auf die AV auspartialisiert werden.

Auch das Standardisieren des Versuchsablaufs (siehe Kapitel 5.1.7) reduzierte die mit den situativen Gegebenheiten zusammenhängenden Störvariablen (**Situationsmerkmale**). So hielt sich die Versuchsleiterin pedantisch an die vorformulierten Instruktionen, um hinsichtlich des Informationsstands der Teilnehmer äquivalente Ausgangsbedingungen zu gewährleisten. Störfaktoren wie z.B. plötzlicher Lärm oder Ablenkungen durch das Eintreten Dritter in den Raum konnten durch ein Hinweisschild an der Tür des Versuchsraums vermieden werden. Bedingt durch die fehlende Möglichkeit der Reservierung eines einzelnen Raumes über den Gesamtzeitraum des Experiments wechselte der Versuchsraum zwischen drei Räumen. Die Anordnung der Tische sorgte dennoch für deckungsgleiche Rahmenbedingungen. Das Abhängen der Wanduhr im Versuchsraum und die Bitte der Versuchsleiterin, Mobilgeräte und Armbanduhren zu Beginn des Experiments zu verstauen, vermieden das Ablesen der Zeit durch die Teilnehmer. Unterschiede hinsichtlich der Gruppengröße – an einem Experimentdurchlauf nahmen mindestens zwei bis maximal sechs Teilnehmern teil – sollten aufgrund der Versuchsbedingungen – Schweigen und leises, eigenständiges Arbeiten – keinen Einfluss ausgeübt haben. Um das Auftreten von Bias zu vermeiden wurden des Weiteren bei der

Entwicklung der Zeitschätzaufgabe folgende Aspekte berücksichtigt: die Länge der Aufgabe und die Vertrautheit der Versuchspersonen mit jener sowie das Ausschließen eines Anker-Effekts und Rundens der Zeitschätzung (siehe Kapitel 5.1.5).

Eine wesentliche Methode zum experimentellen Kontrollieren der **Versuchspersonenmerkmale** stellt das Randomisieren der Stichprobe dar, welches jedoch aufgrund des quasi-experimentellen Designs in dieser Untersuchung nicht zur Anwendung kommen konnte. Dem wurde durch die statistische Kontrolle jener vermeintlichen Störvariablen begegnet, indem sie als weitere unabhängige Variable in den Untersuchungszusammenhang aufgenommen wurden (vgl. Hussy et al., 2010, S. 116). Diese Störvariablen werden im Folgenden als Drittvariablen bezeichnet, sofern sie in dem Experiment erhoben und wiederum als Kovariaten betitelt, sofern sie abschließend in das Untersuchungsmodell der Kovarianzanalyse aufgenommen wurden. Als eine der drei Quellen potentieller Drittvariablen sind die Versuchspersonenmerkmale herangezogen worden, die bereits in vorausgehenden Forschungen im Zusammenhang mit der Zeitschätzung zukünftiger Aufgaben untersucht wurden (siehe Kapitel 2.2.3). Des Weiteren wurden die Versuchspersonenmerkmale, welche Gevers et al. (2015) in Kombination mit dem Pacing Style erforscht haben (siehe Kapitel 2.4.3) sowie weitere Merkmale aus eigener Überlegung, für die ein relevanter Einfluss vermutet wurde, einbezogen. So mögen das **Alter** sowie das **Geschlecht** als Einflussgrößen vermutet werden, obwohl vorausgehende Studien den Einfluss jener auf die Zeitschätzgenauigkeit nicht widerspruchsfrei bestätigen konnten. Die Verbesserung der Zeitschätzgenauigkeit könnte auch mit einer steigenden **Berufserfahrung** sowie der **Zeitschätzerfahrung**, trainiert durch den Erhalt von Feedback, einhergehen. Die **Aufgabenerfahrung**, also die Erfahrung mit dem Korrekturlesen eines Textes, ist ebenfalls zu kontrollieren. Eine weitere Störvariable, die in dem Merkmal der Versuchsperson begründet sein könnte, mag die Lese- und Rechtschreibschwäche **Legasthenie** darstellen. Denn obwohl das Forschungsinteresse auf der Zeitschätzgenauigkeit liegt – und angenommen werden kann, dass Legastheniker ihr Handicap in die eigene Beurteilung der Dauer einfließen lassen – mag eine gewisse Unsicherheit bei Legasthenikern hinsichtlich der Bewältigung der Aufgabe zu Verzerrungen der Zeitschätzung führen. Des Weiteren kann unterstellt werden, dass die **Stimmung** des Teilnehmers an dem Tag des Experiments das Ergebnis der Zeitschätzung beeinflusst, sodass jene entsprechend kontrolliert wurde. Beispielsweise könnte ein schlechtgelaunter Teilnehmer nach der Beendigung des Experiments und damit auch der Bearbeitung der Aufgabe streben. Die Zeitschätzgenauigkeit an den beiden Tagen könnte

divergieren und auf den Effekt der Stimmung zurückgeführt werden. Personen, die ihr Selbst unter anderem über das Erbringen guter Leistungen definieren, sind motiviert das eigene Selbstbild durch das Vollbringen gute Leistungen zu bestätigen (vgl. Engeser, 2005, S. 1). Somit wurde vermutet, dass das explizite Leistungsmotiv eines Teilnehmers seine eigene **Leistungsmotivation** in der Bearbeitung der Aufgabe beeinflusst. Der **Umgang mit Zeitdruck** als Strategie zur Bewältigung einer Stresssituation wurde einbezogen, da die Vermutung zugrunde lag, dass das Verfolgen einer präventiven Stressvermeidungsstrategie die Zeitschätzung ausdehnt. Des Weiteren wurden die **Time Urgency**, die **Zeitperspektive** mit den drei Dimensionen der Vergangenheits-, Gegenwarts- und Zukunftsorientierung, die **Polychronie**, **Gewissenhaftigkeit** und **proaktive Persönlichkeit**, der **rationale Entscheidungsstil**, die **Präferenz für Vorhersagbarkeit**, **Präferenz für Ordnung**, **Risikopräferenz**, das **Setzen von Zielen und Prioritäten**, die **Präferenz für Organisation**, der **Fokus auf Prioritäten** und **Deadline Optimismus**, die **Deadline Challenge Orientierung** sowie die **Prokrastination** von Gevers et al. (2015, Study 3) mit dem Pacing Style in Verbindung untersucht und daher ebenfalls zur statistischen Kontrolle erhoben.

Die Entscheidung für Studierende als Experimentteilnehmer ist des Weiteren mit ihrer Homogenität hinsichtlich ihres Bildungsniveaus und Familienstands zu begründen. Zudem sind Studierende aufgrund ihrer täglichen Selbstbestimmung bezüglich der Verteilung ihrer Arbeitsressourcen über die Zeit sowie der Vorgaben von Start- und Endzeitpunkten im Studium für das Experiment prädestiniert.

5.1.4 Untersuchungsdesign

Zur Beantwortung der Forschungsfrage $\mathbf{F_1}$ und Überprüfung der zugehörigen Hypothese – die Zeitschätzgenauigkeit unterscheidet sich nicht zwischen den Pacing Styles – wurde das Quasi-Experiment durchgeführt. Der zugrundeliegende empirische konzeptionelle Bezugsrahmen ist der *Abbildung 6* zu entnehmen und konkretisiert den im 3. Kapitel vorgestellten theoretischen konzeptionellen Bezugsrahmen. Neben der UV Pacing Style und der AV Zeitschätzgenauigkeit sind sämtliche, im vorausgegangenen Kapitel identifizierten Drittvariablen in das empirische Modell aufgenommen. So wird der Einfluss des Pacing Styles auf die Zeitschätzgenauigkeit unter Kontrolle der Drittvariablen eruiert. Dem empirischen konzeptionellen Bezugsrahmen sind in Klammern die Kürzel der Variablen, die Anzahl der Items zur Erhebung jener sowie die Angaben zu der Antwortskala abzulesen. Auf die letztgenannten Informationen geht das Kapitel 5.1.5 im Zuge der Vorstellung der Erhebungsinstrumente im Detail ein.

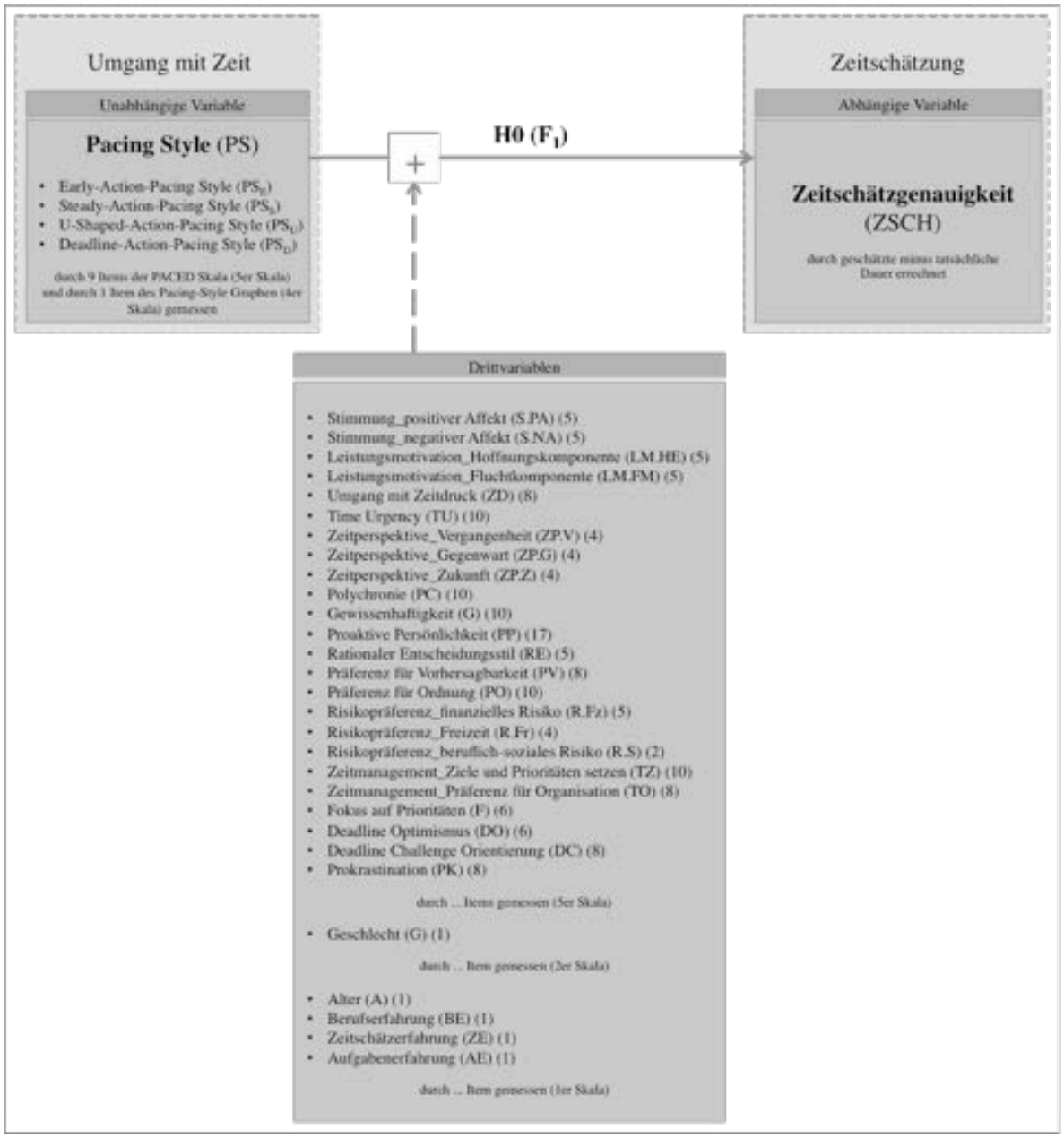

Abbildung 6. Empirischer konzeptioneller Bezugsrahmen des vollständigen quantitativen Modells.
Quelle: Eigene Darstellung.

Den Vorgaben der Quotenstichprobe geschuldet (siehe Kapitel 5.1.1), konnten nicht alle rekrutierten Studierende als Teilnehmer aufgenommen werden. Ein Selektionsprozess wurde daher in das Untersuchungsdesign implementiert und das Experiment in zwei Phasen geteilt. In der 1. Phase wurde der Pacing Style erhoben sowie die Stichprobenziehung vorgenommen. In der 2. Phase fand die Zeitschätzung, Aufgabenbearbeitung sowie Beantwortung der Skalen zu den Drittvariablen statt (siehe *Abbildung 7*).

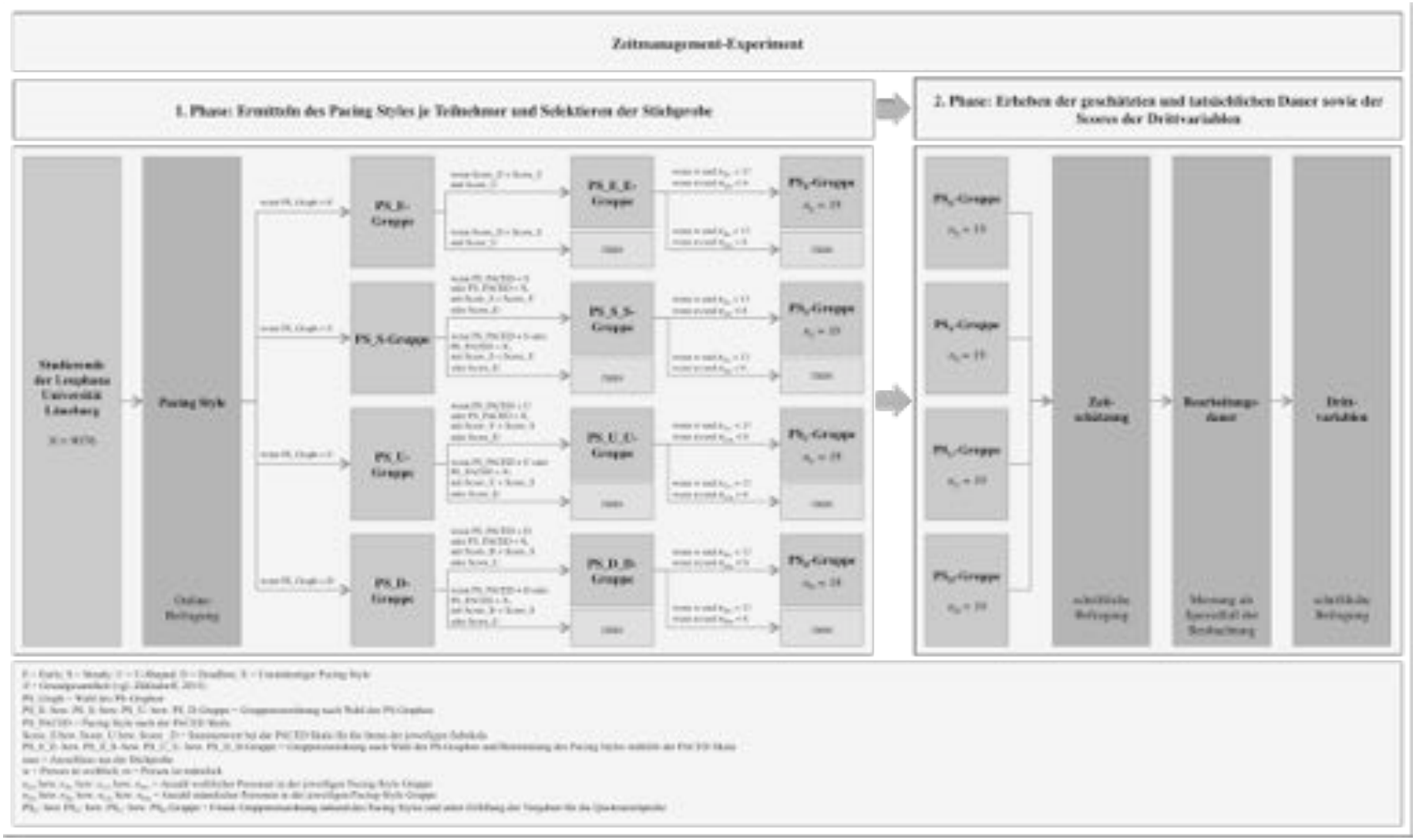

Abbildung 7. Untersuchungsdesign des Experiments.

Quelle: Eigene Darstellung.

1. Phase: Ermitteln des Pacing Styles je Teilnehmer und Selektieren der Stichprobe

Die 1. Phase des Quasi-Experiments verfolgte das Ziel der Stichprobenbildung, wobei die Gruppen in Bezug auf das Merkmal Pacing Style in sich homogen und untereinander heterogen zu sein hatten. Um den Pacing Style der rekrutierten Studierenden und deren zeitliche Verfügbarkeit für die Teilnahme an der 2. Phase des Experiments zu ermitteln, fand eine Online-Befragung statt. Auf Basis der gewonnenen Daten aus dem hierfür eingesetzten Online-Fragebogen wurde die Selektion der Stichprobe nach dem nachfolgend beschriebenen Ablaufschema und den dargelegten Kriterien vorgenommen.

Zunächst wurden die Studierenden anhand der Wahl ihres PS-Graphen (PS_Graph = E, S, U, oder D) einer von vier Gruppen zugeordnet (PS_E-, PS_S-, PS_U- oder PS_D-Gruppe). Hatte ein Studierender beispielsweise den Graphen eines Steady-Action-Pacing Styles ausgewählt, wurde er folglich der PS_S-Gruppe zugeordnet. Daraufhin wurden die mittels der PACED Skala gewonnen Daten einbezogen. Hierfür wurden die Summenwerte für die drei abgefragten Pacing Styles je Teilnehmer herangezogen (Score_S, Score_U und Score_D). Die Summenwerte wurden automatisiert aus der Addition der Werte für die 3 Items je Pacing Style errechnet. Der höchste Summenwert unter den drei Subskalen bestimmte den Pacing Style des Teilnehmers nach der PACED Skala (PS_PACED = S, U oder D). Stimmte die Zuordnung des Teilnehmers nach dem PS-Graphen und der PACED Skala überein, dann wurde jener der entsprechenden Gruppe zugeordnet (PS_S_S-, PS_U_U- oder PS_D_D-Gruppe). Hatte ein Studierender der PS_S-Gruppe also auch bei der PACED Skala den höchsten Summenwert bei der Subskala des Steady-Action-Pacing Styles, dann wurde er folglich der PS_S_S-Gruppe zugeordnet. Lag keine Übereinstimmung zwischen dem PS-Graphen und der PACED Skala vor, wurde der Studierende von der 2. Phase des Experiments ausgeschlossen. Der Studierende wurde zudem ausgeschlossen, wenn der höchste Summenwert bei zwei Subskalen den gleichen Wert annahm (PS_PACED = X) und sich unter diesen höchsten Summenwerten nicht der des zuvor mittels PS-Graphen bestimmte Pacing Styles befand. Hatte beispielswiese ein Studierender der PS_S-Gruppe den höchsten Summenwert bei der U-Shaped- und bei der Deadline-Subskala, dann wurde der Studierende ausgeschlossen. Im Falle der Übereinstimmung der Summenwerte bei der Steady- und der U-Shaped- oder der Steady- und der Deadline-Subskala wurde der Studierende in die PS_S_S-Gruppe aufgenommen.

Da der PS_E nicht direkt mit der PACED Skala abgefragt wird, jedoch das Gegenstück zu dem PS_D abbildet, wurde ein Studierender der PS_E_E-Gruppe zugeordnet, sofern der

Summenwert der Deadline-Subskala sowohl niedriger war als der der Steady- als auch der U-Shaped Subskala. Andernfalls fand der Ausschluss dieses Studierenden statt.
Die abschließende Selektion der Studierenden als Teilnehmer des Experiments richtete sich nach dem Geschlecht des Studierenden. Laut Vorgabe mussten 30 % der Teilnehmer männlich sein. Somit wurden Studierende in die finalen Gruppen (PS_E-, PS_S-, PS_U- oder PS_D-Gruppe) aufgenommen, wenn der Studierende weiblichen Geschlechts war und nicht bereits 13 weibliche Teilnehmer oder wenn der Studierende männlichen Geschlechts war und nicht bereits 6 männliche Teilnehmer ausgewählt worden waren. Andernfalls erfolgte der Ausschluss von dem Experiment.

2. Phase: Erheben der geschätzten und tatsächlichen Dauer sowie der Ausprägungen auf den Drittvariablen je Experimentteilnehmer

An der 2. Phase des Experiments partizipierten ausschließlich die Teilnehmer, die den Kriterien des Selektionsprozesses entsprachen. Sie bildeten die Stichprobe des Experiments. Der Pacing Style der ausgewählten Teilnehmer wurde für die Terminzuweisung nicht berücksichtigt, sodass Teilnehmer verschiedener Pacing Styles an einem Termin partizipierten. Alle Teilnehmer bearbeiteten unabhängig von ihrer Gruppenzuordnung nacheinander drei Schritte. Als erstes wurde die Zeitschätzung für die Bearbeitung einer Aufgabe abgefragt, um die geschätzte Dauer (x_{gD}) zu ermitteln. Daraufhin fand die Bearbeitung der Aufgabe statt, wobei eine Messung der Bearbeitungsdauer durch die Versuchsleiterin durchgeführt wurde, um die tatsächliche Dauer (x_{tD}) zu erheben. Der dritte Schritt bestand aus dem Ausfüllen eines Fragebogens, welcher die Skalen zur Abdeckung der Drittvariablen umfasste.

5.1.5 Erhebungsinstrumente und Hilfsmittel

In der 1. Phase des Experiments wurde ein 6-seitiger **Online-Fragebogen** eingesetzt. Die Konzeption des Online-Fragebogens erfolgte durch die Versuchsleiterin, die Entwicklung durch ein Familienmitglied der Versuchsleiterin in HTML-Struktur sowie in PHP Version 5.3. Die Daten wurden in einer MySQL-Datenbank in Version 5 gespeichert. Über einen Internetlink, welcher den Teilnehmern im Rahmen der Rekrutierung kommuniziert wurde, konnte der Online-Fragebogen unter Zuhilfenahme eines internetfähigen Endgeräts erreicht werden. Screenshots der einzelnen Seiten des Online-Fragebogens sind der *Abbildung C1* bis *Abbildung C6* im Anhang C zu entnehmen.
Mittels des Online-Fragebogens wurde sowohl das Geschlecht als auch die E-Mailadresse zum Zweck der späteren Kontaktaufnahme der Studierenden abgefragt. Zudem erstellten

die Studierenden hier ihren individuellen 4-stelligen Code, welcher ihre Anonymität wahren und die Verknüpfung der erhobenen Daten der 1. Phase mit jenen aus der 2. Phase gewährleisten sollte. Der Code ergab sich aus folgender Buchstabenkombination: erster Buchstabe des Geburtsortes, zweiter Buchstabe des Vornamens der Mutter, dritter Buchstabe des Vornamens des Studierenden, erster Buchstabe des Vornamens des Vaters. Der Pacing Style der Studierenden wurde zum einen mittels Einsatz der vorab ins Deutsche übersetzten 9-Item PACED Skala von Gevers et al. (2015, S. 539f.) und zum anderen durch die 1-Item Skala der PS-Graphen erhoben. Konform zu der englischen Version bilden jeweils 3 Items des Steady-, U-Shaped- und Deadline-Action-Pacing Styles die Skala. Der PS_S wird über die Items 2, 6 und 8 abgefragt. Ein Beispielitem lautet „Ich arbeite stetig an Aufgaben, sodass ich meine Arbeit gleichmäßig auf die Zeit verteile (z.B. 3 Stunden pro Woche bis zur Deadline)“. Der PS_U wird über die Items 3, 5 und 9 abgebildet. Ein Beispielitem lautet: „Der Arbeitsaufwand, den ich in Projekte investiere, ist am Anfang groß, gering zwischendurch und am Ende wieder groß.“ und der PS_D wird über die Items 1, 4 und 7 erfasst. Ein Beispielitem lautet: „Ich erledige einen Großteil der Aufgabe relativ kurzzeitig vor der Deadline.“ Als Antwortskala wurde eine fünfstufige Likert-Skala mit 1 = „stimme nicht zu“, 2 = „stimme wenig zu“, 3 = „stimme mittelmäßig zu“, 4 = „stimme ziemlich zu“ bis 5 = „stimme sehr zu“ eingesetzt. Die Abfrage des Pacing Styles über die Wahl für einen der PS-Graphen wurde aufgenommen, um sowohl die Ergebnisse der PACED Skala abzusichern als auch den PS_E direkt in die Befragung zu integrieren, welcher aufgrund der Gegensätzlichkeit zu dem PS_D nur indirekt in der PACED Skala eingebunden ist. Die Visualisierung der Graphen sowie der Text je Graph, dessen Übersetzung ins Deutsche ebenfalls durch die Versuchsleiterin erfolgte, sind den Studien von Gevers et al. (2006, S. 69) und van Sas (2009, S. 16) entnommen.

Durch die Implementierung von Radio-Buttons konnten Mehrfachwahlen der Studierenden ausgeschlossen werden. Missing Vales wurden vermieden, indem Fehlermeldungen angezeigt wurden sobald ein Studierender ohne Beantwortung aller Fragen zur nächsten Seite fortschreiten wollte. Prozentangaben am linken oberen Rand gaben Auskunft über den Fortschritt der Bearbeitung des Online-Fragebogens.

Zur Abfrage der zeitlichen Verfügbarkeit der Studierenden für die Teilnahme an der 2. Phase des Experiments wurden acht Zeitslots je Tag angeboten, aus welchen durch Aktivieren der Checkboxen maximal drei Termine der dargebotenen Zeitslots auswählen werden konnten. Um die Anzahl Teilnehmer pro Termin zu begrenzen, wurden die

Zeitslots automatisch optisch durchgestrichen sobald für einen Termin sechs Studierende ihre Verfügbarkeit angegeben haben.

Bei der Konzeption des Ablaufs, der Aufgaben und der Materialien der 2. Phase wurden die in Kapitel 2.2.3 vorgestellten Einflussfaktoren auf die Zeitschätzungen berücksichtigt. So wurde, um einen Schätzbias aufgrund des vorausgehenden Informierens der Teilnehmer über die ungefähre Gesamtdauer des Experiments und des damit gesetzten **Ankers** von 60 Minuten zu vermeiden, die Reihenfolge der drei Bestandteile des Experiments gezielt festgelegt (siehe Kapitel 5.1.4). Diese Reihenfolge wurde den Teilnehmern kommuniziert, jedoch war ihnen der zeitliche Umfang der Beantwortung des Fragebogens zu den Drittvariablen nicht bekannt. So konnten keine Rückschlüsse auf die verbliebene Zeit gezogen werden. Die Anordnung zur Bearbeitung der Aufgabe vor dem Ausfüllen des in seinem Umfang ungewissen Fragebogens wurde ebenfalls vorgenommen, um das Eintreten von **Parkinsons's First Law** zu vermeiden und somit die Tendenz zur maximalen Ausdehnung der Zeitschätzaufgabe zu konterkarieren. Des Weiteren sollte eine einheitliche, von der Dauer der Anwesenheit im Experiment unabhängige Incentivierung der Wirtschaftspsychologie- und Psychologiestudierende einen **Motivationsbias** ausschließen, der die Bearbeitungsdauer voraussichtlich verzerrend angehoben hätte.

1. Bestandteil: Zeitschätzung

Für das Schätzen der Bearbeitungsdauer wurde der **Aufgabentypus Korrekturlesen** gewählt. In vorausgehenden Studien kam jener Aufgabentypus wiederholt zum Einsatz (vgl. Burt & Kemp, 1994, 2. Experiment; Francis-Smythe & Robertson, 1999; Forsyth, 2004, 1. bis 4. Experiment; Forsyth & Burt, 2008, 1. und 2. Experiment) und seine Eignung zur Zeitschätzung wurde bestätigt (vgl. Halkjelsvik & Jørgensen, 2012, S. 241). Mit Rückgriff auf die oben genannten Studien kann der Umfang der zu schätzenden Aufgabe als relativ **lang** klassifiziert werden, sodass von einer durchschnittlichen Unterschätzung auszugehen war (**Vierordt's Law**). Diese Entscheidung ist mit der erhöhten Realitätsnähe und der stärkeren negativen Konsequenzen bei Fehlschätzung zu begründen. Die Aufgabe sollte für alle Teilnehmenden einen niedrigen **Komplexitätsgrad** darstellen. Zudem lässt die Studierendentätigkeit ein erhöhtes Maß an **Vertrautheit** mit dem Korrigieren von Texten vermuten. Vorausgehende Studien zeigen, dass Zeitschätzungen häufig ein Vielfaches von 5 Minuten darstellen. Da diese Tendenzen zu Verzerrungen führen und die Unterschiede zwischen den Gruppen aufheben bzw.

verschleiern könnten, erhielt die Instruktion den Vermerk, dass eine möglichst exakte Schätzung (**keine Rundung**) abzugeben ist.

2. Bestandteil: Bearbeitungsdauer

Das Messen der Bearbeitungsdauer wurde auf die Bearbeitung der Korrekturaufgabe angewandt. Der 13-seitige Text war eine um Rechtschreibfehler und in dem Layout angepasste Version einer Seminararbeit der Versuchsleiterin, in welcher die subjektive Wahrnehmung der Zeit unter Musikeinfluss thematisiert wurde (siehe CD im Anhang M). Pro Seite wurden im Durchschnitt sechs Rechtschreibfehler eingebaut. Der Text wurde doppelseitig in der Schriftart Arial in Schriftgröße 11 ausgedruckt und wies einen einfachen Zeilenabstand auf. Die aufgedeckten Fehler und damit die Qualität der Leistung sind für diesen Untersuchungszusammenhang nicht von Interesse. Vielmehr stellt das Forschungsinteresse die Fähigkeit der Teilnehmer zu einem akkuraten Schätzen der Zeit unter Berücksichtigung ihrer eigenen Fähigkeiten und ihres eigenen Anspruchs dar, welchem die tatsächliche Bearbeitungsdauer gegenübergestellt wurde, um die Vergleichbarkeit zwischen den Teilnehmern hinsichtlich der Zeitschätzgenauigkeit ziehen zu können.

3. Bestandteil: Drittvariablen

Für das Erheben der Drittvariablen wurde ein **Fragebogen** eingesetzt. Hierfür wurden bestehende Skalen etablierter Wissenschaftler herangezogen.[2] In einigen Fällen lag eine deutsche Version der Items vor, deren Verwendung im jeweiligen Abschnitt entsprechend Erwähnung findet. In den übrigen Fällen fand die Übersetzung der Items durch die Versuchsleiterin unter dem Kriterium der größtmöglichen sprachlichen Nähe zum englischen Original statt.[3] Die vorherrschende Antwortskala der Skalen entsprach einer fünfstufigen Likert-Skala mit den Ausprägungen 1 = „stimme nicht zu“, 2 = „stimme wenig zu“, 3 = „stimme teils-teils zu“, 4 = „stimme ziemlich zu“ und 5 = „stimme völlig zu“. Wurde bei einzelnen Skalen von dieser Antwortskala abgewichen, wird dies in den entsprechenden Abschnitten benannt. Obwohl bei diesen Urteilsskalen streng genommen ordinale Skalenniveaus vorliegen, wurden bei der Erstellung der Antwortskala die Vorschläge für gleichabständige Ratingskalen nach Rohrmann (1978) berücksichtigt,

[2] In Fällen, in denen aus der Studie von Gevers et al. (2015) nicht hervorging, welche Items bei deren reduzierten Skalen herangezogen wurden, griff die Versuchsleiterin auf den gesamten Fragebogen der Originalquelle zurück oder auf andere Studien mit reduziertem Itemumfang für selbige Skala und bekannter, hoher Reliabilität.

[3] Die Übersetzungen wurden zwei Kommilitonen vorgelegt, von jenen geprüft sowie gegebenenfalls beanstandet und anschließend gemeinsam optimiert.

sodass jene als metrisch skaliert behandelt werden können. Die einzelnen Skalen sowie Items sind dem Fragebogen zu entnehmen (siehe Tabelle E1 im Anhang E). Der gesamte Fragebogen erstreckte sich über 24 Skalen, verteilt auf neun Seiten.

Das *Alter* (A) wurde in Jahren abgefragt und das *Geschlecht* (GL) mit 0 = „männlich“ und 1 = „weiblich“ erhoben.
Die *Berufserfahrung* (BE) wurde in Jahren mittels einer 1-Item Skala gemessen. Das Item ist „Ich habe über ... Jahre beruflich Erfahrungen im Schätzen von Zeiten gesammelt (inkl. Ausbildung, Nebenjob etc., soweit Zeitschätzungen eine Rolle spielten).“
Die *Zeitschätzerfahrung* (ZE) wurde mittels einer 1-Item Skala gemessen. Das Item ist „Im Alltag bekomme ich Feedback von anderen zu meinen Zeitschätzungen oder überprüfe meine Zeitschätzungen im Nachhinein selber.“ Die Antwortskala reicht von 1 = „stimme nicht zu“, 2 = „stimme wenig zu“, 3 = „stimme teils-teils zu“, 4 = „stimme wenig zu“ bis 5 = „stimme völlig zu“.
Die *Aufgabenerfahrung* (AE), also die Erfahrungen mit dem Korrekturlesen eines Textes, wurde mittels einer 1-Item Skala gemessen. Das Item ist „Ich korrigiere Rechtschreibfehler.“ Die Antwortskala reicht von 1 = „nie“, 2 = „selten“, 3 = „gelegentlich“, 4 = „oft“ und 5 = „immer“.
Die *Legasthenie* (LG) wurde auf einer 1-Item Nominalskala mit 0 = „nein“ und 1 = „ja“ gemessen. Das Item ist „Ich habe die Lese- und Rechtschreibschwäche Legasthenie.“
Die *Stimmung* des Teilnehmers wurde mittels einer 10-Item Skala gemessen. Jene basiert auf der Kurzversion der Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) nach Mackinnon et al. (1999) und folgt der Übersetzung der entsprechenden Items nach Krohne, Egloff, Kohlmann und Tausch (1996) mithilfe derer die Affektlage des Teilnehmers für das Zeitintervall des besagten Tages abgefragt wurde. Die zwei unabhängigen Dimensionen des *positiven Affekts* (S.PA) – angeregt, begeistert, entschlossen, freudig erregt, wach – und *negativen Affekts* (S.NA) – ängstlich, bekümmert, erschrocken, nervös, verärgert – werden mit jeweils 5 Items erhoben. Die Teilnehmer antworteten auf einer fünfstufigen Likert-Skala mit den Ausprägungen 1 = „gar nicht“, 2 = „ein bisschen“, 3 = „einigermaßen“, 4 = „erheblich“ bis 5 = „äußerst“. Cronbach’s Alpha liegt bei $\alpha = .57$ bzw. bei $\alpha = .40$.
Die *Leistungsmotivation* wurde mittels einer 10-Item Skala gemessen. Zur Erhebung wurde die deutsche Version der Achievement Motives Scale (AMS) nach Dahme, Jungnickel und Rathje (1993) in der Kurzversion von Engeser (2005) genutzt. Die AMS

wird als das im deutschsprachigen Raum meist eingesetzte Messverfahren zur Erhebung des expliziten Leistungsmotives beschrieben, soll den Kern jenes nach Heckhausen (1989) erfassen und gliedert sich zum einen in die *Hoffnungs-* (LM.HE) und zum anderen in die *Fluchtkomponente* (LM.FM) (vgl. Engeser, 2005, S. 2). Ein Beispiel-Item der Hoffnungskomponente ist „Ich mag Situationen, in denen ich feststellen kann, wie gut ich bin.“, eines der Fluchtkomponente ist „Dinge, die etwas schwierig sind, beunruhigen mich.“ Cronbach's Alpha liegt bei $\alpha = .80$ bzw. bei $\alpha = .74$.

Der *Umgang mit Zeitdruck* (ZD) wurde mittels einer 4-Item Skala gemessen. Hierfür wurde die Subskala aktive Stressbewältigung des Stress- und Coping-Inventars (SCI) nach Satow (2012) herangezogen. Ein Beispiel-Item ist „Ich tue alles, damit Stress erst gar nicht entsteht.“ Die 4-stufige Antwortskala wurde an eine fünfstufige Likert-Skala angepasst. Cronbach's Alpha liegt bei $\alpha = .83$.

Die *Time Urgency* (TU) wurde mittels einer 10-Item Skala gemessen. In Anlehnung an Gevers et al. wurden hierfür jeweils 5 Items der Subskalen „allgemeine Eile“ (general hurry) und „aufgabenbezogene Eile“ (task-related hurry) aus Landy et al. (1991) verwendet. Ein Beispiel-Item ist „Ich bin für gewöhnlich in Zeitnot.“ Cronbach's Alpha liegt bei $\alpha = .67$.

Die *Zeitperspektive* wurde mittels einer 12-Item Skala gemessen. Hierfür wurden die 12 Items von Shipp, Edwards & Lambert (2009) herangezogen, wobei die drei Orientierungsdimensionen *Vergangenheit* (ZP.V), *Gegenwart* (ZP.G) und *Zukunft* (ZP.Z) jeweils mit 4 Items gemessen wurden. Beispiel-Items für die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sind „Ich denke an meine früheren Zeiten zurück.“, „Ich lebe mein Leben in der Gegenwart.“ und „Ich denke darüber nach, was meine Zukunft für mich bereithält.“ Cronbach's Alpha liegt bei $\alpha = .76$, bei $\alpha = .64$ bzw. bei $\alpha = .56$.

Die *Polychronie* (PC) wurde mittels einer 10-Item Skala gemessen. Jene wurden aus der Studie von Hecht und Allen (2005) genommen, welche selber 7 Items von Bluedorn, Kalliath, Strube und Martin (1999) heranziehen und die Skala um weitere 3 Items ergänzen. Ein Beispiel-Item ist „Ich präferiere es, eine Sache zur Zeit zu machen.“ (negativ kodiert). Cronbach's Alpha liegt bei $\alpha = .86$.

Die *Gewissenhaftigkeit* (G) wurde mittels einer 10-Item Skala des International Personality Item Pool (vgl. Goldberg, 1990) gemessen. Ein Beispiel-Item für die Abfrage der Gewissenhaftigkeit ist „Ich achte auf Details.“ Cronbach's Alpha liegt bei $\alpha = .85$.

Die *proaktive Persönlichkeit* (PP) wurde mittels einer 17-Item Skala gemessen. Die Skala basiert auf den Items von Bateman und Crant (1993). Ein Beispiel-Item ist „Wie auch

immer die Chancen stehen, wenn ich an etwas glaube, dann setze ich es um.“ Cronbach’s Alpha liegt bei $\alpha = .81$.

Der *rationale Entscheidungsstil* (RE) wurde mittels einer 5-Item Skala gemessen. Jene stammt aus der Studie von Hamilton, Shih und Mohammed (2016).[4] Ein Beispiel-Item ist „Ich evaluiere alle Entscheidungsalternativen sorgfältig, bevor ich eine finale Wahl treffe.“ Cronbach’s Alpha liegt bei $\alpha = .84$.

Die *Präferenz für Vorhersagbarkeit* (PV) wurde mittels einer 8-Item Skala gemessen. Sie stellt eine Subskala der Messung zur kognitiven Geschlossenheit einer Person dar, die Kruglanski, Webster und Klem (1993) zu entnehmen ist. Von den 8 Items wurden 6 Items bereits von Collani (2014) ins Deutsche übersetzt. Die Übersetzung der restlichen Items erfolgte durch die Versuchsleiterin. Ein Beispiel-Item ist „Ich begebe mich ungern in Situationen, bei denen ich nicht weiß, was mich erwartet.“ Cronbach’s Alpha liegt bei $\alpha = .80$.

Die *Präferenz für Ordnung* (PO) wurde mittels einer 10-Item Skala gemessen. Auch sie stellt eine Subskala der Messung zur kognitiven Geschlossenheit einer Person dar, die Kruglanski et al. (1993) zu entnehmen ist. Von den 10 Items wurden 8 Items bereits von Collani (2014) ins Deutsche übersetzt. Die Übersetzung der restlichen Items erfolgte durch die Versuchsleiterin. Ein Beispiel-Item ist „Ich denke, dass klare Regeln und Strukturen bei der Arbeit grundlegend für Erfolg sind.“ Cronbach’s Alpha liegt bei $\alpha = .80$.

Die *Risikopräferenz* wurde mittels einer 11-Item Skala gemessen. Hierfür wurde auf die gekürzte und in deutscher Sprache formulierte Skala von Globocnik (2011) zurückgegriffen, welche die drei Subskalen *finanzielles Risiko* (R.Fz), *Freizeitrisiko* (R.Fr) und *beruflich-soziales Risiko* (R.S) mit jeweils 5, 4 und 2 Items umfasst. Für die Abfrage der Wahrscheinlichkeit, dass der Teilnehmer eine der in den Aussagen beschriebenen Aktionen durchführt, wird eine fünftstufige Antwortskala mit 1 = „keinesfalls“, 2 = „wahrscheinlich nicht“, 3 = „vielleicht“, 4 = „ziemlich wahrscheinlich“ bis 5 = „ganz sicher“ verwendet. Beispiel-Items sind „Mein Tageseinkommen auf das Ergebnis eines Sportereignisses setzen.“, „Bungee-Jumping von einer Brücke ausprobieren.“ und „In einer Sitzung offen meine Meinung zu einer heiklen Sache sagen.“ Cronbach’s Alpha liegt bei $\alpha = .65$, bei $\alpha = .77$ bzw. bei $\alpha = .83$.

Die erste von zwei Komponenten des Zeitmanagementverhaltens *Ziele und Prioritäten setzen* (TZ) wurde mittels einer 10-Item Skala gemessen. Hierfür wurde auf die

[4] Die Fragen wurden der Versuchsleiterin auf Nachfrage per E-Mail übermittelt.

namensgleiche Subskala des Time Management Behavior (TMB) von Macan, Shahani, Dipboye und Philips (1990) zurückgegriffen. Ein Beispiel-Item ist „Ich breche komplexe, schwierige Projekte runter in kleinere, handhabbare Aufgaben.“ Die Antwortskala reicht von 1 = „sehr selten wahr“, 2 = „selten wahr“, 3 = „gelegentlich wahr, manchmal falsch“, 4 = „oft wahr“ bis 5 = „sehr oft wahr“. Cronbach’s Alpha liegt bei $\alpha = .7$.

Die zweite Komponente des Zeitmanagementverhaltens *Präferenz für Organisation* (TO) wurde mittels einer 8-Item Skala gemessen. Jene Items sind ebenfalls der namensgleichen Subskala des TMB von Macan et al. (1990) entnommen. Ein Beispiel-Item ist „Am Ende eines Arbeitstages hinterlasse ich einen sauberen, gut organisierten Arbeitsplatz.“ Die Antwortskala reicht von 1 = „selten wahr“, 2 = „gelegentlich wahr“, 3 = „manchmal wahr, manchmal falsch“, 4 = „häufig wahr“ bis 5 = „sehr häufig wahr“. Cronbach’s Alpha liegt bei $\alpha = .82$.

Der *Fokus auf Prioritäten* (F) wurde mittels einer 6-Item Skala gemessen. Hierfür wurde die entsprechende Subskala des Work Strategies Questionnaire von Tripoli (1998) herangezogen. Ein Beispiel-Item ist „Bei meiner Arbeit ist mir die meiste Zeit bewusst, wo meine Prioritäten liegen.“ Cronbach’s Alpha liegt bei $\alpha = .77$.

Der *Deadline Optimismus* (DO) wurde mittels einer 6-Item Skala gemessen. Die Adaption des Life Orientation Tests von Scheier und Carver (1985) durch Gevers et al. (2015) zur Messung dieser Variablen wurde auf Nachfrage von Mohammed zur Verfügung gestellt. Ein Beispiel-Item ist „Ich bin generell optimistisch meine Aufgabe fristgerecht abzuschließen.“ Cronbach’s Alpha liegt bei $\alpha = .8$.

Die *Deadline Challenge Orientierung* (DC) wurde mittels einer 8-Item Skala gemessen. Jene Skala basiert auf der entsprechenden Subskala von Lee und McGrath (1995). Die einleitende Frage lautet „Wie sehr stimmst Du den Aussagen in Situationen unter Zeitdruck zu bzw. nicht zu?“ Ein Beispiel-Item ist „Ich mag die Aufregung unter Druck zu sein.“ Cronbach’s Alpha liegt bei $\alpha = .62$.

Die *Prokrastination* (PK) wurde mittels einer 8-Item Skala gemessen. Hierfür wurde die Skala von van Eerde (2003) genutzt. Die einleitende Frage lautet „Du bist mit der Bearbeitung einer Aufgabe beauftragt. Die Deadline muss eingehalten werden. Wie häufig verhältst Du Dich wie in dem Statement beschrieben?“ Ein Beispiel-Item ist „Ich genehmige mir noch etwas Süßes/ eine Zigarette/ eine Tasse Kaffee, statt mit der Aufgabe zu beginnen.“ Die Antwortskala reicht von 1 = „(nahezu) nie“, 2 = „selten“, 3 = „gelegentlich“, 4 = „oft“ bis 5 = „(nahezu) immer“. Cronbach’s Alpha liegt bei $\alpha = .91$. Für die deskriptive Analyse wurde zudem der *Studiengang* (SG) erhoben.

Für die 2. Phase des Experiments wurde ein Hinweisschild mit Informationen zu dem Experiment sowie der Bitte um Ruhe an der Tür des Versuchsraums angebracht. Der Versuchsraum wurde stets wie in *Abbildung 8* bis *Abbildung 10* festgehalten und nachfolgend beschrieben präpariert. Hierfür wurden ein Tisch und ein Stuhl auf der einen Seite des Raumes aufgestellt, auf welchem die Materialien und Geräte der Versuchsleiterin bereitlagen. So war die Versuchsleiterin mit den Instruktionen des Experiments, einem Smartphone, einem Dokument zum Festhalten der tatsächlichen Bearbeitungsdauer sowie einem Kugelschreiber ausgestattet. Auf dem Smartphone war die Applikation „Best Stopwatch“ in der Version 1.03 installiert, über welche die Zeit auf 1/100 Sekunde genau gemessen sowie mittels der Funktion „Split“ die Beendigung der Bearbeitungsdauer mehrerer Teilnehmer gleichzeitig festgehalten werden konnte. Ein Laptop stand bereit, über welchen sich die Teilnehmer für den Erhalt von Versuchspersonenstunden in eine Liste eintragen konnten. Dem Tisch der Versuchsleiterin gegenüber wurden die Tische der Teilnehmer wie bei einer invertierten U-Form angeordnet. Pro Tisch nahm ein Teilnehmer Platz. Auf jedem Tisch lag neben einem Stift ein Stapel Papier, welcher, auf DIN A4 ausgedruckt und aneinander getackert, die verschriftlichten Bestandteile des Experiments enthielt. In der Reihenfolge des Experimentablaufs wurde zunächst ein Begrüßungstext, daraufhin die Instruktionen sowohl zu der Zeitschätzaufgabe, der Bearbeitungsaufgabe als auch dem Fragebogen der Drittvariablen bereitgestellt sowie der Fragebogen selber und abschließend ein Text zur Beendigung des Experiments dargeboten. In einer grünen Mappe befand sich die fehlerversehene Seminararbeit für die Bearbeitungsaufgabe. Die Seiten waren laminiert. Ein wasserlöslicher Folienstift wurde bereitgestellt, mit welchem die Rechtschreibfehler auf den Folien zu markieren und leicht wieder durch die Versuchsleiterin zu entfernen waren. Dies ermöglichte eine umweltbewusste Umsetzung der mehrseitigen Korrekturaufgabe. Ein Schild mit der Platznummer des Teilnehmers (1 bis 6) sowie den zwei Seiten „In Bearbeitung“ (Vorderseite) und „Fertig“ (Rückseite) wurden, zu der Versuchsleiterin ausgerichtet, an der Tischkante positioniert. Süßigkeiten zur Auflockerung der Atmosphäre wurden angeboten.

Abbildung 8. Versuchsraumaufbau - Tische der Experimentteilnehmer.
Quelle: Eigene Fotografie.

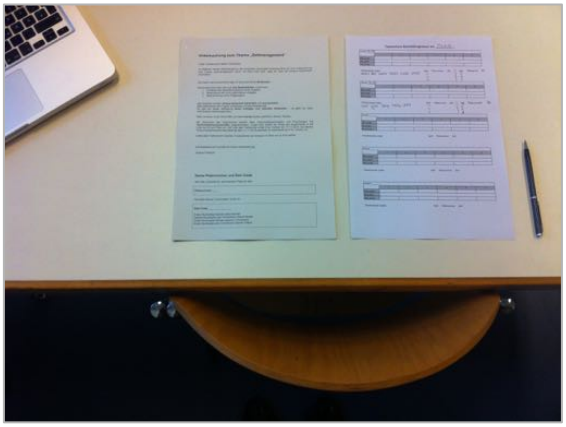

Abbildung 9. Versuchsraumaufbau - Tisch der Versuchsleiterin.
Quelle: Eigene Fotografie.

Abbildung 10. Versuchsraumaufbau - Smartphone mit Applikation zur Messung der Zeit.
Quelle: Eigene Fotografie.

5.1.6 Pretest

Um die Realisierbarkeit des Experiments im Vorfeld der eigentlichen Untersuchung zu überprüfen, wurde ein Pretest mit neun Studierenden der Leuphana Universität Lüneburg durchgeführt. Alle neun Studierenden füllten zunächst im Beisein der Versuchsleiterin den Online-Fragebogen zur Erhebung des Pacing Styles aus. Dies beanspruchte durchschnittlich 5 Minuten Zeit. Der Online-Fragebogen wurde als verständlich und kurz bewertet. Eine Anpassung wurde daher nicht vorgenommen.

Von den neun Studierenden nahmen im Anschluss drei Studentinnen an dem gesamten Experiment teil, sodass der vollständige Ablauf in drei Durchgängen erprobt werden

konnte. Die durchschnittliche Dauer lag bei etwa 55 Minuten, wovon gut 30 Minuten auf die Korrekturaufgabe entfielen und knapp 20 Minuten für das Beantworten des Fragebogens aufgebracht wurden. Die Instruktionen wurden als verständlich und hilfreich bewertet, der Ablauf war den Studierenden zu jeder Zeit klar. Die Korrekturaufgabe wurde als konzentrationsbelastend beschrieben und daher die Empfehlung ausgesprochen, die Anzahl an Rechtschreibfehlern zu reduzieren. Die Fehleranzahl wurde somit um zwei Fehler pro Seite auf durchschnittlich sechs Fehler verringert. Die Menge an zu beantwortenden Fragen im Fragebogen wurde als sehr umfangreich und langwierig beschrieben, doch relativierten alle Teilnehmer ihre Aussage, indem sie sich selber an die im Vorhinein kommunizierte Dauer von 60 Minuten erinnerten. Eine Anpassung des Fragebogens wurde nicht vorgenommen.
Die übrigen sechs Studierenden, darunter zwei männliche Teilnehmer, erhielten zeitgleich eine verkürzte Version der Korrekturaufgabe. Ziel war es zu eruieren, ob das parallele Beobachten von sechs Teilnehmern für das Festhalten der tatsächlichen Bearbeitungsdauer realisierbar ist. Dies konnte in dem Pretest bestätigt werden, sodass für die tatsächliche Untersuchung maximal sechs Teilnehmer gleichzeitig zu dem Experiment zugelassen wurden.

5.1.7 Versuchsdurchführung

Die Gesamtdauer des Experiments erstreckte sich über zwei Erhebungsdurchläufe vom 12. Oktober bis zum 17. Dezember 2015. Der erste Durchlauf erfolgte bis Mitte November entsprechend der zeitlichen Angaben des nachfolgend präsentierten, exemplarischen Ablaufs. Der zweite Durchlauf musste vom 7. bis 17. Dezember angeschlossen werden, da in dem ersten Durchlauf nicht ausreichend Teilnehmer mit einem PS_E oder PS_S ausfindig gemacht werden konnten. Die nachträglich rekrutierten Teilnehmer durchliefen denselben Ablauf wie die Teilnehmer des ersten Erhebungsdurchlaufs.

Das Rekrutieren der Studierenden und Ermitteln der Pacing Styles fand im Zeitraum vom 12. bis 23. Oktober 2015 statt (1. Phase). Nach zeit- und ortsunabhängigem Aufrufen des Online-Fragebogens über den kommunizierten Link gelangte der Studierende auf die erste Seite des Online-Fragebogens. Hier wurde er begrüßt, erhielt Informationen bezüglich der Dauer und der Incentivierung für die Teilnahme an der 2. Phase des Experiments und wurde aufgerufen sich für jenes anzumelden. Eine durchschnittliche Bearbeitungsdauer von 5 Minuten zum Ausfüllen des Online-Fragebogens wurde bekanntgegeben. Hinweise auf Anonymisierung und Vertraulichkeit sowie der Wertungsfreiheit der Angaben (keine

richtigen oder falschen Antworten) konnten dem Text entnommen werden (siehe *Abbildung C1* im Anhang C). Mit Klick auf den „Weiter"-Button gelangte der Studierende auf die zweite Seite des Online-Fragebogens, auf welcher das Geschlecht, die E-Mailadresse sowie der Code angefragt wurden – ein Bearbeitungsfortschritt von 20 % wurde angegeben (siehe *Abbildung C2* im Anhang C). Auf der nachfolgenden Seite wurde der Studierende mittels folgender Instruktion aufgerufen die PACED Skala auszufüllen, deren Items im Anschluss aufgeführt waren – ein Bearbeitungsfortschritt von 40 % wurde angegeben (siehe *Abbildung C3* im Anhang C):

> Wenn Du an einem Projekt oder einer Aufgabe mit einer zeitlichen Befristung arbeitest, wie verteilst Du dann generell Dein Arbeitspensum von dem Zeitpunkt der Projekt- oder der Aufgabenvergabe bis zu dem Abgabetermin? Bitte kreuze an, in welchem Maße Du den einzelnen Aussagen zustimmst oder nicht zustimmst. Beschreibe Dich selbst so, wie Du jetzt bist, nicht, wie Du gerne sein möchtest.

Mit Öffnen der vierten Seite des Online-Fragebogens wurden dem Studierenden folgende Instruktion sowie die vier PS-Graphen präsentiert – ein Bearbeitungsfortschritt von 60 % wurde angegeben (siehe *Abbildung C4* im Anhang C):

> Welcher der folgenden Graphen repräsentiert am besten die Art und Weise, wie Du generell Deine Zeit organisierst, wenn Du an einer Aufgabe oder einem Projekt arbeitest?

Nach Wahl einer der vier Graphen und dem Klicken auf den „Weiter"-Button wurde dem Studierenden auf der fünften Seite eine Übersicht an Terminen für die 2. Phase des Experiments präsentiert, aus welchen der Studierende bis zu drei Termine auswählen konnte – ein Bearbeitungsfortschritt von 80 % wurde angegeben (siehe *Abbildung C5* im Anhang C). Die letzte Seite des Online-Fragebogens beinhaltet eine Abschlussseite, in welcher dem Studierenden für dessen Teilnahme gedankt wurde – ein Bearbeitungsfortschritt von 100 % wurde angegeben (siehe *Abbildung C6* im Anhang C).

Im Zeitraum vom 23. bis 26. Oktober 2015 erhielt der Studierende eine E-Mail von der Versuchsleiterin. Wurde der Studierende auf Basis seiner Angaben als Teilnehmer für die 2. Phase des Experiments ausgewählt (siehe Kapitel 5.1.4, Selektionsprozess), erhielt er Informationen über den Tag, die Uhrzeit und den Raum, an dem die Durchführung des Experiments stattfinden sollte. Wurde der Studierende nicht für die 2. Phase ausgewählt, wurde ihm dies freundlich per E-Mail mitgeteilt.

Die schriftliche Befragung zu der Zeitschätzung, die beobachtende Messung der tatsächlichen Bearbeitungsdauer und die Befragung zu den Drittvariablen fand im Zeitraum vom 28. Oktober bis 10. November 2015 in den Räumen der Leuphana Universität statt (2. Phase). Einen Tag vor dem jeweiligen Termin erhielt der Teilnehmer eine Erinnerungsmail mit allen Daten sowie der Bitte, bei Ankunft vor dem Raum zu warten. Mindestens zwei und maximal sechs Teilnehmer partizipierten gleichzeitig an der 2. Phase des Experiments. Die Teilnehmer wurden geschlossen in den Versuchsraum gebeten und nach einer kurzen Begrüßungsphase, die den Teilnehmern vor allem die Nervosität nehmen sollte, gebeten auf einem der sechs Plätze Platz zu nehmen. Daraufhin wurden die Teilnehmer gebeten die erste Seite der aneinander getackerten Blätter zu lesen, welche eine Begrüßung sowie konform zu der 1. Phase Informationen zu der Incentivierung, der Vertraulichkeit der Daten und Wertfreiheit der Angaben enthielt. Zudem wurde eine Übersicht mit der Reihenfolge der drei Bestandteile des Experiments bereitgestellt und die Teilnehmer wurden gebeten, Mobilgeräte und Uhren in ihren Taschen zu verstauen. Im unteren Viertel der Seite wurden die Platznummer und der individuelle Code abgefragt. Die Vorgaben zur Erstellung des Codes entsprachen jenen aus dem Online-Fragebogen. Sobald alle Teilnehmer den Text gelesen und den Code erstellt hatten, wurden sie zum Umblättern und zur Bearbeitung des 1. Bestandteils Zeitschätzung aufgefordert. Hierfür erhielten die Teilnehmer folgende Instruktion:

> Wie viel Zeit benötigst Du für das Erledigen der nachfolgenden Aufgabe? Schätze bitte! Gib Deine Zeitschätzung so **exakt wie möglich** an (keine Rundungen).

Ein Hinweis, dass die Durchführung derselben Aufgabe im Anschluss vorzunehmen sei, wurde gegeben. Daraufhin wurde die Aufgabe „Korrekturlesen“ mit einer detailreichen Beschreibung der Formalitäten des Textes präsentiert:

> Eine 13-seitige Seminararbeit, gedruckt in Schriftgröße 11, Arial, mit einfachem Zeilenabstand und Abbildungen (doppelseitig bedruckt auf DIN A4-Papier), ist der Mappe auf Deinem Tisch zu entnehmen. Wirf ruhig bereits einen Blick auf die Seminararbeit.
> Deine Aufgabe ist es, das Dokument auf Rechtschreibung Korrektur zu lesen. Kreise jeden Fehler ein, den Du findest.

Abschließend war die Zeitschätzung abzugeben:

> Ich schätze meine benötigte Bearbeitungszeit auf _____ Minuten.

Nach der Angabe der Zeitschätzung blätterten die Teilnehmer gemeinsam auf die nächste Seite. Sie wurden instruiert die Korrekturaufgabe zu bearbeiten und entnahmen hierfür die

Seminararbeit der grünen Mappe. Die Information, dass die Versuchsleiterin die Bearbeitungsdauer festhält, wurde kommuniziert. Alle Teilnehmer starteten gleichzeitig und auf Kommando der Versuchsleiterin mit der Bearbeitung. Das auf den Tischen der Teilnehmer positionierte Bearbeitungsschild wies bei Start der Aufgabe mit der Seite „In Bearbeitung“ zu der Versuchsleiterin. Die Versuchsleiterin wurde über den Fertigstellungszeitpunkt der Teilnehmer informiert, indem jene das Schild nach der Beendigung der Aufgabe umdrehten, sodass die Seite „Fertig“ zu der Versuchsleiterin wies. Hierfür erhielten die Teilnehmer folgende Instruktion:

> Du signalisierst mir, dass du die **Bearbeitung der Aufgabe abgeschlossen** hast, indem Du das auf Deinem Tisch aufgestellte Schild umdrehst, sodass die Seite mit der Beschriftung „**Fertig**“ nach vorne zu mir zeigt.

Um die Teilnehmer auch nach der Instruktion auf diesen wesentlichen Hinweis erneut aufmerksam zu machen, wurde hinter den zu korrigierenden Text ein weiteres Blatt mit einer Erinnerung zum Umdrehen des Bearbeitungsschildes geheftet. Die Versuchsleiterin maß die Bearbeitungsdauer, indem sie die Zeit mittels der Stoppuhr auf ihrem iPhone festhielt. Drehte ein Teilnehmer das Bearbeitungsschild um, wurde mittels der Funktion „Split“ die exakte Zeit in Minuten, Sekunden und Millisekunden angegeben. Diese Bearbeitungszeit wurde auf einem gesonderten Dokument mit der jeweiligen Platznummer notiert, sodass über die Platznummer die Zuordnung der Messung zu den Teilnehmern erfolgen konnte. Die Stoppuhr lief währenddessen für die übrigen Teilnehmer weiter.
Mit Abschluss der Bearbeitungsaufgabe gingen die Teilnehmer selbstständig zu dem dritten Bestandteil, der Beantwortung des Fragebogens zu den Drittvariablen, über. Folgende übergeordnete Instruktion wurde den Teilnehmern gegeben:

> Bitte beantworte nun die folgenden Fragen. Setze hierzu je Statement genau **ein Kreuz**. Setze die Kreuze bitte deutlich bei einer Ausprägung (nicht zwischen zwei Kreisen) und beantworte jede Frage.
> Beschreibe Dich bitte nicht, wie Du gerne wärst, sondern wie Du tatsächlich bist.
> Beachte auch die Instruktionen, da sich die Antwortformate ändern können.

Sobald die Teilnehmer den Fragebogen abgeschlossen hatten, konnten sie bei Bedarf noch Anmerkungen zu dem Experiment notieren. Daraufhin wurden sie um Abgabe aller Unterlagen bei der Versuchsleiterin gebeten. Dies ermöglichte eine Kontrolle der Angabe des Codes und der Platznummer. Der zeitliche Ablauf ist der Tabelle 1 zu entnehmen.
Insgesamt wurde eine durchschnittliche Gesamtdauer von 60 Minuten pro Experiment einkalkuliert. Als Richtwert für die Dauer der Bearbeitung der Korrekturaufgabe wurden

die Angaben von Forsyth und Burt (2008, S. 795) herangezogen (M = 24.5; SD = 9.2). Zwischen zwei Terminen wurden jeweils 30 Minuten Zeit eingeplant, um die Folien von den wasserlöslichen Folienstiften zu reinigen, alle weiteren Vorkehrungen für den nächsten Termin in Ruhe vornehmen zu können und bei Überziehen einzelner Teilnehmer ausreichend Zeitpuffer zu haben.

Tabelle 1

Versuchsabschnitte und zeitliche Planung der 2. Phase des Experiments

Abschnitte	Beschreibung der Inhalte	Zeitliche Dauer in Minuten	Kumulierte zeitliche Dauer in Minuten
	Einführung in die 2. Phase des Experiments		
1.	Betreten des Versuchsraums; Begrüßung	02:00	02:00
2.	Platznehmen	01:00	03:00
3.	Abgabe von Informationen zu dem Experiment inkl. des Ablaufs; Ablegen der Uhren; Ausschalten der Mobilgeräte	01:30	04:30
4.	Erstellen der individuellen Codes; Vermerken der Platznummer	01:00	05:30
	Zeitschätzung		
5.	Lesen und Erläuterung der Instruktion zu der Zeitschätzaufgabe	01:00	06:30
6.	Stellen und Beantworten von offenen Fragen	00:30	07:00
7.	Schätzen der Bearbeitungsdauer	02:00	09:00
	Aufgabenbearbeitung		
8.	Lesen und Erläuterung der Instruktion zu der Bearbeitungsaufgabe	01:00	10:00
9.	Stellen und Beantworten von offenen Fragen	00:30	10:30
10.	Bearbeitung der Korrekturaufgabe	24:30	35:00
	Drittvariablen		
11.	Lesen der Instruktion zu dem Fragebogen mit den Drittvariablen	01:00	36:00
12.	Beantwortung des Fragebogens	20:00	56:00
	Abschluss der 2. Phase des Experiments		
13.	Übergabe der Unterlagen an die Versuchsleiterin; Kontrolle der Angabe der Platznummer und des Codes	01:00	57:00
14.	Abschließen des aktuellen und Vorbereiten des anstehenden Versuchs	restliche Zeit	60:00

5.1.8 Verfahren der Datenanalyse

Den Ausgangspunkt der Datenanalyse stellte das Aufbereiten des Datensatzes dar. Hierfür wurden die invertiert gepolten Items zunächst umcodiert. Der Tabelle E1 im Anhang E ist zu entnehmen welche Items als reverse-coded Items das Umcodieren erfahren haben. In

zwei Fällen traten Missing Values auf, die jedoch unmittelbar im Rahmen der Experimentdurchführung von der Versuchsleiterin festgestellt und direkt eliminiert wurden, indem die unabsichtlich übersprungenen Fragen durch die Teilnehmer Beantwortung fanden.

Für eine Einsicht in den Datensatz kann die Datei Datensatz.xlsx herangezogen werden (siehe CD im Anhang M). Jene umfasst sämtliche Daten, darunter die fortlaufende Teilnehmernummer (TN) sowie deren Code (Code), die Gruppenvariable Pacing Style (PS) mit den vier Kategorien Early- (E), Steady- (S), U-Shaped- (U) und Deadline- (D) Action-Pacing Style, die Selbstauskunft bezüglich der geschätzten Dauer (x_{gD}) und die Beobachtung der tatsächlichen Dauer (x_{tD}) jeweils in Sekunden sowie die im Fragebogen abgefragten Items. Die Zugehörigkeit eines Items zu der jeweiligen Skala erfolgt entsprechend der in Kapitel 5.1.5 eingeführten Abkürzungen und die Nummerierung gibt Auskunft über die abgefragte Reihenfolge des Items innerhalb der Skala (siehe Tabelle E1 im Anhang E).

Für die Analyse wurde der gesamte Datensatz in die freie Statistiksoftware R der Version 3.0.2 eingelesen. Anschließend wurde die für die Untersuchung relevante abhängige Variable Zeitschätzgenauigkeit (ZSCH) in R kreiert, indem die tatsächliche Dauer (x_{tD}) von der geschätzten Dauer (x_{gD}) subtrahiert wurde. Des Weiteren wurden die Drittvariablen und deren Scores erstellt, indem die zu einer Skala zugehörigen Items aufsummiert und durch die Anzahl der Items innerhalb der Skala geteilt wurden.

Die Datenanalyse zur Überprüfung der Nullhypothese **H0** – die Zeitschätzgenauigkeit unterscheidet sich nicht zwischen den Pacing Styles – erfolgte zunächst deskriptiv und anschließend konfirmatorisch. So wurde dem eigentlichen Hypothesentest eine einfache Beschreibung des Datensatzes vorangestellt. Neben der Beschreibung der Mittelwerte und Standardabweichungen wurde der Datensatz auch auf Ausreißer untersucht. Ausreißer stellen Beobachtungswerte dar, die sich von den übrigen Werten der Stichprobe stark unterscheiden und sich auf das arithmetische Mittel sowie die Varianz auswirken können. Dies kann zu einem Bias in dem Modell führen, welches auf die Daten angewandt werden soll (vgl. Field, Miles & Field, 2012, S. 267f.).

Zur Untersuchung der Unterschiedshypothese bzw. ob ein signifikanter Unterschied zwischen den Mittelwerten der vier PS-Gruppen hinsichtlich der Zeitschätzgenauigkeit besteht und diese Unterschiede nicht rein zufällig sind, wurden (multiple) Regressionsanalysen mit kategorialen Prädiktorvariablen berechnet, da das mathematische Modell

einer (multiplen) Regressionsanalyse zu dem einer (Ko-)Varianzanalyse äquivalent ist. Während die (Ko-)Varianzanalyse Aussagen zulässt, ob Unterschiede zwischen den PS-Gruppen vorliegen, gibt die (multiple) Regressionsanalyse zudem Auskunft darüber, zwischen wie vielen und zwischen welchen PS-Gruppen ein Unterschied besteht (vgl. Völkle & Erdfelder, 2010, S. 481f.). Einen Überblick über das statistische Vorgehen dieser Arbeit bietet die Tabelle 2. So wurde zunächst eine einfaktorielle Varianzanalyse (ANOVA) durchgeführt. Das Modell wurde hierfür auf die unabhängige Gruppenvariable Pacing Style und die abhängige Variable Zeitschätzgenauigkeit beschränkt, wobei zum einen nach der ungewichteten Effektkodierung – hier werden die Mittelwerte der Gruppen mit dem ungewichteten Mittel der Mittelwerte aller Gruppen verglichen – sowie zum anderen nach der Dummy-Kodierung – hier werden die Mittelwerte der Gruppen mit dem Mittelwert der Referenzgruppe verglichen – vorgegangen wurde. Da zudem die Effekte der Kovariablen zu kontrollieren sind, wurde eine Kovarianzanalyse (ANCOVA) angeschlossen. Das Modell wurde um die relevanten Kovariablen ergänzt, um den Einfluss jener auf die Zeitschätzgenauigkeit rechnerisch konstant zu halten. Vorab wurden eine Korrelationsanalyse sowie eine Faktorenanalyse angewandt, um die relevanten Kovariablen zu identifizieren und das Modell auf jene zu begrenzen. Abschließend wurden die Modellvoraussetzungen geprüft, darunter auch das Ablehnen des Bestehens von Interaktionen zwischen der Gruppenvariable und den Kovariablen, sowie die Teststärke der Untersuchung bestimmt.

Tabelle 2

Vorgehen der statistischen Datenanalyse

Reihenfolge	Statistische Verfahren
	Varianzanalyse
1.	Regressionsanalyse: UV auf AV
1.1.	Ungewichtete Effektkodierung
1.2.	Dummy-Kodierung
	Kovarianzanalyse
2.	Regressionsanalyse: UV + KVs auf AV
2.1.	Modellreduktion
2.1.1.	Korrelationsanalyse
2.1.2.	Faktorenanalyse
2.2.	Dummy-Kodierung
2.3.	Regressionsanalyse: UV + KVs + UV · KVs auf AV

Anmerkung. UV = Pacing Style; AV = Zeitschätzgenauigkeit; KV = Kovariable

5.2 Auswertung des Experiments

5.2.1 Deskriptive Analyse

Der Hypothese – die Zeitschätzgenauigkeit unterscheidet sich nicht zwischen den Pacing Styles – soll zunächst deskriptiv begegnet werden. Einen ersten grafischen Vergleich der Mittelwerte der Zeitschätzgenauigkeit über die vier Gruppen hinweg ermöglicht das Balkendiagramm in *Abbildung 11*. Es zeigt sich, dass die PS_S-Gruppe (M = 254.21; SD = 585.59), die PS_U-Gruppe (M = 285.95; SD = 875.51) sowie die PS_E-Gruppe (M = 338.32; SD = 568.68) in aufsteigender Reigenfolge im Mittel die Zeit derart schätzt, dass die tatsächliche Dauer (x_{tD}) die geschätzte Dauer (X_{gD}) übersteigt und somit eine Überschätzung der Zeit vorliegt. Dahingegen findet in der PS_D-Gruppe (M = -212.37; SD = 811.71) im Mittel eine Unterschätzung der Zeit statt.

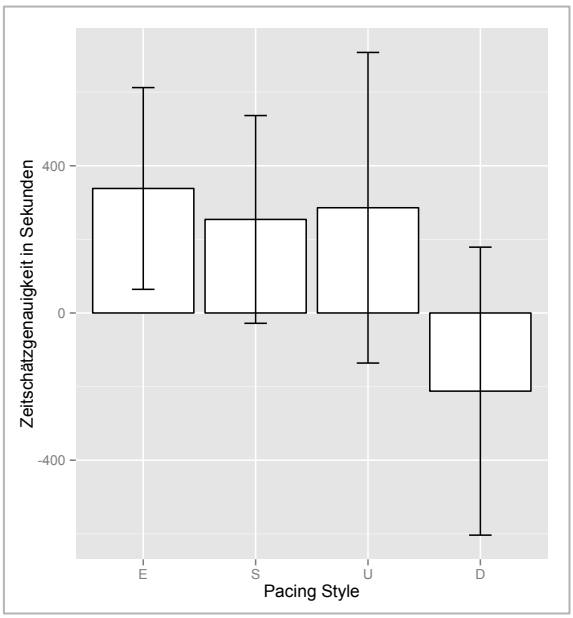

Abbildung 11. Balkendiagramm der Mittelwerte und Standardabweichungen der Zeitschätzgenauigkeit je PS-Gruppe.
Quelle: R Output.

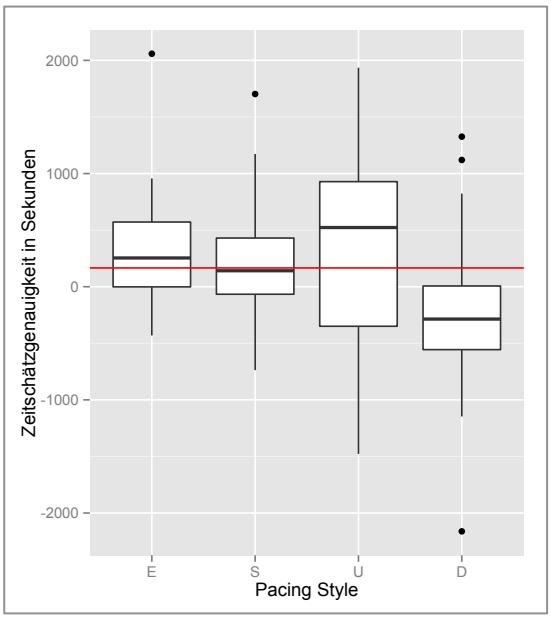

Abbildung 12. Boxplot der Zeitschätzgenauigkeit je PS-Gruppe.
Quelle: R Output.

Das Boxplot in *Abbildung 12* zeigt, dass in etwa 75 % der Teilnehmer der PS_E-Gruppe als auch der PS_S-Gruppe die Zeit überschätzen, wobei die Standardabweichung der PS_E-Gruppe etwas niedriger ausfällt als die der PS_S-Gruppe. Die größte Standardabweichung weist die PS_U-Gruppe auf, gefolgt von der PS_D-Gruppe. Auf Höhe des Achsenabschnitts von 166.53 Sekunden markiert die rote Linie den Mittelwert der Zeitschätzgenauigkeit über alle Gruppen, welcher annäherungsweise dem Median der PS_S-Gruppe entspricht. Während der Interquartilsabstand der PS_U-Gruppe sowohl in den

Bereich der Über- als auch der Unterschätzung reicht, belegt der stärker zum oberen Quartil hingezogene Median, dass die Gruppe mehrheitlich die Zeit überschätzt hat. Dahingegen zeigt das Boxplot der PS_D-Gruppe, dass 75 % der Teilnehmer die Bearbeitungsdauer der Aufgabe unterschätzt haben.

Die deskriptive Analyse der Daten zeigt, dass in dieser Stichprobe die Zeitschätzgenauigkeit der PS-Gruppen im Mittel nicht gleich ist. Vielmehr überschätzten die PS_E-Gruppe, PS_S-Gruppe und PS_U-Gruppe die Zeit im Mittel, während die PS_D-Gruppe jene im Mittel unterschätzte.

Die Überprüfung der Daten nach Ausreißern, welche in dem Boxplot Diagramm als Kreise außerhalb der Whisker visualisiert werden, lässt darauf schlussfolgern, dass sich in der PS_E-Gruppe und PS_S-Gruppe jeweils ein Ausreißer und in der PS_D-Gruppe drei Ausreißer befinden (siehe *Abbildung 12*). Statistische Verfahren der schließenden Statistik können eingesetzt werden, um Entscheidungen über den Ausschluss der Ausreißer herbeizuführen. Da die Daten jedoch modellkonform erhoben, der Ausschluss der Ausreißer zu Unterschieden in den Gruppengrößen führen würde und sich Individuen in der Tat stark unterscheiden, sodass die Extremwerte somit einen wichtigen und tatsächlich zu beobachtbaren Fall repräsentieren können, wird die weitere Analyse mit dem bestehenden Datensatz fortgeführt.

5.2.2 Hypothesentest

5.2.2.1 Varianzanalyse

Ob die Erkenntnisse des einfachen deskriptiven Mittelwertvergleichs statistisch signifikant sind, wurde nachfolgend untersucht. Hierfür wurde eine Regressionsanalyse mit kategorialen Prädiktorvariablen (Varianzanalyse) angewandt. Das Regressionsmodell mit der abhängigen Variable Zeitschätzgenauigkeit und der unabhängigen Variable Pacing Style wird durch folgende Regressionsgleichung beschrieben:

(1) $\mathrm{ZSCH} = b_0 + b_1 \cdot \mathrm{PS_E} + b_2 \cdot \mathrm{PS_S} + b_3 \cdot \mathrm{PS_U} + \varepsilon$

Für die Analyse wurden zum einen eine ungewichtete Effektkodierung und zum anderen eine Dummy-Kodierung vorgenommen, wobei jeweils die PS_D-Gruppe als Referenzgruppe definiert wurde. Das Ergebnis zeigt unabhängig von der Kodierung, dass der Pacing Style 9 % der Varianz in der Zeitschätzgenauigkeit erklärt, wobei das Ergebnis zum 5 %-Niveau nicht signifikant ist, mit $R^2 = .09$; $F(3, 72) = 2.36$; $p = .08$ (siehe Tabelle 4 und Tabelle 6).

Ungewichtete Effektkodierung

Die ungewichtete Effektkodierung ermöglichte die Überprüfung, ob sich die Mittelwerte der vier PS-Gruppen signifikant von der mittleren Zeitschätzgenauigkeit über alle Gruppen unterscheiden (siehe für das Setzen der Kontraste Tabelle 3).

Tabelle 3

Ungewichtete Effektkodierung der Gruppenvariable Pacing Style

	Dummy-Variable 1 PSE_vs_all	Dummy-Variable 2 PSS_vs_all	Dummy-Variable 3 PSU_vs_all
PS_E-Gruppe	1	0	0
PS_S-Gruppe	0	1	0
PS_U-Gruppe	0	0	1
PS_D-Gruppe	-1	-1	-1

Die Regressionskonstante entspricht dem ungewichteten Mittel der Mittelwerte in den vier PS-Gruppen und ist mit einer Überschätzung der Zeit von 166.53 Sekunden signifikant, mit $p = .05$ (siehe Tabelle 4). Folglich schätzen alle Gruppen im Mittel für die Bearbeitung der Aufgabe signifikant mehr Zeit ein als sie brauchen. Es ist anzumerken, dass dies den Erwartungen nach Unterschätzung bei Wahl einer im Umfang längeren Aufgabe widerspricht. Von der mittleren Schätzung weichen die einzelnen Gruppen nicht systematisch ab, wie die fehlende Signifikanzen der Regressionsgewichte belegen.

Tabelle 4

Regression mit kategorialen Prädiktorvariablen (ANOVA) bei ungewichteter Effektkodierung

Variable	*B*	*SE*	*t*	Sig.
(Konstante)	166.53	82.95	2.008	.0484*
Dummy-Variable 1 (PSE_vs_all)	171.79	143.67	1.196	.2357
Dummy-Variable 2 (PSS_vs_all)	87.68	143.67	0.610	.5436
Dummy-Variable 3 (PSU_vs_all)	119.42	143.67	0.831	.4086
R^2		.09		
Korrigiertes R^2		.05		
F		2.36		

Anmerkung. *$p < .05$; ungewichtete Effektkodierung mit Referenzgruppe = PS_D-Gruppe, AV = Zeitschätzgenauigkeit

Dummy-Kodierung

Der deskriptive Mittelwertvergleich der vier PS-Gruppen lässt jedoch vermuten, dass signifikante Unterschiede zwischen der PS_D-Gruppe und den übrigen drei Gruppen bestehen (siehe *Abbildung 11* in Kapitel 5.2.1). Zur Überprüfung dessen wurde eine Dummy-Kodierung vorgenommen (siehe für das Setzen der Kontraste Tabelle 5).

Tabelle 5

Dummy-Kodierung der Gruppenvariable Pacing Style

	Dummy-Variable 1 PSE_vs_PSD	Dummy-Variable 2 PSS_vs_PSD	Dummy-Variable 3 PSU_vs_PSD
PS_E-Gruppe	1	0	0
PS_S-Gruppe	0	1	0
PS_U-Gruppe	0	0	1
PS_D-Gruppe	0	0	0

Die Regressionskonstante entspricht nun dem Mittelwert der Zeitschätzgenauigkeit in der Referenzgruppe PS_D-Gruppe, b_0 = -212.4; p = .21 (siehe Tabelle 6). Während der Mittelwert der PS_D-Gruppe nicht signifikant ist, belegen die signifikanten Regressionsgewichte, dass die Differenz der mittleren Zeitschätzgenauigkeit zwischen der PS_D-Gruppe und der PS_E-Gruppe bei 550.7 Sekunden (p = .02) liegt. Die Differenz zwischen der PS_D-Gruppe und der PS_S-Gruppe entspricht 466.6 Sekunden (p = .05) und zwischen der PS_D-Gruppe und die PS_U-Gruppe 498.3 Sekunden (p = .04). Im Vergleich zu der PS_D-Gruppe schätzen somit die anderen PS-Gruppen jeweils systematisch mehr Zeit für die Bearbeitung der Aufgabe ein.

Tabelle 6

Regression mit kategorialen Prädiktorvariablen (ANOVA) bei Dummy-Kodierung

Variable	*B*	*SE*	*t*	Sig.
(Konstante)	-212.4	165.9	-1.280	.2046
Dummy-Variable 1 (PSE_vs_PSD)	550.7	234.6	2.347	.0217*
Dummy-Variable 2 (PSS_vs_PSD)	466.6	234.6	1.989	.0505.
Dummy-Variable 3 (PSU_vs_PSD)	498.3	234.6	2.124	.0371*
R^2		.09		
Korrigiertes R^2		.05		
F		2.36		

Anmerkung. $p < .1$; $*p < .05$; Dummy-Kodierung mit Referenzgruppe = PS_D-Gruppe; AV = Zeitschätzgenauigkeit

Insgesamt kann der durchgeführte Test zur Anpassung des Modells an die empirischen Daten zum 5 %-Niveau als nicht signifikant bewertet werden, $F(3, 72) = 2.36$; $p = .08$. Mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von 5 % kann somit die Gleichheit der PS-Gruppen nicht abgelehnt und damit die Nullhypothese **H0** nicht verworfen werden.

Für die weitere Analyse, d.h. für die Untersuchung des Modells unter Hinzunahme der Kovariablen, wurde die Dummy-Kodierung beibehalten, da sich die PS_D-Gruppe signifikant von den übrigen PS-Gruppen zu unterscheiden scheint und hier weitere Forschungen angestellt werden sollten.

5.2.2.2 Kovarianzanalyse

Wie bereits in Kapitel 5.1.3 ausgeführt, kann die Interpretation des Einflusses des Pacing Styles auf die Zeitschätzgenauigkeit aufgrund des nicht-experimentellen Forschungsdesigns fehlerbehaftet sein. So kann das Fehlen relevanter Drittvariablen in dem Modell zu falschen Schlussfolgerungen führen (vgl. Eid, Gollwitzer & Schmitt, 2013, S. 675). Gleichzeitig führt das Aufnehmen irrelevanter Drittvariablen in das Modell zu Einbußen in der Teststärke (Power) des Ergebnisses (vgl. Eid et al., 2013, S. 664). Dies berücksichtigend wurden zunächst alle potentiell relevanten Drittvariablen in dem Quasi-Experiment erhoben (siehe Kapitel 5.1.3). Im Rahmen der Modellreduktion wurden die als nicht relevant identifizierten Variablen nachträglich entfernt und das Modell somit auf die relevanten Variablen beschränkt.

Modelreduktion – Korrelationsanalyse

Als relevant können jene Drittvariablen tituliert werden, die mit der Zeitschätzgenauigkeit in einem aussagekräftigen Zusammenhang stehen, d.h. die mit der abhängigen Variable korrelieren. Da einige Drittvariablen keiner Normalverteilung unterliegen (siehe Tabelle E2 im Anhang E), wurden nicht-parametrische Spearman-Korrelationen berechnet. Die Tabelle 7 und Tabelle 8 stellen die Korrelationsmatrix zwischen den Drittvariablen und der abhängigen Variable sowie der Drittvariablen untereinander dar.

Die Orientierung an den allgemein anerkannten Richtwerten zur Interpretation der Stärke des linearen Zusammenhangs zeigt, dass innerhalb dieser Stichprobe keine (r = 0), sehr schwache (r = 0 bis .2) oder schwache (r = .2 bis .4) Korrelationen zwischen den Drittvariablen und der Zeitschätzgenauigkeit bestehen (vgl. Brosius, 2011, S. 523). Es wurde a posteriori festgelegt, dass ausschließlich Drittvariablen relevant sind, die mindestens eine schwache Korrelation ($r > .2$) zu der Zeitschätzgenauigkeit aufweisen. So konnte ein schwacher positiver Zusammenhang zwischen der Zeitschätzgenauigkeit und der *Präferenz für Organisation* (TO) nachgewiesen werden, der sich als signifikant herausstellte (r_s (74) = .27; p = .02). Zudem weist die Zeitschätzgenauigkeit ebenfalls einen schwachen positiven Zusammenhang zu der *Polychronie* (PC) sowie zu der *Aufgabenerfahrung* (AE) auf, wobei diese Ergebnisse mit r_s (74) = .21; p = .07 bzw. r_s (74) = .20; p = .08 nicht signifikant sind.

Tabelle 7

Rangkorrelationskoeffizienten der Zeitschätzgenauigkeit und der Drittvariablen (Teil 1)

	ZSCH	S.PA	S.NA	LM.HE	LM.FM	ZD	TU	ZP.V	ZP.G	ZP.Z	PC	G	PP	RE	PV
ZSCH	–	.11	-.04	.10	-.04	.10	.08	.15	-.11	.02	.21.	.18	-.10	-.10	.04
S.PA	.11	–	.42***	.00	.17	-.07	.05	.07	.05	.07	.08	.02	.04	-.05	.07
S.NA	-.04	.42***	–	-.08	.24.	.01	-.05	.23*	.16	.14	-.24*	.01	-.06	.04	.15
LM.HE	.10	.00	-.08	–	-.45***	.05	.06	-.03	.22.	.02	.21.	.16	.42***	.06	-.24*
LM.FM	-.04	.17	.24*	-.45***	–	-.11	.27*	.43***	-.30**	.12	-.21.	.26*	-.30**	-.07	.32**
ZD	.10	-.07	.14	.05	.11	–	-.16	-.12	.23*	.09	-.11	.55***	.05	.40***	.32**
TU	.08	.05	-.05	.06	.27*	-.16	–	.12	.02	.12	.17	-.06	-.01	-.13	.20.
ZP.V	.15	.07	.23*	-.03	.43***	-.12	.12	–	-.14	.17	-.05	-.24*	-.05	.04	.08
ZP.G	-.11	.05	.16	.22.	-.30**	.23*	.02	-.14	–	-.10	-.06	.21.	.34**	.26*	-.12
ZP.Z	.02	.07	.14	.02	.12	.09	.12	.17	-.10	–	.09	-.03	.18	.08	.21.
PC	.21.	.08	-.24*	.21.	-.21*	-.11	.17	-.05	-.06	.09	–	.02	.06	.12	-.26*
G	.18	.02	.01	.16	-.26*	.55***	-.06	-.24*	.21.	-.03	.02	–	.03	.41***	.23*
PP	-.10	.04	-.06	.42***	-.30**	.05	-.01	-.05	.34**	.18	.06	.03	–	.03	-.29*
RE	-.10	-.05	.04	.06	-.07	.40***	-.13	.04	.26*	.08	-.12	.41***	.03	–	.28*
PV	.04	.07	.15	-.24*	.32**	.32**	.20	.08	-.12	.21.	-.26*	.23*	-.29*	.28*	–
PO	.05	-.06	.07	-.11	.00	.52***	.06	-.10	.10	.11	-.14	.57***	-.19	.39***	.69***
R.Fz	.08	.32**	.08	.21.	-.05	-.21.	-.07	-.06	.09	-.15	.21.	-.06	.05	-.09	-.32**
R.Fr	-.15	.01	-.08	.41***	-.34**	-.05	-.10	-.13	.34**	-.03	.03	.00	.39***	.01	-.40***
R.S	.03	-.09	-.04	.21.	-.32**	-.10	-.13	-.18	.13	-.10	.02	-.04	.43***	-.02	-.40***
TZ	.10	-.06	.01	.14	-.25**	.66***	.11	-.15	.30**	.14	-.02	.55***	.19.	.33**	.22.
TO	.27*	-.03	-.03	.09	-.29	.48***	-.06	-.20.	.09	.12	.04	.75***	.00	.40***	.28*
F	-.05	.10	.17	.09	-.03	.47***	.01	-.12	.25*	.06	-.19	.56***	.12	.52***	.25*
DO	.07	.13	-.16	.10	-.38***	.11	-.07	-.19.	.24*	.15	.02	.32**	.33**	.25*	-.14
DC	.01	.05	.11	.30**	-.32**	-.04	-.01	.00	.30**	-.10	.12	-.11	.29*	.12	-.23.
PK	-.19.	.11	.10	-.17	.38***	-.61***	.10	.37***	-.30**	.02	-.07	-.81***	-.06	-.31**	-.06
A	-.06	-.02	.03	.01	.12	.18	-.05	-.03	.12	.19	-.09	.32**	.30**	.18	.15
BE	.13	.07	.23*	.00	.18	.17	.00	.07	-.07	.19.	-.01	.09	.23*	.07	.06
ZE	-.03	-.08	.11	-.03	.01	.16	-.03	.19	.12	.22.	-.05	.16	.22.	.18	.00
AE	.20.	.00	-.12	.00	-.01	.14	-.01	-.02	-.19	.10	-.11	.10	.21.	.01	.19
GL	.11	.03	.07	-.23*	.39***	.01	.33**	.35**	-.24*	-.10	.02	-.01	-.37**	-.17	.29*

Anmerkung. Korrelationen dieser Variablen sind Spearman Rho Koeffizienten; . $p < .1$; * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$; ZSCH = Zeitschätzgenauigkeit, S.PA bzw. S.NA = Stimmung – positiver Affekt bzw. negativer Affekt, LM.HE bzw. LM.FM = Leistungsmotivation – Hoffnungskomponente bzw. Fluchtkomponente, ZD = Umgang mit Zeitdruck, TU = Time Urgency, ZP.V bzw. ZP.G. bzw. ZP.Z= Zeitperspektive – Vergangenheit bzw. Gegenwart bzw. Zukunft, G = Gewissenhaftigkeit, PC = Polychronie, PP = Proaktive Persönlichkeit, RE= Rationaler Entscheidungsstil, PV = Präferenz für Vorhersagbarkeit, PO = Präferenz für Ordnung, R.Fz bzw. R.Fr. bzw. R.S = Risikopräferenz – finanziell bzw. Freizeit bzw. sozial, TZ = Ziele und Prioritäten setzen, TO = Präferenz für Organisation, F = Fokus auf Prioritäten, DO = Deadline Optimismus, DC = Deadline Challenge Orientierung, PK = Prokrastination, A = Alter, BE = Berufserfahrungen, ZE = Zeitschätzerfahrung, AE = Aufgabenerfahrung, GL = Geschlecht

Tabelle 8

Rangkorrelationskoeffizienten der Zeitschätzgenauigkeit und der Drittvariablen (Teil 2)

	PO	R.Fz	R.Fr	R.S	TZ	TO	F	DO	DC	PK	A	BE	ZE	AE	GL
ZSCH	.05	.08	-.15	.03	.10	.27*	-.05	.07	.01	-.19	-.06	.13	-.03	.20.	.11
S.PA	-.06	.32**	.01	-.09	-.06	-.03	.10	.13	.05	.11	-.02	.07	-.08	.00	.03
S.NA	.07	.08	-.08	-.04	.01	-.03	.17	-.16	.11	.10	.03	.23*	.11	-.12	.07
LM.HE	-.11	.21	.41***	.21.	.14	.09	.09	.16	.30**	-.17	.01	.00	-.03	.00	-.23*
LM.FM	.00	-.05	-.34**	-.32**	-.25*	-.29*	-.03	-.38***	-.32**	.38***	.12	.18	.01	-.01	.39***
ZD	.52***	-.21.	-.05	-.10	.66***	.48***	.47***	.11	-.04	-.61***	.18	.17	.16	.14	.01
TU	.06	-.07	-.10	-.13	.11	-.06	.01	-.07	-.01	.10	-.05	.00	-.03	-.01	.33**
ZP.V	-.10	-.06	-.13	-.18	-.15	-.20.	-.12	-.19	.00	.37**	-.03	.07	.19	-.02	.34**
ZP.G	.10	.09	.34**	.13	.30**	.09	.25*	.24	.30**	-.30**	.12	-.07	.12	-.19	-.24*
ZP.Z	.11	-.15	-.03	-.10	.14	.12	.06	.15	-.10	.02	.19	.19.	.22.	.10	-.10
PC	-.14	.21.	.03	.02	-.02	.04	-.19	.02	.12	-.07	-.09	-.01	-.05	-.11	.02
G	.57***	-.06	.00	-.04	.55***	.75***	.56***	.32**	-.11	-.81***	.32**	.09	.16	.10.	-.01
PP	-.19	.05	.39***	.43***	.19.	.00	.12	.33**	.29*	-.06	.30**	.23*	.22.	.21	-.37**
RE	.39***	-.09	.01	-.02	.33**	.40***	.52***	.25*	.12	-.31**	.18	.07	.18	.01	-.17
PV	.69***	-.32**	-.40***	-.40***	.22.	.28*	.25*	-.14	-.23.	-.06	.15	.06	.00	.19	.29*
PO	–	-.30**	-.29*	-.26*	.44***	.68***	.38***	.06	.15	-.41***	.17	.00	.04	.13	.10
R.Fz	-.30**	–	.31**	.12	-.21.	-.07	.04	-.07	.02	.07	-.08	.14	-.06	-.10	.00
R.Fr	-.29*	.31**	–	.23*	.02	-.01	-.02	.30**	.25*	-.06	-.01	-.19.	-.01	-.01	-.27*
R.S	-.26*	.12	.23*	–	.14	-.03	.05	.26*	.25*	-.08	.10	.22.	.11	.11	-.32**
TZ	.44***	-.21.	.02	.14	–	.54***	.57***	.40***	-.02	-.65***	.08	.04	.23*	.09	.00
TO	.68***	-.07	-.01	-.03	.54***	–	.45***	.32**	-.13	-.63***	.22.	.04	.07	.09	-.16
F	.37***	.04	-.02	.05	.57***	.45***	–	.26*	-.02	-.49***	.26*	.27*	.15	- 01	-.07
DO	.06	-.07	.30**	.26*	.40***	.32**	.26*	–	.20.	-.33**	.08	-.05	.10	.25*	-.15
DC	-.15	.02	.25*	.25*	-.02	-.13	-.02	.20.	–	.09	-.16	-.05	.19.	-.02	-.14
PK	-.41***	.07	-.06	-.08	-.65***	-.63***	-.49***	-.33**	.09	–	-.15	-.03	-.10	-.08	.05
A	.17	-.08	-.01	.10	.08	.22.	.26*	.08	-.16	-.15	–	.52***	.23*	.08	-.21.
BE	.00	.14	-.19.	.22.	.04	.04	.27*	-.05	-.05	-.03	.52***	–	.21.	.10	-.06
ZE	.04	-.06	-.01	.11	.23*	.07	.15	.10	.19.	-.10	.23*	.21.	–	.22.	.08
AE	.13	-.19	-.01	.11	.09	.09	-.01	.25*	-.02	-.08	.08	.10	.22.	–	.21.
GL	.10	.00	-.27*	-.32**	.00	-.16	-.07	-.15	-.14	.05	-.21.	-.06	.08	.21.	–

Anmerkung. Korrelationen dieser Variablen sind Spearman Rho Koeffizienten; . $p < .1$; * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$; ZSCH = Zeitschätzgenauigkeit, S.PA bzw. S.NA = Stimmung – positiver Affekt bzw. negativer Affekt, LM.HE bzw. LM.FM = Leistungsmotivation – Hoffnungskomponente bzw. Fluchtkomponente, ZD = Umgang mit Zeitdruck, TU = Time Urgency, ZP.V bzw. ZP.G. bzw. ZP.Z= Zeitperspektive – Vergangenheit bzw. Gegenwart bzw. Zukunft, G = Gewissenhaftigkeit, PC = Polychronie, PP = Proaktive Persönlichkeit, RE= Rationaler Entscheidungsstil, PV = Präferenz für Vorhersagbarkeit, PO = Präferenz für Ordnung, R.Fz bzw. R.Fr. bzw. R.S = Risikopräferenz – finanziell bzw. Freizeit bzw. sozial, TZ = Ziele und Prioritäten setzen, TO = Präferenz für Organisation, F = Fokus auf Prioritäten, DO = Deadline Optimismus, DC = Deadline Challenge Orientierung, PK = Prokrastination, A = Alter, BE = Berufserfahrungen, ZE = Zeitschätzerfahrung, AE = Aufgabenerfahrung, GL = Geschlecht

Die *Präferenz für Organisation* (TO) als Facette des Zeitmanagementverhaltens wurde von Francis-Smythe und Robertson (1999) als Einflussfaktor auf die Zeitschätzgenauigkeit erkannt, sodass sowohl die Theorie als auch die Empirie die Aufnahme dieser Variablen in das Modell begründen. Der Effekt der *Aufgabenerfahrung* (AE) auf die Zeitschätzung wurde vielfach untersucht (vgl. Halkjelsvik & Jørgensen, 2012, S. 260f.), sodass die theoretischen Erkenntnisse trotz fehlender Signifikanz der Korrelation die Aufnahme der Variable empfehlen. Da sich die Korrelationen der Zeitschätzgenauigkeit mit der *Polychronie* (PC) sowie mit der *Aufgabenerfahrung* (AE) zum einen kaum unterscheiden und zum anderen aufgrund der nicht-experimentellen Situation das Underfitting zu vermeiden ist (vgl. Eid et al., 2013, S. 668), d.h. alle relevanten Variablen in das Modell aufgenommen werden sollten, soll auch die *Polychronie* (PC) Bestandteil des Modells sein.

Neben der Untersuchung der Korrelationen zwischen der abhängigen Variable und den Drittvariablen wurden auch die Korrelationen zwischen den Drittvariablen ausgegeben, um zu überprüfen, ob zwischen jenen ebenfalls relevante Zusammenhänge bestehen. Als sehr starke Zusammenhänge werden Korrelationen von $r > .8$ beschrieben (vgl. Brosius, 2011, S. 523). Es besteht ein signifikant sehr starker negativer Zusammenhang zwischen der *Gewissenhaftigkeit* (G) und der *Prokrastination* (PK) mit r_s (74) = -.81; $p < .001$. Beiden Variablen wurde in vorausgehenden Studien bereits ein Einfluss auf die Zeitschätzung attestiert, doch sind die Korrelationen zwischen der Zeitschätzgenauigkeit und der *Gewissenhaftigkeit* (G) mit r_s (74) = .18; p = .13 bzw. der *Prokrastination* (PK) mit r_s (74) = -.19; p = .10 hier zum einen sehr schwach und zum anderen nicht signifikant. Es kann jedoch ebenfalls ein sehr starker positiver Zusammenhang zwischen der *Präferenz für Organisation* (TO) und *Gewissenhaftigkeit* (G) mit r_s (74) = .75; $p < .001$ sowie ein starker Zusammenhang zwischen der *Präferenz für Organisation* (TO) und *Prokrastination* (PK) mit r_s (74) = -.63; $p < .001$ nachgewiesen werden. Mittels Faktorenanalyse wurde überprüft, ob eine latente Variable die drei manifesten Variablen *Präferenz für Organisation* (TO), *Gewissenhaftigkeit* (G) und *Prokrastination* (PK) repräsentiert.

Modelreduktion – Faktorenanalyse

Da das Ziel der Datenreduktion bzw. das Beschreiben der drei Variablen durch einen gemeinsamen Faktor verfolgt wird, wurde im Rahmen der Faktorenanalyse auf die Extraktionsmethode Hauptkomponentenanalyse (PCA) zurückgegriffen. Jene setzt nach

Bühner (2004, S. 159) nicht zwingend Normalverteilung und Intervallskalenniveau voraus, sodass jene Anwendung finden konnte. Die Stichprobeneignung nach Kaiser-Meyer-Olkin entspricht mit einem KMO-Index von 0.71 einem guten Ausmaß an Interkorrelation zwischen den Variablen (vgl. Hutcheson & Sofroniou, 1999, S. 224f.). Folglich konnte die Faktorenanalyse für die Daten eingesetzt werden.

Eine neue Variable *Nicht-Prokrastination* (nichtPK) wurde erstellt, die das Komplementär zu der Variablen *Prokrastination* (PK) bildet und bei hohen Ausprägungen jemanden beschreibt, der kein Prokrastinationsverhalten aufweist. Hierzu erfolgte das Umcodieren der Daten (z.B. Wert = 1 wird zu Wert = 5), sodass die Korrelationen zwischen den drei Variablen positiv sind.

Die initiale Analyse der Eigenwerte mithilfe des Screeplots berechtigt zur Annahme, dass die drei Variablen durch einen Faktor zu beschreiben sind (siehe *Abbildung 13*). Nach dem Kaiser-Kriterium erklärt zudem nur der 1. Faktor mit einem Eigenwert von 2.5 mehr Varianz als eine standardisierte Variable. Somit wurde ein Faktor für die Faktorenanalyse extrahiert. Die PCA wurde auf die drei Variablen mit einem schief-winklingen Rotationsverfahren (Oblimin) angewandt. Der gemeinsame Faktor erklärt 84 % der Gesamtvarianz der drei Variablen. Die Tabelle 9 zeigt die Faktorladungen nach der Rotation.

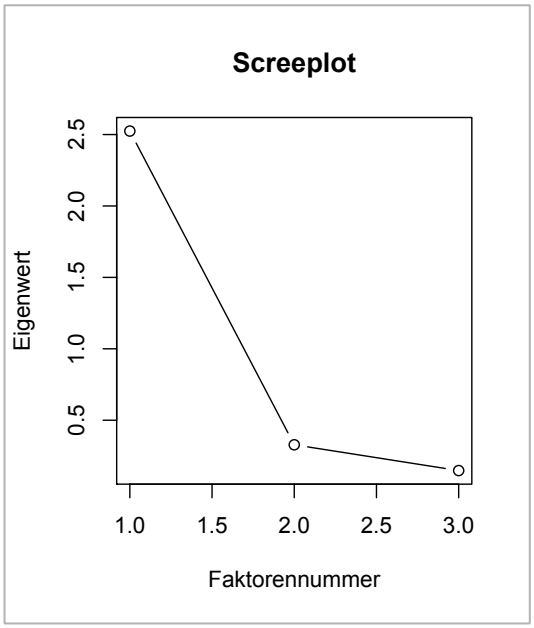

Abbildung 13. Screeplot der Faktorenanalyse. Quelle: R Output.

Tabelle 9

Faktorladungen und Kommunalitäten nach der Rotation

Variable	Faktorladungen I	Kommunalitäten
Gewissenhaftigkeit (G)	**0.951**	0.905
Nicht-Prokrastination (nichtPK)	**0.902**	0.814
Präferenz für Organisation (TO)	**0.897**	0.805
Eigenwert	2.52	2.52
Varianzaufklärung in %	84.1	

Anmerkung. Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse, Werte nach Oblimin-Rotation

Das detaillierte Auseinandersetzen mit den Fragen hinter den Items der drei Skalen zeigt, dass die Themen Ordnung, Vorbereitung, (Zeit-)Planung und Pflichten wiederkehrend sind. Die latente Variable wird somit als neue Variable *Präferenz für Arbeitsstrukturierung* (PA) definiert und ihre standardisierten Faktorwerte (z-Transformation, mit $M = 0$ und $SD = 1$) in den Datensatz überführt. Cronbach's Alpha für die Variable *Präferenz für Arbeitsstrukturierung* (PA) liegt bei $\alpha = .94$. Für die weitere Analyse wurden die beiden Kovariablen *Polychronie* (PC) und *Aufgabenerfahrung* (AE) zentriert ($M = 0$).

Neben der *Polychronie* (PC) und der *Aufgabenerfahrung* (AE) geht auch die *Präferenz für Organisation* (TO) in Kombination mit den beiden Variablen *Gewissenhaftigkeit* (G) und *Nicht-Prokrastination* (nichtPK) in Form der neuen Variable *Präferenz für Arbeitsstrukturierung* (PA) in das Modell ein. Der *Abbildung 14* ist der angepasste empirische konzeptionelle Bezugsrahmen zu entnehmen.

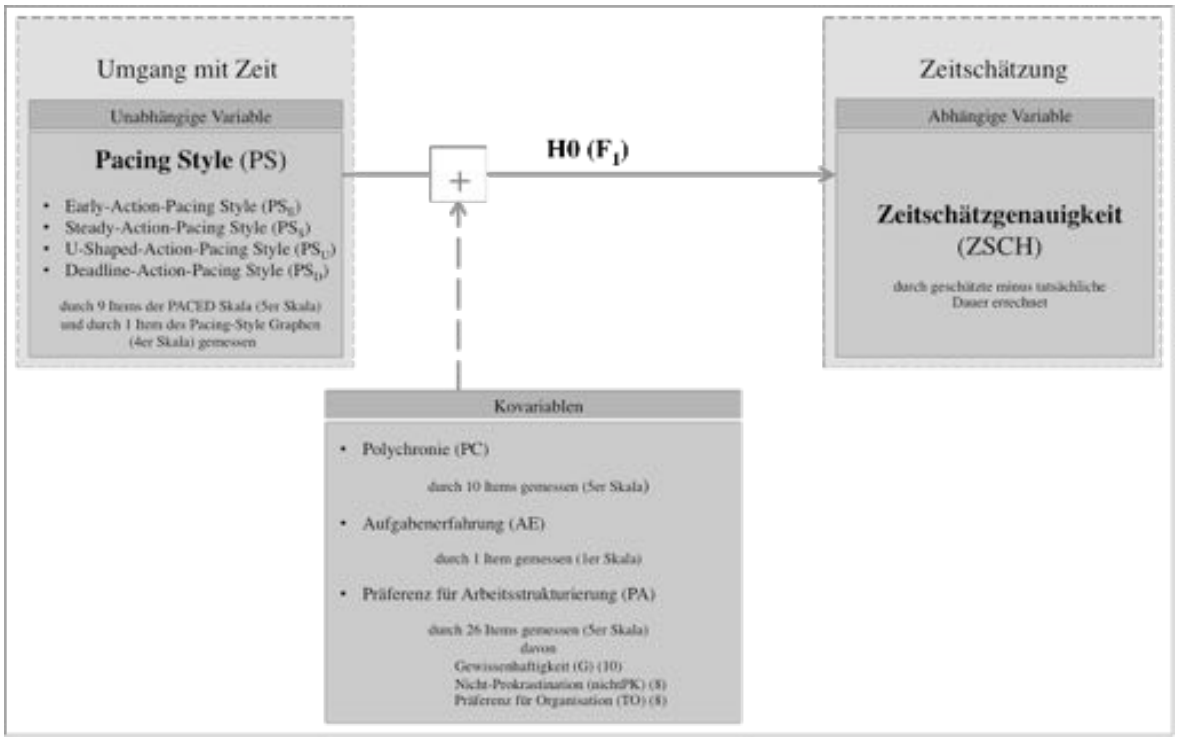

Abbildung 14. Empirischer konzeptioneller Bezugsrahmen des reduzierten quantitativen Modells.
Quelle: Eigene Darstellung.

Die Reihenfolge der Kovariablen in dem Modell ergibt sich absteigend aus den Korrelationen zwischen jenen und der Zeitschätzgenauigkeit, wobei zwischen der Zeitschätzgenauigkeit und *Präferenz für Arbeitsstrukturierung* (PA) ein sehr schwacher, nicht signifikant positiver Zusammenhang besteht, mit r_s (74) = .15; p = .20. Das additive Verknüpfen der Variablen ergibt ein multiples Regressionsmodell, welches der

Kovarianzanalyse entspricht (vgl. Eid et al., 2013, S. 664). Das Modell wird durch folgende Regressionsgleichung beschrieben:

(2) $ZSCH = b_0 + b_1 \cdot PS_E + b_2 \cdot PS_S + b_3 \cdot PS_U + b_4 \cdot PC + b_5 \cdot AE + b_6 \cdot PA + \varepsilon$

Das Ergebnis der Analyse zeigt, dass das Modell insgesamt 14 % der Varianz in der Zeitschätzgenauigkeit erklärt, wobei das Ergebnis zum 5 %-Niveau nicht signifikant ist ($R^2 = .14$; $F(6, 69) = 1.89$; $p = .1$). Das um die Anzahl der Prädiktoren bereinigte Bestimmtheitsmaß ist im Vergleich zu dem Modell ohne Kovariablen von $R^2_{korr} = .05$ auf $R^2_{korr} = .07$ angestiegen (siehe Tabelle 6 und Tabelle 10).

Tabelle 10

Regression mit kategorialen Prädiktorvariablen (ANCOVA) bei Dummy-Kodierung

Variable	*B*	*SE*	*t*	Sig.
(Konstante)	-38.8	359.25	-0.108	.9143
Dummy-Variable 1 (PSE_vs_PSD)	480.52	236.61	2.031	.0461*
Dummy-Variable 2 (PSS_vs_PSD)	414.56	242.29	1.711	.0916.
Dummy-Variable 3 (PSU_vs_PSD)	423.72	240.69	1.760	.0828.
Polychronie (PC)	237.23	177.66	1.335	.1862
Aufgabenerfahrung (AE)	118.76	81.59	1.456	.1501
Präf. Arbeitsstrukturierung(PA)	-43.96	119.93	-0.367	.7151
R^2		.14		
Korrigiertes R^2		.07		
F		1.89		

Anmerkung. *$p < .05$; . $p < .1$; Dummy-Kodierung mit Referenzgruppe = PS_D-Gruppe; AV = Zeitschätzgenauigkeit

Ein signifikantes Ergebnis liegt bei dem Regressionsgewicht der ersten Dummy-Variablen vor. Durch die Zentrierung wurden die Mittelwerte der Kovariablen gleich Null gesetzt. Die Regressionsgewichte stellen die adjustierten Mittelwerte dar und entsprechen den mittleren Unterschieden zwischen der PS_D-Gruppe und den drei übrigen PS-Gruppen, die nicht auf Unterschiede in den Kovariablen zurückgeführt werden können (vgl. Eid et al., 2013, S. 665f.). Mit einem $b_1 = 480.52$ zeigt sich, dass die Personen der PS_E-Gruppe unter Konstanthalten der Kovariablen eine um 480.52 Sekunden größere Zeitschätzung abgeben als die Personen der PS_D-Gruppe, mit $p = .05$. Durch die Konfundierung ist das Unterschiedsausmaß zwischen diesen beiden Gruppen wie erwartet gesunken, von 550.7 auf 480.52 Sekunden (siehe Tabelle 6 und Tabelle 10). Die adjustierten Mittelwerte der PS_E-Gruppe und der PS_D-Gruppe unterscheiden sich bedeutsam und folglich gibt es einen bedingten Unterschied zwischen diesen beiden Pacing Styles, welcher nicht durch die Unterschiede in der *Polychronie* (PC), der *Aufgabenerfahrung* (AE) oder der *Präferenz für Arbeitsstrukturierung* (PA) erklärt werden kann. Ein ähnliches Muster lässt sich im

Vergleich zwischen der PS_D-Gruppe und der PS_S-Gruppe sowie der PS_U-Gruppe ablesen, doch sind jene Vergleiche zu der a priori festgelegten Irrtumswahrscheinlichkeit mit $b_2 = 414.56$; $p = .09$ bzw. $b_3 = 423.72$; $p = .08$ nicht signifikant. Die Einflüsse der drei Kovariablen auf die Zeitschätzgenauigkeit sind als nicht signifikant zu berichten (siehe Tabelle 10).

Insgesamt kann der durchgeführte Test zur Anpassung des Modells an die empirischen Daten zum 5 %-Niveau als nicht signifikant bewertet werden, $F(6, 69) = 1.89$; $p = .1$. Mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von 5 % kann somit die Gleichheit der Gruppen nicht abgelehnt und damit die Nullhypothese **H0** nicht verworfen werden.

Prüfung der Voraussetzung der Regressionsanalyse

Die Zuverlässigkeit des Signifikanztests der Kovarianzanalyse verlangt die Erfüllung einiger Voraussetzungen. Somit soll nachfolgend dargelegt werden, dass die Anwendung parametrischer Tests auf die Daten akkurat war bzw. die Voraussetzungen nach Linearität, Normalverteilung der Residuen, Varianzhomogenität, Intervallskalenniveau und Unabhängigkeit der Residuen erfüllt sind (vgl. Field et al., 2012 S. 167f.). Darüber hinaus soll das Ergebnis der Kovarianzanalyse durch den Beleg der Interaktionsfreiheit zwischen der Gruppenvariable und den Kovariablen gestärkt werden.

Linearität: Die multiple Regressionsanalyse setzt voraus, dass ein linearer Zusammenhang zwischen der Gruppenvariable Pacing Style und den Kovariablen mit der Zeitschätzgenauigkeit besteht, um Letztere durch die unabhängigen Variablen vorhersagen zu können. Zur Überprüfung wurden die standardisierten Residuen als Funktion der geschätzten Werte in *Abbildung 15* abgetragen. Die Punktwolke lässt auf ein zufälliges Muster schließen, sodass die Annahme der Linearität als erfüllt gilt.

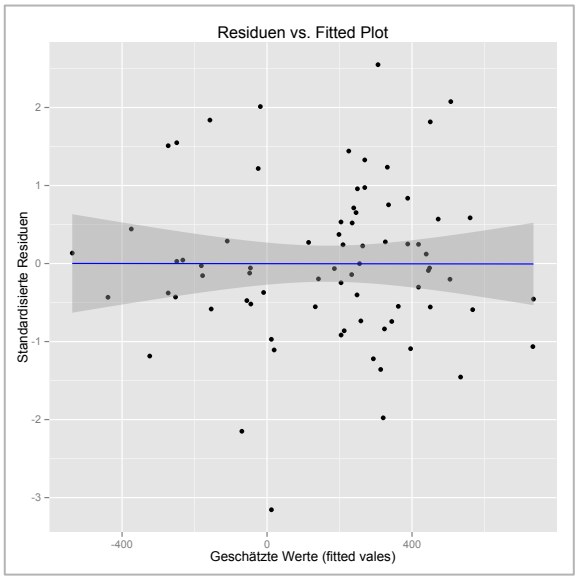

Abbildung 15. Plot der Residuen vs. geschätzte Werte zur Prüfung auf Linearität.
Quelle: R Output.

Normalverteilung der Residuen: Die Voraussetzung nach der Normalverteilung der Residuen besagt, dass die Vorhersagefehler aus einer normalverteilten Grundgesamtheit stammen müssen. Da die Normalverteilung der Grundgesamtheit nicht direkt überprüft werden kann, erfolgt die Überprüfung des Datensatzes. Ist jener annäherungsweise normalverteilt, kann nach dem Zentralen Grenzwertsatz von einer Normalverteilung der Grundgesamtheit ausgegangen werden (vgl. Field et al., 2012, S. 245f.). Das Quantil-Quantil Plot weist insofern eine leichte Abweichung von der Normalverteilung auf, als die beobachteten Werte keine perfekte Gerade bilden (siehe *Abbildung 16*). Um die Verletzung der Annahme der Normalverteilung statistisch auszuschließen, erfolgte die Überprüfung zusätzlich durch Anwendung des Shapiro-Wilk Tests. Die Residuen der Zeitschätzgenauigkeit sind mit $W = .98$; $p = .22$ signifikant normalverteilt. Auch das Histogramm der standardisierten Residuen lässt auf Normalverteilung schließen (siehe *Abbildung 17*). Somit gilt die Voraussetzung der Normalverteilung der Residuen als erfüllt.

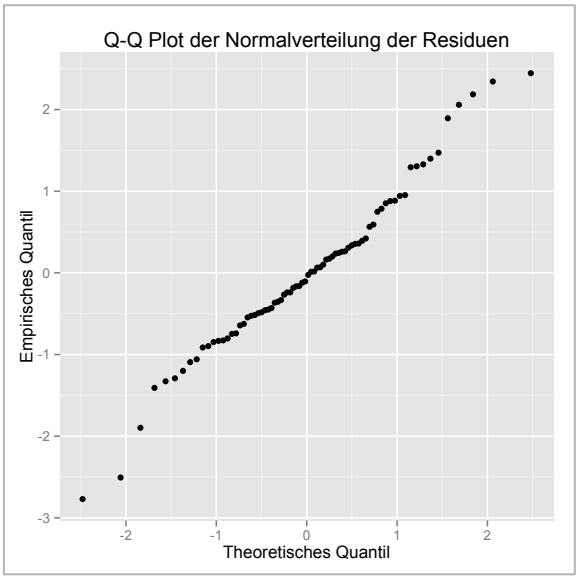

Abbildung 16. Q-Q Plot der Normalverteilung der Residuen.
Quelle: R Output.

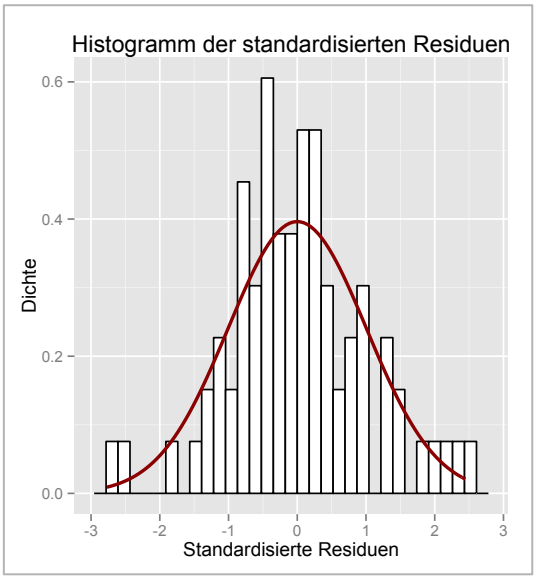

Abbildung 17. Histogramm der standardisierten Residuen.
Quelle: R Output.

Varianzhomogenität: Die Voraussetzung der Varianzhomogenität postuliert Varianzgleichheit über die vier Faktorstufen der Gruppenvariable Pacing Style. Unterscheiden sich die Residuen der Faktorstufen signifikant, liegt Heteroskedastizität vor und die Voraussetzung ist verletzt. Mittels des Levene-Tests wird die Nullhypothese geprüft, dass die Varianz in den vier Gruppen gleich ist (vgl. Field et al., 2012, S. 285f.). Das Testergebnis impliziert, dass sich die Varianzen nicht signifikant zwischen den

Gruppen unterscheiden (F(3, 72) = 2.01; p = .12). Somit ist die Annahme der Varianzhomogenität haltbar.

Intervallskalenniveau der abhängigen Variable: Wie bereits in Kapitel 5.1.2 ausgeführt, ist die AV *Zeitschätzgenauigkeit* intervallskaliert, sodass diese Voraussetzung erfüllt ist. Die unabhängige Variable weist zudem Nominalskalenniveau auf, was eine Gruppierung der Daten nach dem Pacing Style ermöglicht (vgl. Kuckartz, Rädiker, Ebert & Schehl, 2013, S. 198).

Unabhängigkeit der Residuen: Die Voraussetzung nach Unabhängigkeit der Residuen besagt, dass die Fehlerterme nicht mit einander korrelieren dürfen (vgl. Field et al., 2012, S. 272). Der Durbin-Watson-Test weist mit einem Wert von d = 1.85 – welcher nahe dem anzustrebenden Wert von 2 liegt – und einem p-Wert von p = .5 nach, dass keine Autokorrelation vorliegt und somit die Voraussetzung nach Unabhängigkeit der Residuen gegeben ist.

Homogenität der Regressionskoeffizienten: Die Grundannahme der Kovarianzanalyse setzt voraus, dass zwischen den einzelnen PS-Gruppen und den Kovariablen keine signifikanten Interaktionen vorliegen (vgl. Eid et al., 2013, S. 664). Die adjustierten Mittelwerte könnten nicht sinnvoll interpretiert werden. (vgl. Eid et al., 2013, S. 667). Um dies zu überprüfen werden auch die Interaktionsterme in das Modell aufgenommen, welches durch folgende multiple Regressionsgeraden zu beschreiben ist:

(3) $\mathrm{ZSCH} = b_0 + b_1 \cdot \mathrm{PS_E} + b_2 \cdot \mathrm{PS_S} + b_3 \cdot \mathrm{PS_U} + b_4 \cdot \mathrm{PC} + b_5 \cdot \mathrm{AE} + b_6 \cdot \mathrm{PA} + b_7 \cdot \mathrm{PS} \cdot \mathrm{PC} + b_8 \cdot \mathrm{PS} \cdot \mathrm{AE} + b_9 \cdot \mathrm{PS} \cdot \mathrm{PA} + \varepsilon$

Das Ergebnis zeigt, dass durch Aufnahme der Interaktionsterme das Modell knapp 24 % der Varianz in der Zeitschätzgenauigkeit erklärt, wobei das Ergebnis zum 5 %-Niveau nicht signifikant ist und das korrigierte R^2 mit .05 im Vergleich zu dem vorherigen Modell wieder sinkt, mit R^2 = .24; F(15, 60) = 1.25; p = .26. Es können keine signifikanten Interaktionen zwischen der kategorialen Gruppenvariable Pacing Style und den Kovariablen berichtet werden, sodass die adjustierten Mittelwerte wie geschehen sinnvoll interpretiert werden können (siehe Tabelle 11). Die Homogenität der Regressionskoeffizienten kann angenommen werden.

Tabelle 11

Moderierte Regression mit kategorialen Prädiktorvariablen bei Dummy-Kodierung zur Überprüfung von Interaktionseffekten

Variable	*B*	*SE*	*t*	Sig.
(Konstante)	553.51	748.08	0.740	.426
Dummy-Variable 1 (PSE_vs_PSD)	-363.21	985.09	-0.369	.714
Dummy-Variable 2 (PSS_vs_PSD)	-1150.37	1092.43	-1.053	.297
Dummy-Variable 3 (PSU_vs_PSD)	231.85	1073.95	0.216	.830
Polychronie (PC)	65.37	427.48	0.153	.879
Aufgabenerfahrung (AE)	58.88	179.00	0.324	.747
Präf. Arbeitsstrukturierung (PA)	-307.32	275.32	-1.116	.269
Dummy-Variable 1 x PC	436.13	589.81	0.739	.463
Dummy-Variable 2 x PC	-175.66	537.74	-0.327	.745
Dummy-Variable 3 x PC	490.77	570.63	0.860	.393
Dummy-Variable 1 x AE	-112.19	240.75	-0.466	.643
Dummy-Variable 2 x AE	211.84	233.97	0.905	.369
Dummy-Variable 3 x AE	182.37	289.53	0.630	.531
Dummy-Variable 1 x PA	351.85	354.51	0.993	.325
Dummy-Variable 2 x PA	561.24	369.30	1.520	.134
Dummy-Variable 3 x PA	113.71	385.12	0.295	.769
R^2		.24		
Korrigiertes R^2		.05		
F		1.25		

Anmerkung. *$p < .05$; . $p < .1$; Dummy-Kodierung mit Referenzgruppe = PS_D-Gruppe; AV = Zeitschätzgenauigkeit

Nach Prüfung der Voraussetzungen kann die Zuverlässigkeit der Signifikanztests der Varianz- und Kovarianzanalyse angenommen werden.

Bestimmung der Teststärke

Obwohl die deskriptiven Mittelwertvergleiche zwischen der PS_D-Gruppe und den übrigen PS-Gruppen sowie der statistische Mittelwertvergleiche der Kovarianzanalyse zwischen der PS_D-Gruppen und der PS_E-Gruppe Unterschiede in der Zeitschätzgenauigkeit nahelegen, wurden die statistischen Tests als nicht signifikant berichtet und folglich zugunsten der Nullhypothese entschieden. Post hoc wurde in G*Power eine Bestimmung der Teststärke vorgenommen, um das Begehen eines Fehlers 2. Art auszuschließen, d.h. zugunsten der Nullhypothese zu entscheiden, obwohl faktisch die Alternativhypothese gilt. Mit $\alpha = .05$; $n = 76$; Numerator $df = 3$; number of groups = 7 und Anzahl Kovariablen = 3 liegt die Power der Kovarianzanalyse bei $1\text{-}\beta = 0.82$. Demnach ist die Teststärke hinreichend groß um zu belegen, dass die Alternativhypothese faktisch nicht gilt.

5.3 Diskussion des Experiments

5.3.1 Limitationen

Die Interpretierbarkeit des Effekts der kategorialen Variable Pacing Style auf die abhängige Variable Zeitschätzgenauigkeit ist aufgrund des quasi-experimentellen Forschungsdesigns nur bedingt valide. So ist infolge der Zuweisung der Teilnehmer zu den Gruppen auf Basis ihres natürlichen Pacing Styles (keine Randomisierung) von dem Berichten kausaler Zusammenhänge abzusehen.

Des Weiteren können Fehlinterpretationen des Effektes auf das Auslassen relevanter Kovariablen in dem Modell zurückzuführen sein (vgl. Eid et al., 2013, S. 675). Eine valide Schlussfolgerung in Bezug auf den Effekt der PS-Gruppe auf die Zeitschätzgenauigkeit kann daher nur gezogen werden, wenn keine relevanten Kovariablen ausgelassen wurden. Die tiefgründige Auseinandersetzung mit dem bestehenden Forschungsstand zu den Themenbereichen Zeitschätzung (siehe Kapitel 2.2.3) und Pacing Style (siehe Kapitel 2.4.3) sowie das Anstellen eigener Überlegungen rechtfertigen die Behauptung, dass alle potentiell relevanten Drittvariablen in dem Untersuchungsdesign Berücksichtigung fanden bzw. erhoben wurden. Die Reduzierung des Modells auf die relevanten Kovariablen erfolgte begründet. Obwohl zum aktuellen Zeitpunkt keine weiteren Drittvariablen zu identifizieren sind, die ebenfalls in das Modell hätten aufgenommen werden sollen, ist dieser Umstand zu bedenken und als Limitation der Ergebnisse zu nennen.

Auch können Fehlinterpretationen des Effektes durch die Messfehlerabhängigkeit der Kovariablen begründet sein (vgl. Eid et al., 2013, S. 675). So lässt sich der beobachtete Wert in einen tatsächlichen Wert und einen Messfehler teilen. Die Messfehler der Kovariablen beeinflussen die Regressionsgewichte der multiplen Regression derart, dass die Effekte der Gruppenvariable auf die abhängige Variable unter- oder überschätzt werden können. Der Messfehler und damit die Verzerrungen der Regressionskoeffizienten sinken bei zunehmender Reliabilität des Messinstruments. Der Rückgriff auf Modelle mit latenten Variablen kann die Verzerrung zudem eliminieren (vgl. Eid et al., 2013, S. 667ff.). Da die Reliabilität der Variablen *Polychronie* (PC) mit $\alpha = .86$ und *Präferenz für Arbeitsstrukturierung* (PA) mit $\alpha = .94$ als sehr hoch bewertet werden können und es sich bei letztgenannter Variable bereits um eine latente Variable handelt, kann das Vorgehen im Rahmen dieser Abschlussarbeit als hinreichend akzeptabel beurteilt werden. Dennoch

sollte eine potentielle Verzerrung der Messfehler der Kovariablen auf den Effekt der kategorialen Variable Pacing Style als Limitation der Ergebnisse genannt werden.

Um die interne Validität des Experiments zu erhöhen wurden auch die Drittvariablen von Gevers et al. (2015) erhoben. Letztendlich gingen hiervon die *Polychronie* (PC) sowie die *Nicht-Prokrastination* (nichtPK), die *Gewissenhaftigkeit* (G) und die *Präferenz für Organisation* (TO) in Form der latenten Variablen *Präferenz für Arbeitsstrukturierung* (PA) in die Kovarianzanalyse ein. Jene Variablen korrelieren mit den einzelnen Pacing Styles, wie Gevers et al. (2015) in ihrer Studie nachwiesen (siehe Kapitel 2.4.3). Dieser Umstand limitiert das Ergebnis. Die Alternative wäre es gewesen, die Drittvariablen im Vorfeld der Studie zu kontrollieren. Beispielsweise hätten nur gewissenhafte Personen in das Experiment aufgenommen werden können. Bei der Mannigfaltigkeit an erhobenen Drittvariablen und der Vielzahl an sich daraus ergebenen Kombinationen wäre dies jedoch praktisch nicht umsetzbar gewesen.

Der Stichprobenumfang mit n = 76 Teilnehmern wurde auf Basis einer vorausgehenden Fallzahlplanung mit dem Ziel des Aufdeckens großer Effekte bestimmt. Dieses Ziel und der sich daraus ergebene Stichprobenumfang mögen jedoch bei diesem komplexen Forschungsthema zu insignifikanten Ergebnissen geführt haben. Möglicherweise ist ein kleiner Effekt der PS-Gruppe bei einer umfangreicheren Stichprobe erkennbar. Tatsächlich wäre der Umfang auch im Laufe des Experiments erhöht worden, wenn das Potential hierfür vorgelegen hätte. Die ungleichmäßige Verteilung der Pacing Styles unter den Studierenden erschwerte jedoch bereits das Einhalten der beschriebenen Vorgaben bzw. des zur Diskussion stehenden Stichprobenumfangs.

Aufgrund des relativ geringen Stichprobenumfangs werden die Ausreißer bei den Mittelwertvergleichen ins Gewicht gefallen sein. Es wurde begründet, warum jene dennoch Bestandteil der Untersuchung blieben.

5.3.2 Implikationen

Implikationen für die Forschung

Obwohl die externe Validität aufgrund der natürlichen Gruppen hervorzuheben ist, sollte jene zugunsten der internen Validität und der Interpretierbarkeit der Ergebnisse in einem weiteren Experiment reduziert werden. So sollte ein Experiment zu selbigem Forschungsinhalt angeschlossen werden, welches auf einer Zufallsstichprobe beruht und

die Vorteile der experimentellen Kontrolle nutzt. Beispielsweise könnten die Teilnehmer random einer der vier PS-Gruppen zugeordnet werden und die Instruktion erhalten, Aufgaben nach dieser Arbeitsweise zu bearbeiten und hierfür die Bearbeitungsdauer im Vorhinein zu schätzen. Dieses experimentelle Design würde Kausalinterpretationen zulassen. Da es sich bei dem Konzept Pacing Style um eine Personenvariable handelt, sind experimentelle Manipulationen dieser Art jedoch mit Vorsicht durchzuführen. So könnten unter der Arbeitsbedingung eines PS_D Unterschiede in der Zeitschätzung bei einer Person des PS_E und einer Person des PS_D nicht auf die manipulierte Variable zurückzuführen sein, sondern durch den eigentlichen Pacing Style moderiert werden, welcher sich manifestiert hat.

Wird das quasi-experimentelle Untersuchungsdesign beibehalten, dann sollten weitere, noch zu identifizierende Drittvariablen in das Modell aufgenommen werden und Maßnahmen zur Behebung der Auswirklungen von Messfehlern eingesetzt werden. Die Erhöhung der Stichprobe zum Aufdecken potentieller kleiner Effekte sollte angestrebt werden. Zur Übertragung der Erkenntnisse auf die Grundgesamtheit sollte die Stichprobe außerdem nicht auf Studierende beschränkt werden (Selektionsbias).

Nach Vierordt's Law (1868), angewandt auf das Schätzen der Dauer zukünftiger Aufgaben, ist bekannt, dass Aufgaben kürzerer Dauer in der Regel überschätzt und Aufgaben längerer Dauer unterschätzt werden (siehe Kapitel 2.2.3). Bewusst wurde in diesem Experiment eine längere Aufgabe herausgesucht, welche bereits in diversen Forschungen zur Anwendung kam (vgl. Burt & Kemp, 1994, 2. Experiment; Francis-Smythe & Robertson, 1999; Forsyth, 2004, 1. bis 4. Experiment; Forsyth & Burt, 2008, 1. und 2. Experiment). Die Datenanalyse zeigt jedoch, dass entgegen der Erwartungen mehrheitlich eine Überschätzung der Zeit stattfand. Dies könnte darauf zurückzuführen sein, dass in dieser Studie alle vier Pacing Styles, entgegen der natürlichen Verteilung der Pacing Styles in der Population, in gleichem Umfang auf das Ergebnis einzahlten. Es ist zu überprüfen, ob der angenommene Cutoff Point zwischen Über- und Unterschätzung somit zu verschieben ist oder in Abhängigkeit von dem Pacing Style ein eigener Cutoff Point zu definieren ist.

Abschließend sollten in zukünftigen Forschungen nicht nur der dominierende Pacing Style berücksichtigt werden. So hat sich gezeigt, dass, wenn man die Personen der PS_U-Gruppe

entsprechend ihrer zwei Phasen in einer gesonderten Untersuchung auf die PS_E-Gruppe und PS_D-Gruppe aufteilt und bei fehlender Zweitdominanz der PS_S-Gruppe zuweist, sich das Muster aus *Abbildung F1* bis *Abbildung F2* im Anhang F ergibt. Folglich stellt erst die Berücksichtigung aller Tendenzen ein vollständiges Bild der Person hinsichtlich des Schätzens der Zeit dar.

Implikationen für die Praxis

Obwohl zum einen das Ergebnis des Hypothesentests für das Schätzen von Zeiten nicht empfiehlt auf die Gruppenmittelwerte zurückzugreifen, sondern den Gesamtmittelwert heranzuziehen, und zum anderen das quasi-experimentelle Forschungsdesign keinen Schluss darauf zulässt, welche PS-Gruppe die akkurateste Zeitschätzung abgibt, konnte dennoch unter Konstanthalten der Kovariablen ein signifikanter Unterschied zwischen der PS_D-Gruppe und der PS_E-Gruppe erkannt werden. Folglich könnte es im wirtschaftlichen sowie im privaten Kontext von Relevanz sein, welchem Pacing Style die Zeitschätzung abgebende Person zuzuordnen ist. Es kann vermutet werden, dass es zwischen Personen dieser beiden Pacing Styles aufgrund der unterschiedlichen Einschätzung zu Disharmonien in der Zusammenarbeit oder zu Konflikten bei der Abgabe einer gemeinsamen Zeitschätzung kommen kann.

5.3.3 Fazit

Zeitschätzungen werden herangezogen um die Synchronisation und Koordination von Personen in dem Zusammenleben und -arbeiten zu ermöglichen. Der Pacing Style wurde im Rahmen dieser Arbeit der von Plattner (1990) aufgestellten aktionalen Komponente des Zeitbewusstseins zugeordnet. Da das Erleben und der Umgang mit der Zeit höchst subjektiv geprägt sind und sich diese Komponenten laut Payk (1989) auf die Zeitschätzung auswirken, ist auch der Einfluss des Pacing Styles auf die Zeitschätzung zu vermuten. Dieses Gerüst zugrunde legend wurde erstmals eine Untersuchung durchgeführt, die den Pacing Style und die Zeitschätzung zum Themenschwerpunkt hat. Hierfür wurde die Nullhypothese **H0** – die Zeitschätzgenauigkeit unterscheidet sich nicht zwischen den Pacing Styles – aufgestellt und mittels einer ANCOVA auf das, auf die relevanten Drittvariablen reduzierte, Modell angewandt. Unter Konstanthalten der Einflüsse der Kovariablen erklärt der Pacing Style 14 % der Varianz in der Zeitschätzgenauigkeit mit $F(6, 69) = 1.89$; $p = .1$. Die fehlende Signifikanz des Modells und dessen hohe Teststärke $1\text{-}\beta = 0.82$ implizieren, dass die Nullhypothese **H0** nicht abgelehnt und die Unterschiedlichkeit der Pacing Styles in der Zeitschätzung nicht angenommen werden

können. Dennoch kann ein signifikantes Regressionsgewicht bei der ersten Dummy-Variablen berichten werden, welches aussagt, dass die Zeitschätzung bei der PS_E-Gruppe um 480.52 Sekunden signifikant größer ausfällt als bei der PS_D-Gruppe. Unter Berücksichtigung der potentiellen Messfehlerbehaftung der Kovariablen, des möglichen Auslassens relevanter Kovariablen und des geringen Stichprobenumfangs ist die Interpretation der Ergebnisse kritisch zu bewerten. Obwohl eine Gleichheit der PS-Gruppen hinsichtlich der Zeitschätzgenauigkeit nicht abgelehnt werden konnte, kann dennoch die Forschungsfrage der quantitativen Untersuchung – Gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Pacing Style und der Zeitschätzgenauigkeit? – dahingehend beantworten werden, dass ein Zusammenhang aufgrund des deskriptiven Mittelwertvergleichs und des beschriebenen signifikanten Regressionsgewichts zu vermuten ist, aber nicht statistisch nachgewiesen werden konnte.

6. Tiefenpsychologische Exploration

6.1 Methodische Vorgehensweise

6.1.1 Sampling

Die Stichprobe einer qualitativen Untersuchung erhebt nicht den Anspruch auf statistische Repräsentativität. Vielmehr werden vorab festgelegte Merkmale der Population als Auswahlkriterien zur gezielten Aufnahme einzelner Personen in die Stichprobe herangezogen. Diese Auswahlkriterien sind relevant für das Forschungsziel der Untersuchung (vgl. Ritchie, Lewis & Elam, 2003, S. 78). Mit dem Ziel die Forschungsfrage $\mathbf{F_2}$ – Inwieweit bedingen sich der Pacing Style sowie das subjektive Erleben von Zeitdruck gegenseitig und welchen Einfluss hat diese Konnexion auf die Zeitschätzgenauigkeit? – zu beantworten, wurde ein kriterienorientiertes Sample aufgestellt (vgl. Ritchie et al., 2003, S. 78f.). Der Pacing Style stellt das zugrundeliegende Selektionsmerkmal bzw. Kriterium dar. Konform zu der vorausgegangenen quantitativen Untersuchung wurden somit vier Gruppen, nämlich die PS_E-Gruppe, PS_S-Gruppe, PS_U-Gruppe und PS_D-Gruppe, gebildet.

Im Zuge des Experiments wurde die Bereitschaft der Experimentteilnehmer an dem Einzelinterview teilzunehmen abgefragt. Insgesamt erklärten sich 47 der 76 Experimentteilnehmer bereit und bildeten damit die Ausgangsbasis für die Selektion der Interviewteilnehmer. Hiervon waren 8 Teilnehmer der PS_E-Gruppe, 11 Teilnehmer der PS_S-Gruppe, 15 Teilnehmer der PS_U-Gruppe und 13 Teilnehmer der PS_D-Gruppe zuzuordnen. Die Ausgangsbasis wurde auf die Teilnehmer des Experiments beschränkt, um für alle Interviewteilnehmer Angaben zu der Zeitschätzgenauigkeit (ZSCH) sowie dem *Umgang mit Zeit* (ZD) vorliegen zu haben. Für aussagekräftige Vergleiche wurde des Weiteren bei der Selektion auf Homogenität innerhalb der Gruppen und Heterogenität zwischen den Gruppen geachtet. Somit wurden ausschließlich Teilnehmer in die Stichprobe inkludiert, die eine deutliche Dominanz auf einem Pacing Style aufweisen und somit extreme Fälle darstellen. Zudem sollte das Verhältnis von 30 % männlichen Teilnehmern, wie in dem quantitativen Experiment eingeführt, beibehalten sowie der Anspruch an gleich große Gruppen erfüllt werden. Auf Grundlage dieser Vorgaben setzt sich die Stichprobe der tiefenpsychologischen Exploration aus insgesamt 12 Interviewteilnehmern mit jeweils 3 Personen je Pacing Style, darunter jeweils eine männliche Person, zusammen. Die Teilnehmer wussten im Vorhinein, dass sie an einem

Einzelinterview zu dem Thema Zeitmanagement teilnahmen. Die Forschungsfrage und Themenschwerpunkte waren ihnen jedoch unbekannt. Alle Interviewteilnehmer erhielten zum Dank ein kleines Überraschungspaket, bestehend aus einer Strandtasche, einem Kugelschreiber, einem Textmarker, einem Post-it Block und Süßigkeiten. Die Wirtschaftspsychologie- und Psychologiestudierenden erhielten nach Abschluss des Interviews zudem weitere 1.5 Versuchspersonenstunden.

Die Tabelle 12 stellt eine nach den Pacing Styles gruppierte Übersicht der Interviewteilnehmer dar.

Tabelle 12

Informationen zu den Interviewteilnehmern, zu den Interviews und zu den Daten zur Verknüpfung des quantitativen Experiments mit der qualitativen Exploration

Code des Interview-teilnehmers	Werte PACED Skala			Geschlecht	Reihenfolge Interview	Datum Interview	Dauer Interview	Ort	Experiment-Code	ZSCH in Sek.	ZD
	PS_S	PS_U	PS_D								
Interviewteilnehmer der PS_E-Gruppe											
E1	11	9	4	weiblich	07	18.12.15	01:12:11	z.H.	MRNA	22	17
E2	6	6	5	männlich	10	22.01.16	01:37:12	Uni	WTLJ	555	20
E3	11	7	3	weiblich	11	26.01.16	00:51:37	z.H.	GONF	209	17
Interviewteilnehmer der PS_S-Gruppe											
S1	**13**	8	4	weiblich	05	14.12.15	01:16:46	z.H.	LTZL	807	15
S2	**12**	6	4	weiblich	06	15.12.15	01:46:56	z.H.	DERB	420	18
S3	**14**	7	4	männlich	12	28.01.16	01:34:01	z.H.	GIRP	302	20
Interviewteilnehmer der PS_U-Gruppe											
U1	4	**13**	9	weiblich	01	02.12.15	00:44:59	z.H.	SLBW	-623	8
U2	3	**15**	12	weiblich	02	02.12.15	01:11:38	z.H.	BAEH	702	10
U3	7	**12**	6	männlich	09	20.01.16	01:14:50	Uni	HCRR	683	10
Interviewteilnehmer der PS_D-Gruppe											
D1	4	9	**12**	weiblich	03	04.12.15	01:45:26	Uni	MRGI	772	12
D2	3	5	**14**	männlich	04	11.12.15	01:08:39	Uni	GIKA	1120	8
D3	6	9	**14**	weiblich	08	18.01.16	01:29:46	z.H.	DURP	84	8

Anmerkung. Je Subskala der Pacing Styles kann ein Minimalwert von 3 und ein Maximalwert von 15 erreicht werden.
Der Wert auf dem PS_E ergibt sich aus der Umkehrung des Wertes auf dem PS_D.

Die Interviewteilnehmer werden zum Zweck der Anonymisierung nicht namentlich genannt. Das Bezugnehmen auf jene erfolgt nachstehend unter Verwendung des Codes des Interviewteilnehmers, welcher sich aus dem Buchstaben seines Pacing Styles, mit Early- (E), Steady- (S), U-Shaped- (U) oder Deadline- (D) Action-Pacing Style sowie einer Zahl von 1 bis 3, nach der Reihenfolge der Interviewdurchführung innerhalb der Gruppe, zusammensetzt. Die Tabelle 12 beinhaltet weiterhin den Summenwert des Interviewteilnehmers auf den Subskalen der PACED Skala und weist dessen Geschlecht aus. Des Weitern sind Hintergrundinformationen zu dem Interview enthalten, darunter die Reihenfolge des Interviews über alle 12 Interviews, das Datum der Interviewdurchführung sowie die zeitliche Dauer und den Ort an dem das Interview stattfand, mit z.H. = „zu Hause“ bei dem Interviewteilnehmer bzw. Uni = „in den Räumen der Leuphana Universität Lüneburg“. Darüber hinaus beinhaltet die Tabelle 12 den Experiment-Code zur

Verknüpfung der Daten der qualitativen Exploration mit denen des quantitativen Experiments, z.B. den Werten auf den Drittvariablen. Überdies werden die Zeitschätzgenauigkeit (ZSCH in Sek.) des Interviewteilnehmers in dem Experiment sowie dessen Summenwert auf der Skala *Umgang mit Zeitdruck* (ZD) ausgewiesen.

Die Interviewteilnehmer der PS_E-Gruppe

E1, 28 Jahre alt, studiert Marketing im Master und arbeitet als Werkstudentin in einer Mediaagentur. Vor dem Studium absolvierte sie eine Ausbildung, sodass sie mittlerweile 4.5 Jahre Berufserfahrungen vorzuweisen hat. Nach ihrer Selbstauskunft in der quantitativen Untersuchung ist sie überdurchschnittlich gewissenhaft, rational entscheidend und auf Prioritäten fokussiert. Mit einem niedrigen Wert von $PS_D = 4$ folgt im Umkehrschluss, dass sie der PS_E-Gruppe zugwiesen werden kann.

E2, 26 Jahre alt, ist seit sechs Jahren dualer Bachelorstudent für Ingenieurwissenschaften/ BWL eines namenhaften Unternehmens in Hamburg. Zwischen seiner Arbeitsstelle, seinem Wohnort in Winsen und Studienort in Lüneburg pendelt er unter der Woche. E2 weist auf der Skala *Umgang mit Zeitdruck* den Höchstwert von ZD = 20 und überdurchschnittlich hohe Werte bei der *Gewissenhaftigkeit* (G) und auf der *Hoffnungskomponente der Leistungsmotivation* (LM.HE) auf. Mit konstant niedrigen Werten auf den Subskalen der PACED Skala mit $PS_S = 6$, $PS_U = 6$, $PS_D = 5$ stellt er einen Extremfall der PS_E-Gruppe dar.

E3 ist Psychologiestudentin im ersten Semester und mit 18 Jahren die jüngste Interviewteilnehmerin. Altersbedingt hat sie noch keine Berufserfahrungen. In Relation zu den übrigen Experimentteilnehmern weist sie auf allen Skalen unterdurchschnittliche Werte auf, besonders auffallend bei dem *Fokus auf Prioritäten* (F) und der *Time Urgency* (TU). Mit einem niedrigen Wert von $PS_D = 3$ folgt im Umkehrschluss, dass sie eindeutig der PS_E-Gruppe zugwiesen werden kann.

Die Interviewteilnehmer der PS_S-Gruppe

S1, 19 Jahre alt, ist Psychologiestudentin im ersten Semester und hat gerade ihr Abitur bestanden. Sie hat keine Berufserfahrungen. Nach ihrer Selbstauskunft in der quantitativen Untersuchung ist sie sehr gewissenhaft, jedoch weniger polychron veranlagt und weist eine unterdurchschnittliche Ausprägung bei dem *Deadline Optimismus* (DO) auf. Auf der Subskala ihrer PS-Gruppe hat sie einen Wert von $PS_S = 13$.

S2, 22 Jahre alt, studiert Human Ressources im Master und hat bisher keine Berufserfahrungen gesammelt. Sie gibt einen hohen Wert bei der *Gewissenhaftigkeit* (G) sowie auf den Skalen des Zeitmanagement-Verhaltens und einen niedrigen Wert bei der *Proaktiven Persönlichkeit* (PP) an. Auf der Subskala ihrer PS-Gruppe hat sie einen Wert von $PS_S = 12$.

S3 ist 27 Jahre alt. Nach seiner Ausbildung in der Medienbranche arbeitet er heute neben seinem Masterstudium im Studiengang Marketing weiterhin als kreativer Externer. Auf den Skalen der *Polychronie* (PC) und der *Time Urgency* (TU) hat er besonders niedrige Ausprägungen und hohe bei den Skalen *Fokus auf Prioritäten* (F) und der *Gewissenhaftigkeit* (G). Auf der Subskala seiner PS-Gruppe hat er einen Wert von $PS_S = 14$.

Die Interviewteilnehmer der PS_U-Gruppe

U1, 19 Jahre alt, ist Studentin der Wirtschaftspsychologie. Nebenbei spielt sie viel Theater. Während sie vor allem bei der *Gewissenhaftigkeit* (G) und auch bei dem *Fokus auf Prioritäten* (F) in Relation zu den übrigen Experimentteilnehmern sehr niedrige Werte aufweist, fällt der Wert bei der *Prokrastination* (PK) überdurchschnittlich hoch aus. Auf der Subskala ihrer PS-Gruppe hat sie einen Wert von $PS_U = 13$.

U2 ist 22 Jahre alt und befindet sich, nach Abbruch ihres Erststudiums, im dritten Semester des Studiengangs Studium Individuale. Sie hat keine Berufserfahrungen. Nach ihrer Selbsteinschätzung ist sie unterdurchschnittlich polychron veranlagt und zeigt überdurchschnittlich hohe Werte bei der *Time Urgency* (TU) und der *Prokrastination* (PK). Auf der Subskala ihrer PS-Gruppe hat sie den Höchstwert von $PS_U = 15$.

U3 ist 21 Jahre alt und studiert Wirtschaftspsychologie. Er hat ein Jahr Berufserfahrung gesammelt. U3 weist den Höchstwert bei der *Hoffnungskomponente der Leistungsmotivation* (LM.HE) und sehr hohe Werte bei der *Polychronie* (PC) sowie der *Time Urgency* (TU) auf. Auf der Subskala seiner PS-Gruppe hat er einen Wert von $PS_S = 12$.

Die Interviewteilnehmer der PS_D-Gruppe

D1 weist mit 26 Jahren bereits acht Jahre Berufserfahrungen nach. Vor ihrem Studium der Wirtschaftspsychologie machte sie eine Ausbildung in der Hotelbranche und brach ihr Erststudium ab. Während D1 auf der einen Seite eine hohe Ausprägung auf der *Gewissenhaftigkeit* (G) zeigt, hat sie auf der anderen Seite ebenfalls eine hohe Ausprägung

bei *Prokrastination* (PK) und einen niedrigen Wert bei der *Time Urgency* (TU). Auf der Subskala ihrer PS-Gruppe hat sie einen Wert von $PS_D = 12$.

D2 ist ein 23-jähriger Wirtschaftspsychologiestudent am Ende seines Studiums im siebten Semester. Er hat keine Berufserfahrungen. Seine Werte bei der *Leistungsmotivation der Hoffnungskomponente* (LM.HE) sind auffallend hoch bzw. bei der *Fluchtkomponente* (LM.FM) auffallend niedrig. Er ist stark Deadline optimistisch und hat eine hohe *Deadline Challenge Orientierung* (DC). Auf der Subskala seiner PS-Gruppe hat er einen Wert von $PS_D = 14$.

D3, 19 Jahre alt, studiert Wirtschaftspsychologie im dritten Semester. In ihrer Freizeit engagiert sie sich in einer studentischen Unternehmensberatung. Sie hat bereits über fünf Jahre Berufserfahrungen gesammelt. Bei der *Time Urgency* (TU), *Deadline Challenge Orientierung* (DC) und *Prokrastination* (PK) weist sie überdurchschnittlich hohe Werte auf. D3 ist hingegen nicht polychron arbeitend. Auf der Subskala ihrer PS-Gruppe hat sie einen Wert von $PS_D = 14$.

Ein erster Vergleich der Zeitschätzgenauigkeit zeigt, dass lediglich U1 die Zeit mit -623 Sekunden unterschätzte, während die übrigen Interviewteilnehmer die Zeit überschätzten. Die akkurateste Zeitschätzung gab E1 mit 22 Sekunden Differenz zwischen der tatsächlichen Dauer und der geschätzten Dauer an. Die größte Fehlschätzung ist bei D2 mit 1120 Sekunden zu vermerken (siehe Tabelle 12).

Das Vergleichen der Summenwerte des *Umgangs mit Zeitdruck* (ZD) hebt hervor, dass die Angaben zu dem Abzielen auf das Vermeiden des Erlebens von Zeitdruck von der PS_U-Gruppe mit Werten von 8 bis 10 über die PS_D-Gruppe mit Werten von 8 bis 12 über die PS_S-Gruppe mit Werten von 15 bis 20 bis zu der PS_E-Gruppe mit Werten von 17 bis 20 deutlich ansteigt. Dies entspricht dem Muster, welches auch über alle 76 Experimentteilnehmer im Mittel beobachtet werden konnte (siehe *Abbildung F3* im Anhang F).

6.1.2 Interviewleitfaden und Hilfsmittel

In den zwölf Einzelinterviews wurde die übergeordnete Forschungsfrage $\mathbf{F_2}$ – Inwieweit bedingen sich der Pacing Style sowie das subjektive Erleben von Zeitdruck gegenseitig und welchen Einfluss hat diese Konnexion auf die Zeitschätzgenauigkeit? – sowie die untergeordneten Forschungsfragen $\mathbf{F_{2\text{-}1}}$ bis $\mathbf{F_{2\text{-}4}}$ (siehe Kapitel 3) mithilfe des Stellens offener Fragen und Einsatzes diverser Kreativübungen untersucht. Zur Erhebung wurde ein Interviewleitfaden entwickelt, welcher die Struktur der Interviews festlegte. Die genaue

Formulierung der Fragen – welche im Interview frei ausformuliert wurden – sind dem Leitfaden in *Abbildung G1* bis *Abbildung G5* im Anhang G zu entnehmen. Gleichzeitig wurde größtmöglicher Freiraum zur situationsbedingten Abweichung (Ad-hoc-Fragen) und zur Anpassung der Fragenreihenfolge gelassen, sodass es sich bei dem Leitfaden um ein gering standardisiertes Hilfsmittel handelt. Über die Interviews hinweg wurde der Leitfaden insofern angepasst, als einzelne weitere Fragen aufgenommen wurden. Entsprechende Verweise sind in dem Leitfaden vermerkt. Situationsbedingt ergänzende Fragen sind in den jeweiligen Transkripten festgehalten (siehe CD im Anhang M).

Der Umfang des Leitfadens wurde auf eine ungefähre Interviewdauer von 75 Minuten angelegt. Um eine Beeinflussung der Interviewteilnehmer in Bezug auf die Beantwortung der Fragen durch die Themen- und Fragenreihenfolge zu vermeiden (vgl. Chrzanowska, 2003, S. 95f.), folgte der Leitfaden dem in Tabelle 13 dargestellten inhaltlichen Aufbau.

Tabelle 13

Struktur des Leitfadens und geschätzte Dauer der Themenbereiche

Position	Themenbereich	geschätzte Dauer
1	Zeitmanagement (Warm-Up)	05 Minuten
2	Umgang mit Zeit – Pacing Style	15 Minuten
3	Schätzen von Zeit – Zeitschätzung	20 Minuten
4	Erleben von Zeit – Zeitdruck	25 Minuten
5	Pacing Style & Zeitdruck & Zeitschätzung	10 Minuten
		75 Minuten

Zeitmanagement (Warm-Up): Um die Interviews möglichst unvoreingenommen führen zu können, wurde den Interviewteilnehmern im Vorfeld das unspezifische Thema Zeitmanagement kommuniziert. Zum Aufgriff dieser Ankündigung wurde für einen seichten Einstieg die Frage gestellt, ob der Interviewteilnehmer seine Zeit plant oder nicht und was ihm spontan zu seinem eigenen Zeitmanagement einfällt.

Umgang mit Zeit – Pacing Style: Als Einleitung in den Themenbereich wurde den Fragen eine Erläuterung des Konzeptes Pacing Styles vorangestellt. Diese beinhaltete eine Definition des Begriffs als solches sowie eine detaillierte Vorstellung der einzelnen Pacing Styles. Hierfür wurden die vier PS-Graphen aus *Abbildung 4* als 13 mal 13 cm große,

laminierte Karten vorgezeigt, welche während des gesamten Interviews sichtbar bereitlagen und auf welche an entsprechender Stelle Bezug genommen wurde. Daraufhin wurde dem Interviewteilnehmer sein eigener Pacing Style unter Rückgriff auf die Ergebnisse der PACED Skala sowie der Wahl des PS-Graphen genannt, welche im Zuge des Selektionsprozesses der 1. Phase das Experiment erhoben worden waren (siehe Kapitel 5.1.4). Dem folgte die Abfrage, ob der Interviewteilnehmer dieser Zuordnung weiterhin zustimmt und inwieweit sich der eigene Pacing Style mit den vorherigen Ausführungen zu dem Zeitmanagement deckt. Die Präferenz nach dem eigenen bzw. einem anderen Pacing Style zu arbeiten wurde abgefragt. Zudem wurde eruiert, ob der Pacing Style einer bewussten oder unbewussten Wahl unterliegt und erfragt, inwieweit sich das Annehmen eines fremden Pacing Styles auf das Wohlbefinden auswirkt. Zur Überleitung in den nächsten Themenbereich wurde die allgemeine Assoziation zu Deadlines thematisiert.

Schätzen von Zeit – Zeitschätzung: Die in den Themenbereich einleitende Frage beinhaltete die Darstellung einer Situation, in welcher eine Aufgabe im Umfang von 15 Minuten zu bearbeiten ist (kurzfristige Aufgabe). Der Vorlesungsbeginn um 10:15 Uhr wurde als Deadline genannt. Anschließend wurde nach dem imaginären Stellen des Weckers durch den Interviewteilnehmer gefragt. Ziel war es zu untersuchen, wann der Interviewteilnehmer die Aufgabe bearbeitet und wie viel Zeit er ihr tatsächlich zuweisen würde. Die nachfolgende Frage beinhaltete die Darstellung einer weiteren Situation, welche das Schreiben einer Seminararbeit über 10 Wochen umfasst (langfristige Aufgabe). Die vier Schritte, nämlich die Informationssuche, Planung, Umsetzung und Finalisierung, sollten zunächst zeitlich geschätzt und die jeweiligen Dauern in einen bereitgestellten Zeitplan mit einem blauen Farbstift eingezeichnet werden. Daraufhin sollte in selbigem Zeitplan der Arbeitsumfang von 0 % bis 100 % je Arbeitsschritt mit einem grünen Farbstift festgehalten werden. Die Verbindlichkeit von eigenen Zeitschätzungen wurde abgefragt. Die Aufgabe abschließend sollte in den Zeitplan die voraussichtlich tatsächliche zeitliche Durchführung und der voraussichtlich realistische Arbeitsumfang eingezeichnet werden. Dies sollte die Möglichkeit bieten über Abweichungen zu der Planung zu sprechen. Die Arbeitsergebnisse sind in der *Abbildung J1* bis *Abbildung J12* im Anhang J wiederzufinden. Abschließend wurde das Ausmaß und Ziel von Zeitpuffern in der alltäglichen Planung des Interviewteilnehmers eruiert und auf dessen Einschätzung hinsichtlich der eigenen Fähigkeit zu akkuraten Zeitschätzungen eingegangen.

Erleben von Zeit – Zeitdruck: Der nachfolgende Themenbereich beinhaltet ein subjektiv-individuelles Thema, welches nach einer Variante des Johari Fensters von Imms und Ereaut (2002) den privaten Gefühlen zugeordnet werden kann (vgl. Imms & Ereaut, 2002 zitiert nach Chrzanowska, 2003, S. 128). So ist anzunehmen, dass sich der Interviewteilnehmer seinen Gefühlen hinsichtlich des Erlebens von Zeitdruck bewusst ist, jene aber anderen nicht unbedingt mitteilt. Das Schaffen eines sicheren und wertungsfreien Umfelds durch den Einsatz von Projektionen kann die Einstellungen des Interviewten zu dem Thema sichtbar machen (vgl. Chrzanowska, 2003, S. 128f.). Dies zugrunde legend wurde die Personifikation als Kreativübung eingesetzt, nach welcher der eigene Zeitdruck als Person zu beschrieben war (WAS ist Zeitdruck?). Zur Hilfestellung wurden Attribute vorgegeben nach denen ein umfassendes Profil erstellt werden konnte. Jene Attribute definierten unter anderem das Geschlecht, den charakterisierenden Gegenstand, die Statur oder den Geruch/ Duft, der bei Anwesenheit der Person Zeitdruck in der Luft liegt. Die Arbeitsergebnisse sind der *Abbildung K1* bis *Abbildung K12* im Anhang K zu entnehmen. Zusätzlich wurde die Beziehung und Interaktion zwischen dem Interviewteilnehmer und der Person Zeitdruck ermittelt. Im nächsten Unterabschnitt sollten der Zeitpunkt bzw. das Zeitintervall, in dem die Person Zeitdruck anwesend ist, in den, im vorherigen Themenbereich entwickelten Zeitplan mit einem roten Farbstift eingezeichnet werden (WANN wird Zeitdruck erlebt?). Eine weitere Frage beinhaltete die Einschätzung, ob der Interviewteilnehmer im Vergleich zu anderen Zeitdruck früher oder später empfindet. Zur Validierung der Aussagen durchlebte der Interviewteilnehmer gedanklich eine weitere Situation, in welcher er, mit dem Bestreben einen wichtigen beruflichen Termin wahrzunehmen, seinen erlebten Zeitdruck bewerten sollte. Hierfür wurde die im Anhang H in *Abbildung H2* dargestellte laminierte Farbskala eingesetzt, um die Vergleichbarkeit zwischen den Interviewteilnehmern auf abstraktem Niveau vornehmen zu können. Die Farbskala wurde mit Zahlen versehen, sodass der grüne, stressfreie Bereich die Abstufungen 1 bis 4, der gelbe, neutrale Bereiche die Abstufungen 5 bis 7 und der rote, stressintensive Bereich die Abstufungen 8 bis 11 definierte. Eine Ausgangposition wurde präsentiert und die Situation zweimal zeitlich derart abgewandelt, dass die zum rechtzeitigen Eintreffen verbleibende Zeit sank. Dies wurde visualisiert, indem eine selbstgebastelte Uhr eingesetzt wurde, deren Zeiger durch die Versuchsleiterin verstellt wurden und die das Voranschreiten der Zeit symbolisierte (siehe *Abbildung H1* im Anhang H). Im dritten Unterabschnitt wurden die Gefühle des Interviewteilnehmers unter Zeitdruck eruiert (WIE wird Zeitdruck erlebt?). Hierfür wurden im Vorfeld diverse

Ausprägungen der Gefühle unter Zeitdruck zusammengetragen (vgl. Kaluza, 2012, S. 11; Keel, 2014, S. 97; Litzcke, Schuh & Pletke, 2013, S. 20; Mayer, 2013, S. 77f.; Plattner, 1990, S. 164) und zu zehn Kategorien zusammengefasst (siehe *Abbildung H3* im Anhang H). Aus diesen zehn Gefühlen unter Zeitdruck, welche dem Interviewteilnehmer unsortiert als laminierte Karten präsentiert wurden (siehe *Abbildung H4* im Anhang H), sollte der Interviewteilnehmer die drei Gefühle auswählen und näher beschreiben, die er unter Zeitdruck am stärksten empfindet. Zusätzlich wurde gesondert auf die Kategorie „positive Gefühle" eingegangen. Ob der Interviewteilnehmer das Erleben von Zeitdruck im Allgemeinen eher als eine Herausforderung oder eine Bedrohung bewertet, greift das Transaktionale Stressmodell von Lazarus (1974) auf (siehe Kapitel 2.3.2.1). Außerdem beinhaltet der Leitfaden die Abfrage des Einflusses von Zeitdruck auf die Effizienz und die Leistung.

Pacing Style & Zeitdruck & Zeitschätzung: Im letzten Themenbereich fand die Zusammenführung der vorausgegangenen Inhalte statt. Hierfür wurde zunächst um eine Zusammenfassung der Einstellung zu Zeitdruck gebeten und dann der Einfluss jener auf die Zeitschätzung zur Sprache gebracht. In einer konkretisierenden Frage wurde eruiert, ob das Vermeiden bzw. Provozieren von Zeitdruck in Verbindung zu dem Über- bzw. Unterschätzen von Zeiten steht. Daraufhin wurde der eigene Summenwert des Interviewteilnehmers auf der Skala *Umgang mit Zeitdruck* (ZD) offengelegt und über jenen Wert in Zusammenspiel mit dem vorausgegangen Gesagten gesprochen. Nachfolgend wurde ermittelt, ob der Interviewteilnehmer vermutet, dass das Erleben von Zeitdruck je Pacing Style verschieden wahrgenommen wird. Es wurde die Frage gestellt, ob der Interviewteilnehmer seinen Pacing Style als Konsequenz aus dem Erleben von Zeitdruck angenommen hat. Daraufhin wurde erfragt, ob der Interviewteilnehmer vermutet, dass die Zeitschätzungen je Pacing Style anders ausfallen. Die letzte Frage des Interviewleitfadens griff explizit die Frage nach einem Zusammenhang zwischen dem Pacing Style, dem Zeitdruck und der Zeitschätzung auf.

Der 5-seitige Interviewleitfaden wurde mit einer freien Spalte an der rechten Seite gelayoutet, um parallel zu dem Stellen der Fragen Notizen zu dokumentieren. Beispielsweise wurden hier Auffälligkeiten in der Mimik und der Gestik notiert oder Verweise zu einer vorausgegangenen Aussage protokolliert.

Neben dem Interviewleitfaden und den bereits vorgestellten Materialien für die Kreativübungen wurden ein Kugelschreiber für die Notizen der Versuchsleiterin und ein Kugelschreiber für das Ausfüllen des Profils zur Personifikation des Zeitdrucks durch den Interviewteilnehmer bereitgehalten. Verschiedenfarbige Folienstifte lagen zur Einzeichnung der geschätzten und tatsächlichen Zeitdauer in den laminierten Zeitplan zur Bearbeitung der Seminararbeit vor. Dies ermöglichte durch die Wiederverwendung des Zeitplans eine umweltfreundliche Generierung der Daten. Die Versuchsleiterin führte zudem während des Interviews sämtliche Ergebnisse aus der quantitativen Untersuchung mit sich. Zur auditiven Aufzeichnung der Interviews wurden zum einen ein Diktiergerät und zum anderen ein Smartphone eingesetzt. Letztere Quelle erwies sich in der Aufnahme als qualitativ hochwertiger, sodass die Transkripte auf die, mittels iPhone 4G und der standardisiert integrierten Applikation Sprachmemos aufgenommenen Audio-Dateien zurückgreifen (siehe CD im Anhang M).

Zur Transkription und computergestützten Auswertung der Interviews wurde die Software MAXQDA der Version MAXQDA 12 (Release 12.0.3) eingesetzt. Die MAXQDA-Datei mit allen importierten Audio-Dateien, Transkripten, Memos, Codes und Codierungen wird auf der beiliegenden CD im Anhang M unter der Bezeichnung PS_ZD_ZSCH.mx12 bereitgestellt. Eine Fußmaschine zur Beschleunigung der Transkription kam zum Einsatz.

6.1.3 Pretest

Vor den eigentlichen Interviews wurde im Rahmen eines Pretest ein Probeinterview mit einem befreundeten Studierenden der Leuphana Universität Lüneburg durchgeführt, bei welchem der PS_U dominiert (U0). Mit einer Dauer von gut 100 Minuten fiel das Interview relativ lang aus. Einige weniger zielführende Fragen wurden daher aus dem Leitfaden gestrichen. Vor allem aber konnte hieraus der Schluss gezogen werden, dass das Beschränken auf relevante Ad-hoc-Fragen anzustreben ist und eine genaue Kenntnis der Fragenformulierungen und Reihenfolge der Leitfragen bestehen sollte. Diese Kenntnis wurde daraufhin bei der Versuchsleiterin präzise aufgebaut. Außerdem wurde der grafische Zeitplan, welcher im Zuge der Planung zur Bearbeitung der fiktiven Seminararbeit zum Einsatz kam (langfristige Aufgabe), auf Basis des Feedbacks um eine detailliertere Achsenbeschriftung und Hilfslinien ergänzt. Die grundlegende Struktur des Leitfadens, der Schwierigkeitsgrad der Fragen sowie die voraussichtliche Bereitschaft der Interviewteilnehmer zur Beantwortung jener wurden von U0 als sehr gut bewertet, sodass keine weiteren Änderungen an dem Leitfaden stattfanden. Die Ergebnisse des Probeinterviews sowie die Audio-Datei können der CD im Anhang M entnommen werden.

6.1.4 Interviewdurchführung

Die Durchführung der Interviews erstreckte sich über zwei Monate vom 02.12.2015 bis zum 20.01.2016 und wurde von den Weihnachtsferien der Studierenden unterbrochen. Der Tabelle 12 in Kapitel 6.1.1 können die genauen Termine je Einzelinterview entnommen werden.

Rekrutierung und Terminfindung

Zur Rekrutierung der in Kapitel 6.1.1 vorgestellten Stichprobenteilnehmer wurden die Studierenden via E-Mail kontaktiert. Pro Woche wurden jeweils drei Studierende angeschrieben und ein Termin für die nachfolgende Woche ausgemacht. Die standardisierte Nachricht umfasste einen erneuten Dank für die Teilnahme an dem Experiment sowie die Einladung zu dem Interview. Um die Nennung von drei möglichen Terminen wurde gebeten. Außerdem wurde abgefragt, ob der Studierende zum Lernen für Klausuren und Schreiben von Seminararbeiten vorzugsweise die Lehrräume der Bibliotheken aufsucht oder von Zuhause arbeitet. Für den letzten Fall wurde um die Angabe gebeten, ob die Durchführung des Interviews bei dem Interviewteilnehmer Zuhause ungestört stattfinden könne. Diese Differenzierung wurde vorgenommen, um durch die räumlichen Gegebenheiten ein größtmögliches Nachempfinden von erlebtem Zeitdruck zu gewährleisten und so das Rekapitulieren von Erfahrungen zu erleichtern, wie es unter anderem für die langfristige Zeitschätzaufgabe zur Bearbeitung der Seminararbeit sinnvoll war. Die zeitlichen Rahmenbedingungen wurden in der E-Mail kommuniziert und bereits auf die Intention einer ungezwungenen und wertungsfreien Atmosphäre in den Interviews hingewiesen. Der Erhalt von weiteren Versuchspersonenstunden sowie eines Überraschungspaketes wurden angekündigt und für die Unterstützung gedankt.

In einer weiteren E-Mail, nach der Beantwortung der vorausgegangenen Nachricht und Bestätigung der Teilnahme, wurde einer der Termine als Interviewtermin bekanntgegeben und eine feste Uhrzeit kommuniziert. In Abhängigkeit von den Lerngewohnheiten des Interviewteilnehmers wurde entweder ein Gruppenarbeitsraum in der Bibliothek der Leuphana Universität Lüneburg als Durchführungsort genannt, welcher im Vorhinein zu diesem Zweck reserviert wurde. Oder es wurde um Angabe der Wohnadresse gebeten, sofern jene nicht bereits mitgeteilt worden war. Von den zwölf Interviews fanden vier in den Räumen der Bibliothek statt (siehe Tabelle 12 in Kapitel 6.1.1). Dieses Verhältnis unterstützte die Erhebung der Daten des Weiteren insofern, als das Besprechen diffiziler

Themen in einer privaten Umgebung den Interviewteilnehmern ein Gefühl von Sicherheit verschafft (vgl. Chrzanowska, 2003, S. 94f.)

Vorbereitung auf die Interviews

Zur Vorbereitung auf die Interviews wurde der Interviewleitfaden ausgedruckt und auf jenem handschriftlich Interviewtechniken wie das Laddering sowie weitere Hinweise zur eigenen Erinnerung für die Versuchsleiterin notiert. In die vorgesehenen Platzhalter wurden der Name des Interviewteilnehmers, dessen Pacing Style und die Summenwerte je Subskala auf der PACED Skala sowie der Summenwert auf der Skala *Umgang mit Zeitdruck* (ZD) eingetragen. Auch das Ergebnis der Zeitschätzgenauigkeit aus dem Experiment wurde zur Hintergrundinformation dokumentiert. Des Weiteren wurden für einen ersten Eindruck auf dem Leitfaden die Summenwerte auf den Drittvariablen wie der *Gewissenhaftigkeit* (G) oder der *Präferenz für Organisation* (TO) in Relation zu dem mittleren Wert über alle Experimentteilnehmer des gleichen Pacing Styles festgehalten. So konnten einzelne Aussagen bereits während des Interviews schnell decodiert und auf jene durch gezielte Rückfragen vertiefend eingegangen werden.

Interviewdurchführung

Für die Interviewdurchführung wurde unabhängig von dem Durchführungsort auf die Anordnung der Stuhlpositionen in einem Winkel von etwa 45 Grad geachtet. Dies ermöglicht zum einen das Halten des Augenkontakts und zum anderen die Realisierung einer interaktiven, nicht konfrontierenden Atmosphäre (vgl. Chrzanowska, 2003, S. 95). Vor dem Beginn des Interviews wurden mit dem Ziel des Herstellens einer lockeren Stimmung und vertrauensvollen Beziehung zwischen dem Interviewteilnehmer und der Versuchsleiterin über allgemeine Themen gesprochen. Um zudem den Erhalt weiterer Informationen zu den Arbeitsgewohnheiten des Interviewteilnehmers zu erhalten, wurde das Gespräch häufig auf die Lernbedingungen bzw. den Schreibtisch gelenkt. Sobald die erste Annäherung erfolgt war, wurde das Interview eingeleitet. Neben dem Bedanken für die Unterstützung und der wiederholten Nennung des Themas Zeitmanagement, stellte sich die Versuchsleiterin vor und es wurde das Duzen als Ansprache vereinbart. Auf die Verwendung von Kreativtechniken wurde hingewiesen. Es wurde betont, dass die individuellen Meinungen und Einstellungen des Interviewteilnehmers von Interesse sind und daher Antworten weder als richtig noch als falsch bewertet werden. Zudem wurde die vertrauliche Handhabe der Aufzeichnung und Anonymisierung des Transkripts zugesichert

sowie der Verwendungszweck des Interviews angegeben. Im Anschluss an das Abschalten von Störfaktoren wurde das Aufnahmegerät eingeschaltet und mittels vorformuliertem Satz die Genehmigung zur Aufzeichnung des Interviews eingeholt (siehe *Abbildung G1* im Anhang G). Daraufhin begann das eigentliche Interview mit der Warm-Up Phase. Der inhaltliche Ablauf des Interviews entsprach der durch den Interviewleitfaden vorgegebenen Struktur, wie sie in Kapitel 6.1.2 vorgestellt wurde. Vorgefertigte Übergänge zwischen den einzelnen Themenbereichen sicherten einen reibungslosen Ablauf der Interviews. In dem Themenbereich Erleben von Zeit – Zeitdruck wurde vor dem Starten mit dem dritten Unterabschnitt abgefragt, ob der Interviewteilnehmer eine eingeplante Pause wahrnehmen möchte. Jene wurde optional eingebunden, um das Energieniveau des Interviewteilnehmers konstant hoch zu halten (vgl. Chrzanowska, 2003, S. 95). Keiner der Interviewteilnehmer nahm dieses Angebot in Anspruch. Im Anschluss an den letzten Themenbereich wurde im Rahmen einer Cool-Down Phase gefragt, ob der Interviewteilnehmer Weiteres zu ergänzen habe. Den Abschluss des Interviews bildete das Abstellen des Aufnahmegerätes, wobei die Versuchsleiterin auf die Besonderheiten der Off-Record Situation fokussiert war und weitere wertvolle Aussagen handschriftlich notierte. Auf die Bedeutung des Interviews als Beitrag zu der Masterarbeit wurde hingewiesen, erneut der vertrauliche Umgang mit den Daten zugesichert und im Zuge des Bedankens das Überraschungspaket übergeben. Das positive Entlassen des Interviewteilnehmers wurde beachtet.

Nachbereitung der Interviews

Im Anschluss an die Interviews wurde zeitnah eine Memo zu dem ersten Eindruck, den Auffälligkeiten während des Interviews und den Besonderheiten in der Off-Record Situation erstellt. Die Arbeitsergebnisse und der Interviewleitfaden mit den Notizen wurden eingescannt. Anschließend wurden die Dokumente zur Weiterverwendung bei dem nachfolgenden Interview von den wasserlöslichen Folienstiften gereinigt.

6.1.5 Verfahren der Datenanalyse

Im Kontext der qualitativen Inhaltsanalyse wird zwischen drei Basismethoden unterschieden – der evaluativen, typenbildenden und inhaltlich strukturierenden qualitative Inhaltsanalyse. Da weder die Bewertung des Erlebens von Zeitdruck oder der Zeitschätzung je Pacing Style noch das Bilden von Typen diese Forschung leitet, sondern vielmehr eine explorativ-beschreibende Orientierung besteht, wurde die inhaltlich strukturierende qualitative Inhaltsanalyse eingesetzt (vgl. Kuckartz, 2014, S. 75f.). Als systematische wissenschaftliche Forschungsmethode liegt ihr eine kategorienbasierte

Auswertung des empirischen Materials zugrunde. Die Kategorien repräsentieren die Themen und Subthemen der in den Einzelinterviews behandelten Inhalte (vgl. Kuckartz, 2014, S. 75f.). Der eigentlichen Inhaltsanalyse wurde eine Verschriftlichung (Transkription) der Audio-Dateien der Interviews vorangestellt. Hierfür wurde das Material in die MAXQDA-Software importiert und durch die Versuchsleiterin transkribiert. Das Setzen von Zeitmarken ermöglichte eine Verknüpfung des Gesprochenen mit dem Transkribierten, sodass durch Aktivierung der jeweiligen Zeitmarke ein direkter Abgleich zwischen dem empirischen Material und der Verschriftlichung erfolgen konnte (siehe MAXQDA-Datei im Anhang M). Die Verschriftlichung des Gesprochenen ging zwangsläufig mit einem Informationsverlust einher, welcher zu Gunsten der Lesbarkeit toleriert, jedoch durch eine gewissenhafte Orientierung an dem Original minimiert wurde. Zur Gewährleistung dessen wurden die nachfolgenden Transkriptionsregeln befolgt (vgl. Kuckartz, 2014, S. 135f.).

1. Die Transkription erfolgt wörtlich.
2. Eine Annäherung an das Schriftdeutsch erfolgt durch Glättung der Sprache und der Interpunktion (z.B. „Gerät s'n bisschen in Vergessenheit" wird zu „Gerät so ein bisschen in Vergessenheit"). Syntaktische Fehler werden beibehalten.
3. Pausen werden nach ihrer Länge in Sekunden durch ein (.), zwei (..) oder drei (...) Auslassungspunkte in Klammern festgehalten, bei längeren Pausen wird eine Zahl notiert, z.B. (18 Sek.).
4. Betonte Wörter werden unterstrichen.
5. Überdurchschnittlich lautes Sprechen wird in Versalien angegeben.
6. Abbrüche im Satz werden durch ein Slash dargestellt, z.B. „Sorg/ Gedanken".
7. Wird ein Satz bewusst nicht zu Ende geführt, wird dies durch drei Auslassungspunkte kenntlich gemacht.
8. Den Redefluss des Interviewteilnehmers nicht unterbrechende Zustimmungen durch die Versuchsleiterin (aha, mhm etc.) werden nicht transkribiert.
9. Interjektionen zur Bejahung bzw. Verneinung durch den Interviewteilnehmer werden wie folgt transkribiert: „mhm (bejahend)" bzw. „mhm (verneinend)".
10. Einwürfe in den Redefluss des anderen werden in Klammern eingefügt.
11. Die Aussagen des Interviewteilnehmers unterstützende Informationen werden in Klammern eingefügt, z.B. „(vorlesend)".
12. Werden Sätze durch die jeweils andere Person unterbrochen und/ oder danach wieder aufgenommen, wird dies durch einen Doppelslash nach der Unterbrechung bzw. vor der Weiterführung visualisiert.
13. Der Sprechbeitrag des Interviewteilnehmers wird mit seinem Code begonnen, z.B. „E1:". Der Sprechbeitrag der Versuchsleiterin wird mit einem „I:" eingeleitet.

14. Die Fragen aus dem Interviewleitfaden sind als bold markierte Schlagworte aufgenommen, auf eine genaue Ausführung der Formulierung wurde verzichtet (z.B. „I: **Positives Gefühl**“).
15. Störungen werden unter Nennung der Ursache durch zwei Minusstriche eingefasst, z.B. „- Störung durch WG-Mitbewohner -“.
16. Nicht transkribierter Inhalt wird zusammenfassend, in zwei Minusstrichen eingefasst, erklärt.
17. Nonverbale Äußerungen werden in Doppelklammern festgehalten, z.B. „((lacht))“.
18. Unverständliche Wörter werden durch „(unv.)“ gekennzeichnet.
19. Das Transkript wird anonymisiert, z.B. „Reiß dich zusammen, *Nachname_S1*“.

Die anonymisierten Transkripte wurden nach dem Korrekturlesen und wiederholtem Abgleich mit der Audio-Datei für die inhaltliche strukturierende qualitative Inhaltsanalyse herangezogen. Der Analyseprozess folgte einem aus sieben Phasen bestehenden Ablaufschema (vgl. Kuckartz, 2014, S. 78ff.).

1. Phase: Initiierende Textarbeit, Markieren wichtiger Textstellen und Schreiben von Memos

Die 1. Phase ist vor allem hermeneutisch-interpretativ geprägt, indem durch das sequenzielle und vollständige Auseinandersetzen mit dem Material ein Gesamtverständnis für jenes unter Berücksichtigung der Forschungsfragen erarbeitet wird (vgl. Kuckartz, 2014, S. 53). Bei dem mehrmaligen Durchgehen des Transkripts wurden wichtige Wörter oder herausstechende Textstellen in MAXQDA mit dem Code „I.T.“ versehen und in Gelb markiert. Jegliche Auffälligkeiten, sich ergebende Vermutungen und Gedanken der Versuchsleiterin wurden in Memos innerhalb der Software an den Textrand des Interviews geschrieben. Des Weiteren wurde die formale Struktur des Transkripts auf Wiederholungen, die Länge der Sätze sowie die Sprache und Verwendung von Metaphern untersucht. Die Ergebnisse wurden zusammen mit der, im direkten Nachgang an das Interview erstellten Memo in einer sogenannten Dokument-Memo festgehalten, welche Bezug auf das gesamte Transkript und nicht lediglich eine Textstelle nimmt. Für jedes Interview wurde abschließend eine Fallzusammenfassung (engl. = Case Summary) erstellt, welche frei von Interpretationen eine systematische Aggregation des empirischen Materials darstellt. Eine griffige Überschrift bzw. Kurzbeschreibung des Interviewteilnehmers auf Basis des Gesagten wurde formuliert. Die Ergebnisse werden in Kapitel 6.2.1 präsentiert.

2. Phase: Entwickeln von thematischen Hauptkategorien

Die Hauptthemen der Interviews bilden die thematischen Hauptkategorien, welche die Grundlage für die spätere Auswertung darstellen. Die Ableitung der thematischen

Hauptkategorien erfolgte deduktiv aus der übergeordneten Forschungsfrage $\mathbf{F_2}$ und den untergeordneten Forschungsfragen $\mathbf{F_{2\text{-}1}}$ bis $\mathbf{F_{2\text{-}4}}$ sowie dem Interviewleitfaden. Je Hauptkategorie wurde eine Kategoriendefinition erstellt, welche der Anforderung nach Disjunktion nachkommt, d.h. dass thematische Überschneidungen der Kategorien nicht zugelassen werden. Der Forderung nach Vollständigkeit der Kategorien wurde nachgekommen, indem alle Hauptthemen erschöpfend in das Kategoriensystem aufgenommen wurden. Zur Überprüfung der Güte der Anwendbarkeit der Hauptkategorien sind jene an 10 bis 25 % des Gesamtmaterials zu testen (vgl. Kuckartz, 2014, S. 80). Daher wurden die Interviews von E1 und D2 herangezogen, da jene während der initiierenden Textarbeit als die mit der größten Varianz der bis dahin durchgeführten Interviews erkannt wurden. Der Testdurchlauf führte zu einer geringfügigen Anpassung der Kategoriendefinitionen. Die Ergebnisse werden in Kapitel 6.2.2 präsentiert.

3. Phase: Codieren des gesamten bisher vorhandenen Materials mit den Hauptkategorien

In der 3. Phase findet der erste Codierprozess statt. Hierfür wurde jedes Interview sequenziell durchgearbeitet und dabei die im Sinne der Forschungsfragen relevanten Textstellen den thematischen Hauptkategorien zugeordnet. Irrelevante Textstellen blieben uncodiert.

4. Phase: Zusammenstellen aller mit der gleichen Hauptkategorie codierten Textstellen

Nach der Codierung der 12 Interviews mit den thematischen Hauptkategorien wurde mithilfe von MAXQDA ein Text Retrieval je Kategorie ausgelesen.

5. Phase: Induktives Bestimmen von Subkategorien am Material

In der 5. Phase findet die Ausdifferenzierung der thematischen Hauptkategorien unter Hinzunahme der Text Retrievals aus der 4. Phase statt. Das Ergebnis der Ausdifferenzierung stellen die am empirischen Material induktiv abgeleiteten Subkategorien dar. So wurde schrittweise eine thematische Hauptkategorie ausgewählt und die mit dieser Kategorie codierten Textstellen in einer umfangreichen Liste gesammelt. Das Ordnen und inhaltliche Clustern der Textstellen ergab die neuen Subkategorien. Bei der Ausdifferenzierung bzw. Entscheidung für die Anzahl der Subkategorien wurde die Prämisse der Wirtschaftlichkeit und Übersichtlichkeit berücksichtigt (vgl. Kuckartz, 2014,

S. 84). Aufgrund der Forderung nach Vollständigkeit wurde eine Subkategorie „Sonstiges“ je Hauptkategorie addiert, um auszusagen, dass die analysierten Interviews nicht alle Subkategorien abdecken, sondern theoretisch weitere Subkategorien existieren können (vgl. Kuckartz, 2014, S. 61). Dimensionen wurden eingeführt, wenn jene die Subkategorien einer Hauptkategorie inhaltlich sinnvoll gruppieren. Abschließend wurden die Subkategoriendefinitionen formuliert und prototypische Ankerbeispiele aus dem Material zur Veranschaulichung der einzelnen Subkategorien ausgewählt. Die Ergebnisse werden in Kapitel 6.2.2 präsentiert.

6. Phase: Codieren des gesamten Materials mit dem ausdifferenzierten Kategoriensystem

Die 6. Phase beschreibt den zweiten Codierprozess. Bei jenem wurde das gesamte Material erneut gesichtet und die mit den Hauptkategorien codierten Textstellen den verfeinerten Subkategorien zugewiesen. Die Codes der Hauptkategorien wurden im Anschluss aus MAXQDA entfernt, sodass der kategorienbasierten Auswertung die redundanzfreien Codes des ausdifferenzierten Kategoriensystems zugrunde lagen.

7. Phase: Kategorienbasierte Auswertung und Ergebnisdarstellung

In der 7. Phase findet die Auswertung entlang der thematischen Hauptkategorien statt. Als ein Zwischenschritt können thematische Zusammenfassungen pro Einzelinterview und Hauptkategorie formuliert werden. Sie paraphrasieren die Aussagen der Interviewteilnehmer zu der jeweiligen Hauptkategorie und können bereits erste Interpretationen durch die Versuchsleiterin enthalten. Jene wurden systematisch erstellt und werden im Rahmen der Auswertung in Kapitel 6.2.3 im Zuge der Einzelauswertungen der Explorationen präsentiert. Außerdem sind jene gesammelt in tabellarischer Form als Fallübersicht der CD im Anhang M beigefügt. An die Einzelauswertungen werden die Gegenüberstellungen der Explorationen angeschlossen, welche die Aussagen der Einzelinterviews zunächst innerhalb der PS-Gruppen und daraufhin zwischen den PS-Gruppen entlang der Subkategorien vergleichend analysieren. Die Forschungsfragen $\mathbf{F_{2\text{-}1}}$ bis $\mathbf{F_{2\text{-}4}}$ finden nach Auswertung der zugehörigen Hauptkategorien (siehe Kapitel 6.2.2) Beantwortung. Abschließend wird die übergeordnete Forschungsfrage $\mathbf{F_2}$ in Kapitel 6.2.4, die vorherige Auswertung aufgreifend, gesondert behandelt.

Der zeitliche Ablauf der Phasenbearbeitung ist der Übersicht in Tabelle 14 zu entnehmen und zeigt, dass die Abwicklung der Phasen sowie die Durchführung der Interviews teilweise parallel abliefen. Dies ist auch mit dem Eintreten der Weihnachtsferien der Studierenden zu begründen. Die zeitversetzte Bearbeitung der letzten Phase ist auf die vorgezogene Fertigstellung des quantitativen Teils der Arbeit zurückzuführen. Alle Schritte zur detaillierten Analyse der Daten und die Dokument-Memos sind in einem Forschungstagebuch festgehalten (siehe CD im Anhang M).

Tabelle 14

Zeitlicher Rahmen und Reihenfolge der Transkription und Auswertung der Interviews

Phase	Beschreibung	Zeitraum	Interviews der Personen
	Transkription	28.12 – 09.01 19.01 – 31.01	U1, U2, D1, D2, S1, S2, E1 D3, D4, S3, E2, E3
1	Initiierende Textarbeit, Memos und Fallzusammenfassungen	11.01 – 17.01 01.02 – 03.02	U1, U2, D1, D2, S1, S2, E1 D3, D4, S3, E2, E3
2	Entwickeln der HK	18.01	E1, D2
3	Codieren mit HK	19.01 – 31.01 01.02 – 03.02	U1, U2, D1, D2, S1, S2, E1 D3, D4, S3, E2, E3
4	Text Retrieval	10.02	
5	Entwickeln der SK	10.02 – 13.02	
6	Codieren mit SK	15.02 – 17.02	U1, U2, D1, D2, S1, S2, E1, D3, D4, S3, E2, E3
7	Auswertung	04.04 – 16.04	U1, U2, D1, D2, S1, S2, E1, D3, D4, S3, E2, E3

Anmerkung. HK = Hauptkategorie; SK = Subkategorie

Die Ergebnisse der inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse werden im nachfolgenden Kapitel dargestellt.

6.2 Auswertung der tiefenpsychologischen Exploration

6.2.1 Fallzusammenfassungen

Im Zuge der initiierenden Textarbeit in der 1. Phase wurde je Einzelinterview eine Fallzusammenfassung erstellt, welche eine komprimierte, interpretationsfreie Aggregation des Transkripts darstellt. Der Kern des Gesagten wurde durch eine akzentuierende Überschrift bzw. eine Kurzbeschreibung des Interviewteilnehmers hervorgehoben. Nachfolgend werden diese Kurzbeschreibungen der Interviews präsentiert und erläutert. Die Zusammenfassungen sind den Tabelle L1 bis Tabelle L12 im Anhang L zu entnehmen.

Der Interviewteilnehmerin E1 wird die Kurzbeschreibung *„die mit Sicherheitspolstern kalkulierende Kontrolleurin“* zugeteilt, da sie jegliche Zeitschätzung durch das Setzen von großzügigen Zeitpuffern absichert. Dabei ist es ein „inneres Bedürfnis“ (E1: 44) nach Kontrolle, welches sie zu einem frühzeitigen Aufgabenbearbeiten und damit einem PS_E drängt.

E2 kann als *„der in Abhängigkeit zu anderen priorisierende Ergebnisprüfer“* charakterisiert werden, da sein Arbeiten stets von der Berücksichtigung seiner Arbeitsleistung als Zwischenergebnis für andere geprägt ist. So priorisiert er Aufgaben nach ihrer Bedeutung für den Gesamtarbeitsprozess. Der PS_E ermöglicht ihm dabei das Prüfen und gegebenenfalls Nachbessern seines Ergebnisses.

Das Arbeiten unter Zeitdruck führt bei E3 zu einem Leistungsabfall. Mehrfach beschreibt sie sich selber als perfektionistisch veranlagt. Um daher Zeitdruck zu vermeiden und ihrem Streben nach Perfektion nachzukommen, setzt E3 gezielt Zeitpuffer in ihren Planungen ein. Dies definiert sie als *„die Zeitpuffer bewusst zur Vermeidung von Stress einplanende Perfektionistin“*.

S1 ist *„die sich auch unter Zeitdruck auf ihre Arbeitsweise Verlassende“*. Das Erleben von Zeitdruck stresst S1. Daher hat sie sich das Ziel gesetzt, in Situationen unter Zeitdruck jenen und die damit einhergehenden negativen Assoziationen zu ignorieren. Dass sie nicht unter Zeitdruck gerät, garantiert ihr der PS_S.

S2 präferiert den PS_S, weil er ihr größtmögliche Flexibilität im Ausgleichen von Fehlplanungen bietet. In dem Interview kommt S2 für sich zu dem Schluss, dass sie möglichst akkurate Zeitschätzung vornehmen muss, da sie bei zu viel Zeit bzw. zu wenig Zeitdruck ineffizient und bei zu wenig Zeit bzw. zu viel Zeitdruck leistungsunfähig wird. Daher lautet die Kurzbeschreibung von S2 *„die den Zeitdruck aus realistischer Planung anstrebende Flexible“*.

Das Interview mit S3 ist vor allem durch seine Einstellung geprägt, die eigene Arbeitsleistung zu jedem Zeitpunkt der Reflexion wertzuschätzen. Weniger das Abgeben von Zeitschätzungen noch das Einhalten von jener sind von Relevanz als das Ergebnis als solches. S3 ist *„der stets seinen Arbeitsstand wertschätzende Ergebnisorientierte“*.

U1 entscheidet sich für oder gegen das Bearbeiten von Aufgaben in Abhängigkeit von ihrer aktuellen Stimmung und derzeitigen Motivation. Gerne schiebt sie Verpflichtungen auf, sodass sie das Arbeiten unter Zeitdruck als logische Konsequenz ihrer Arbeitsweise wahrnimmt. Die Kurzbeschreibung des Interviews von U1 lautet *„die für ihr Wohlbefinden Zeitdruck als Konsequenz Akzeptierende“*.

U2 führt die Annahme eines PS_U darauf zurück, dass sie anfänglich Motivation zur Bearbeitung einer Aufgabe aufbringt, jene jedoch im Laufe der Zeit sinkt, bis der aufkommende Zeitdruck sie erneut zur Leistungserbringung beeinflusst. Dann erlebt sie einen Flow Zustand und blendet alle übrigen Bedürfnisse aus. U2 ist *„die durch Zeitdruck zur Konzentration beflügelte Motivationsabhängige“*.

U3 wird die Kurzbeschreibung *„der nach seinem schlechten Gewissen planende Stressresistente“* zugeteilt. Objektiver Zeitdruck (Zeitmangel) ist für ihn omnipräsent und spornt ihn zum Arbeiten an, stellt aber nicht die Voraussetzung für seine Leistungserbringung dar. Vielmehr löst sein Gewissen (subjektiver Zeitdruck) das Arbeiten aus. Dem Planen seiner Aktivitäten misst er einen großen Stellenwert bei.

D1 ist *„die in gesunder Spannung lebende Durchgeplante“*. Sie füllt ihren gesamten Tag mit Terminen und Aufgaben, um Leerläufe zu vermeiden. Der sich daraus ergebene Zeitdruck bewertet sie kritisch als fördernd und noch gesundheitlich unbedenklich.

Aus dem Interview von D2 geht hervor, dass er Zeitdruck als eine motivierende, leistungsfördernde Kraft wahrnimmt. Zusammen mit Zeitdruck, seinem Drillinstruktor, arbeitet er an der Fertigstellung einer Aufgabe. Frühzeitiges Arbeiten schließt er für sich kategorisch aus, sodass er sein Arbeiten bewusst auf einen Zeitraum legt, in welchem er Zeitdruck empfindet. Diese Aussagen führen dazu, dass dem Interviewteilnehmer D2 die Beschreibung *„der mit Zeitdruck im Team performende Stratege*“ zugewiesen wurde.

D3 setzt Zeitmanagement-Tools ein, um durch eine gute Planung das Arbeiten unter Zeitdruck bzw. den PS_D zu vermeiden. Gleichzeitig optimiert Zeitdruck auch ihre Arbeitsergebnisse, sodass sie in ihrer Zeitplanung Phasen des Zeitdrucks einkalkuliert. Dies erfolgt vor allem, indem sie Zeitpuffer einplant, welche eine Vielzahl an undefinierten Aufgaben fassen sollen. D3 *ist „die zwischen Wunsch und Realität agierende Zeitpuffernutzende“*.

6.2.2 Hauptkategorien und Subkategorien

Die in der 2. Phase deduktiv aus der Forschungsfrage $\mathbf{F_2}$, den untergeordneten Forschungsfragen $\mathbf{F_{2\text{-}1}}$ bis $\mathbf{F_{2\text{-}4}}$ sowie dem Interviewleitfaden abgeleiteten thematischen Hauptkategorien werden fortfolgend vorgestellt. Aus der Tabelle 15 kann ein erster Überblick darüber gewonnen werden, welchem Themenbereich und folglich welcher Forschungsfrage die einzelne Hauptkategorie zuzuordnen ist. Die kategorienbasierte Auswertung erfolgt in Kapitel 6.2 in der Reihenfolge und nach der Struktur dieser Übersicht.

Tabelle 15

Zuordnung der Hauptkategorien und Forschungsfragen zu den Themenbereichen

Themenbereich	Kürzel	Thematische Hauptkategorie	Forschungs-frage
Zeitmanagement	ZM	Zeitmanagement	$\mathbf{F_{2\text{-}1}}$
Umgang mit Zeit – Pacing Style	PW UW	Präferenz und Wohlbefinden Ursprung und Wahlfreiheit	$\mathbf{F_{2\text{-}2}}$
Erleben von Zeit – Zeitdruck	WAS WANN WIEG WIEB LZ	Was ist Zeitdruck? Wann wird Zeitdruck erlebt? Gefühle unter Zeitdruck Bewertung von Zeitdruck Leistung unter Zeitdruck	$\mathbf{F_{2\text{-}3}}$
Schätzen von Zeit – Zeitschätzung	ZP ZSCHV	Einsatz und Bedeutung von Zeitpuffern Zeitschätzvermögen	$\mathbf{F_{2\text{-}4}}$

Zunächst wurde die Hauptkategorie *Zeitmanagement* (ZM) bestimmt, welche den gleichnamigen Themenbereich **Zeitmanagement** repräsentiert. Die Aussagen zu der Bedeutung von Deadlines und der Verbindlichkeit von eigenen Zeitplänen – Fragen, die in dem Leitfaden den Themenbereichen mit Position 2 und 3 zugeteilt waren (siehe Kapitel 6.1.2) – sind ebenfalls dieser Hauptkategorie zuzuordnen. Die mit dieser Hauptkategorie codierten Textstellen werden für die Beantwortung der Forschungsfrage $\mathbf{F_{2\text{-}1}}$ herangezogen. Aus dem Themenbereich **Umgang mit Zeit – Pacing Style** gehen die beiden Hauptkategorien *Präferenz und Wohlbefinden* (PW) sowie *Ursprung und Wahlfreiheit* (UW) hervor. Die mit diesen Hauptkategorien codierten Textstellen werden für die Beantwortung der Forschungsfrage $\mathbf{F_{2\text{-}2}}$ herangezogen. Der Themenbereich **Schätzen von Zeit – Zeitschätzung** umfasst Inhalte, die zum einen der Hauptkategorie *Zeitschätzvermögen* (ZSCHV) und zum anderen der Hauptkategorie *Einsatz und Bedeutung von Zeitpuffern* (ZP) zuzuordnen sind. Die Hauptkategorie *Zeitschätzvermögen* (ZSCHV) wird zudem aus der Frage zu der Unterschiedlichkeit der Zeitschätzungen je Pacing Style genähert – eine Frage, die in dem Leitfaden den Themenbereiche mit Position 5 zugeteilt war (siehe Kapitel 6.1.2). Die mit diesen Hauptkategorien codierten Textstellen werden für die Beantwortung der Forschungsfrage $\mathbf{F_{2\text{-}4}}$ herangezogen. Aus dem Themenbereich **Erleben von Zeit – Zeitdruck** gehen die fünf thematischen Hauptkategorien *Was ist Zeitdruck?* (WAS), *Wann wird Zeitdruck erlebt?* (WANN), *Gefühle unter Zeitdruck* (WIEG), *Bewertung von Zeitdruck* (WIEB) und *Leistung unter Zeitdruck* (LZ) hervor. Die mit diesen Hauptkategorien codierten Textstellen werden für

die Beantwortung der Forschungsfrage $\mathbf{F_{2\text{-}3}}$ herangezogen. Für ein Sondieren der ausformulierten Hauptkategoriendefinitionen ist die Tabelle 16 zu berücksichtigen.

Tabelle 16

Liste der thematischen Hauptkategorien

Kürzel	Thematische Hauptkategorie	Definition der thematischen Hauptkategorie
ZM	Zeitmanagement	Umfasst alle Aussagen zu den Tätigkeiten und Motivationen zur (Nicht-)Planung der eigenen Zeit. Auch Aussagen zu der Verbindlichkeit des eigenen Plans sowie der Bedeutung von Deadlines sind hier subsummiert.
PW	Präferenz und Wohlbefinden	Umfasst alle Aussagen zu dem präferierten Pacing Style sowie Äußerungen zu dem Wohlbefinden bei dem Bearbeiten einer Aufgabe unter dem eigenen sowie unter (zwanghafter) Annahme eines fremden Pacing Styles.
UW	Ursprung und Wahlfreiheit	Umfasst die Beeinflussbarkeit des eigenen Pacing Styles. Dies beinhaltet alle Aussagen zu den Ausgangsbedingungen, die zur Annahme eines bestimmten Pacing Styles geführt haben sowie die Möglichkeit, sich bei zukünftigen Aufgaben (nicht) aktiv für einen bestimmten Pacing Style entscheiden zu können.
WAS	Was ist Zeitdruck?	Umfasst alle Aussagen, die beschreiben, was Zeitdruck für die Person darstellt.
WANN	Wann wird Zeitdruck erlebt?	Umfasst alle Aussagen zu dem zeitlichen Rahmen des Erlebens von Zeitdruck im Allgemeinen und im Vergleich zu Freunden und Kommilitonen im Besonderen.
WIEG	Gefühle unter Zeitdruck	Umfasst alle Aussagen zu den Gefühlen, die in Situationen unter Zeitdruck ausgelöst werden.
WIEB	Bewertung von Zeitdruck	Umfasst alle Aussagen zu der Bewertung der eigenen Einstellung zu Zeitdruck sowie der vermuteten Einstellung fremder Pacing Styles zu Zeitdruck. Auch Aussagen zu der Klassifizierung einer Situation unter Zeitdruck als Herausforderung oder Bedrohung werden hier subsummiert.
LZ	Leistung unter Zeitdruck	Umfasst alle Aussagen zu der Beurteilung der eigenen Leistungsfähigkeit in Bezug auf das Erfüllen der Aufgabe sowie die Qualität der Leistung in einer Situation unter Zeitdruck.
ZP	Einsatz und Bedeutung von Zeitpuffern	Umfasst alle Aussagen zu der Relevanz und der Funktion des (Nicht-)Einsatzes von Zeitpuffern in der eigenen Zeitplanung und bei der Zeitschätzung.
ZSCHV	Zeitschätzvermögen	Umfasst alle Aussagen zu der eigenen Fähigkeit zur Abgabe von realistischen Zeitschätzungen bzw. der Abgabe von Fehlschätzungen – dem Überschätzen und Unterschätzen der Zeit. Auch Aussagen zu der vermuteten Zeitschätzfähigkeit fremder Pacing Styles werden hier subsummiert.

Die strukturierte deduktive Bestimmung der thematischen Hauptkategorien ließ dennoch eine flexible Codierung zu. So wurden Textstellen, die nach der Kategoriendefinition einer Hauptkategorie zuzuweisen sind, entsprechend codiert, auch, wenn die zu beantwortende Frage nach der oben aufgeführten Struktur einem der Hauptkategorie fremden Themenbereich zuzuordnen ist.

Im Anschluss an den ersten Codierprozess (3. Phase) und das Text Retrieval (4. Phase) fand in der 5. Phase die Ausdifferenzierung der Hauptkategorien mittels induktiver Identifikation der thematischen Subkategorien am empirischen Material statt. Das vollständige Kategoriensystem soll nachfolgend vorgestellt werden, wobei für jede Hauptkategorie eine eigene Liste mit den induktiv bestimmten Subkategorien dargeboten wird. Je Subkategorie werden die Kategoriendefinition sowie ein Ankerbeispiel präsentiert. Beispielsweise gliedert sich die Hauptkategorie *Zeitmanagement* (ZM) in die Subkategorien *Planen der Zeit, Zeitmanagement-Tools, Entscheidungskriterium, Verbindlichkeit, Deadline, Pacing Style* und *Erleben von Zeitdruck*. Der Subkategorie *Planen der Zeit* wurden Aussagen zugewiesen, die beschreiben, ob der Interviewteilnehmer seine Zeit generell plant oder nicht und welche Beweggründe für oder gegen das Planen sprechen. Als Ankerbeispiel wurde folgende Aussage gewählt: „Also eigentlich/ so einen richtigen Plan hab ich nicht, vor allem nichts Schriftliches oder so. Ich mache das tatsächlich am meisten von meiner Stimmungslage abhängig, weil mir aufgefallen ist, dass das irgendwie wesentlich effektiver ist“ (U1: 3).

In Tabelle 17 werden die Subkategorien der Hauptkategorie *Zeitmanagement* (ZM) präzisiert.

Tabelle 17

Liste der Subkategorien zur Hauptkategorie Zeitmanagement

Subkategorien zu Zeitmanagement	Definition	Beispiel aus dem Material
Planen der Zeit	Umfasst das (Nicht-)Planen der eigenen Zeit sowie den Zweck bzw. Nutzen, der hiermit verfolgt wird.	„Also eigentlich/ so einen richtigen Plan hab ich nicht, vor allem nichts Schriftliches oder so. Ich mache das tatsächlich am meisten von meiner Stimmungslage abhängig, weil mir aufgefallen ist, dass das irgendwie wesentlich effektiver ist“ (U1: 3).
Zeitmanagement-Tools	Umfasst den Einsatz von Hilfsmitteln wie Kalender und To-Do-Listen.	„Kalender nicht, sondern ich habe in meinem Handy eine App, wo ich immer so/ also es ist eigentlich so eine To-Do-Listen-App quasi. Aber da schreibe ich das dann immer rein“ (E1: 19).
Entscheidungskriterium	Umfasst die methodische Herangehensweise der Zeitplanung sowie Entscheidungskriterien für das tatsächliche Arbeiten	„Genau, genau. Also ich gucke mir die Aufgabe an, die ich bekomme und schätze dann den Aufwand ab, den ich noch in meiner aktuellen Aufgabe habe, um diese zu beenden. Und gucke mir an wie dringend halt die nächste Aufgabe ist“ (E2: 30).
Verbindlichkeit	Umfasst die Verbindlichkeit, sich an seine Zeitplanung und vorgegebene Deadlines zu halten.	„Aber ansonsten ist das für mich auch gar nicht so sehr verbindlich was/ wenn ich mir da so etwas aufschreiben würde. Weil ich einfach dann beim Arbeiten merke wie gut was funktioniert. “ (S3: 59).
Deadline	Umfasst die Bedeutung der Deadline für das Planen der Zeit sowie für das Arbeiten.	„Für mich bedeutet die Deadline eigentlich der wirklich allerletzte Moment, in dem ich es abgeben kann ohne irgendwelche negativen Konsequenzen zu haben“ (U2: 190).
Pacing Style	Umfasst die Überlegungen zu dem Zusammenhang zwischen dem eigenen Pacing Style und dem Zeitmanagement.	D3: „Ja, ich versuche mit meinem Zeitmanagement das ((zeigt auf PS_D-Grafik)) zu vermeiden ((lacht kurz auf)). I: Deinen Deadline-Action-Pacing Style willst du mit deinem Zeitmanagement vermeiden? D3: Genau. Ich versuche es. Also immer/ weil ich weiß, ich mache alles auf den letzten Drücker, und deshalb möchte ich mir gerne einen Plan machen, dass das nicht passiert. Aber natürlich/ aber das ((zeigt auf PS_D-Grafik)) überwiegt. Der Zeitplan ist sozusagen manchmal auch nur/ ja mehr Wunsch als Realität“ (D3: 39-41).
Erleben von Zeitdruck	Umfasst die Überlegungen zu dem Zusammenhang zwischen dem Erleben von Zeitdruck und dem Zeitmanagement.	„Und umso stressiger wird es dann ja. Und das ist halt was, was ich persönlich nicht mag oder was (..) was ich versuche halt zu vermeiden. Klar hängt das irgendwie zusammen, dass ich es persönlich nicht mag und mir deswegen halt frühzeitig Gedanken mache und mir das auch notiere“ (E1: 32).
Sonstige Aspekte zu dem Zeitmanagement		

In Tabelle 18 werden die Subkategorien der Hauptkategorie *Präferenz und Wohlbefinden* (PW) präzisiert.

Tabelle 18

Liste der Subkategorien zur Hauptkategorie Präferenz und Wohlbefinden

Subkategorien zu Präferenz und Wohlbefinden	Definition	Beispiel aus dem Material
Leistungsbezug	Umfasst die (Nicht-)Präferenz eines Pacing Styles wegen dessen Konsequenz für die Leistungserbringung.	„Ja. Weil ich, also (.) also das würde dann wieder meinem Anspruch an mich selbst so/, ich möchte es halt immer möglichst perfekt machen, und ich weiß, dass ich es nicht tue, wenn ich es so (PS_D) mache. Deswegen versuche ich das zu vermeiden“ (E1: 197).
Aufgabenkonzentration	Umfasst die (Nicht-)Präferenz eines Pacing Styles wegen des Bedürfnisses, die Bearbeitung der Aufgabe auf einen zeitlich begrenzten Rahmen zu konzentrieren bzw. auszudehnen. Auch Aussagen zum Nicht-Abschalten-Können außerhalb des Rahmens sind hier subsummiert.	„'Wieso hast du nicht einfach was anders gemacht?' Denke dann aber wiederum ‚naja, dann hättest du aber eher anfangen müssen, dann wäre es ja noch länger in einem Kopf' so von wegen „jetzt habe ich heute zwei Stunden recherchiert. Jetzt mache ich morgen weiter.“ Das ist ja trotzdem irgendwo im Hinterkopf. Deswegen möchte man ja eigentlich möglichst wenig sich damit beschäftigen zwischen zwei Zeitpunkten“ (D1: 299).
Erleben von Stress	Umfasst die (Nicht-)Präferenz eines Pacing Styles wegen des (nicht) aufkommenden Drucks unter diesen Arbeitsbedingungen.	I: „Hättest du den Wunsch, zum Beispiel auch mal Deadline - oder U-Shaped zu arbeiten? S1: Nee. Nee, das ist mir zu stressig, ehrlich gesagt ((lacht beim Reden)). I: Ist mit Stress verbunden? S1: Ja. Auf jeden Fall“ (S1: 36-39).
Abwechslungsbedürfnis	Umfasst die (Nicht-)Präferenz eines Pacing Styles wegen des (fehlenden) Ausmaßes an Abwechslung zwischen der Arbeits- und der Entspannungsphase	„Was für mich eben auch immer schön ist: dann habe ich immer eine total stressige Phase und danach habe ich dann, weiß ich nicht, Semesterferien. [...] Wenn ich aber keinen Unterschied sehe von vorher zu nachher, dann/ ja, das finde ich dann auch doof“ (D3: 244).
Ablehnung	Umfasst Verhaltensreaktionen der Ablehnung als Konsequenz auf das zwanghafte Annehmen eines fremden Pacing Styles.	„Ich glaube gar nicht gut, weil ich mich so ein bisschen in meiner Freiheit beraubt fühlen würde. Und das führt bei mir meistens eher zu so einem Trotzverhalten. Dass ich dann denke „ja, dann erst recht nicht“ (D1: 68).
Genuss und Spaß	Umfasst die (Nicht-)Präferenz eines Pacing Styles wegen der Veranlagung, die Zeit und Aktivitäten unter den Arbeitsbedingungen genießen zu können bzw. Spaß zu haben.	„Ja. Also ich mache halt trotzdem alles, was mir so Spaß macht und kriege nebenbei irgendwie alles geregelt“ (S1: 35).
Wohlbefinden	Umfasst Aussagen zu dem Wohlbefinden bei Arbeiten unter dem eigenen bzw. einem fremden Pacing Style.	„Weil ich auch weiß, alles andere würde mich wahrscheinlich nervös machen, wenn ich mich jetzt zwingen würde irgendeinen anderen Stil da zu verwenden bzw. man wird ja schon oft genug durch halt äußere Umstände genötigt andere Stile anzunehmen“ (E1: 34).
Sonstige Aspekte zu Präferenz und Wohlbefinden		

In Tabelle 19 werden die Subkategorien der Hauptkategorie *Ursprung und Wahlfreiheit* (UW) präzisiert.

Tabelle 19

Liste der Subkategorien zur Hauptkategorie Ursprung und Wahlfreiheit

Subkategorien zu Ursprung und Wahlfreiheit	Definition	Beispiel aus dem Material
Dimension: Bewusste Wahl des Pacing Styles		
Strategie	Umfasst die bewusste Wahl des eigenen Pacing Styles sowie deren Beweggründe. Ausgenommen sind hier Aussagen zu dem bewussten (Nicht-)Erleben von Zeitdruck.	„Und dann kann man auch sagen, es ist eine Strategie geworden. Eigentlich ja, ja. Also das ist so quasi mittlerweile meine Herangehensweise an Aufgaben. Ich mache das auch konsequent am Anfang gar nicht. Ich beschäftige mich gar nicht damit“ (D2: 33).
Erleben von Zeitdruck	Umfasst das Erleben von Zeitdruck und die sich daraus ergebene Konsequenz für die bewusste Wahl des eigenen Pacing Styles.	„Ich lasse mich wie gesagt nicht gerne stressen - von nichts und niemandem. Und dem-entsprechend versuche ich eben auch Zeitdruck zu vermeiden durch meine/ durch mein zeitiges Anfangen und ja, ich arbeite auch relativ effektiv“ (S1: 322).
Dimension: Unbewusste Wahl des Pacing Styles		
Natürlicher Wesenszug	Umfasst die unbewusste Wahl des eigenen Pacing Styles. Hierunter sind alle Aussagen gefasst, die die nach außen, innen und richtungsfreie Attribution der unbewussten Annahme des Pacing Styles begründen.	„Also, ich, wie ich ja schon gesagt habe, ich denke mal, dass es natürlich ein bisschen ungewollt dadurch kam, dass ich mir ein entspannteres Arbeiten ermöglichen will und dass ich dadurch ungewollt in diese Schiene gerutscht bin“ (S1: 18).
Sonstige Aspekte des Ursprungs und der Wahlfreiheit des eigenen Pacing Styles		

In Tabelle 20 werden die Subkategorien der Hauptkategorie *Was ist Zeitdruck?* (WAS) präzisiert. Jene greifen die charakteristischen Merkmale des personifizierten Zeitdrucks sowie zusätzliche Beschreibungen des Zeitdrucks auf.

Tabelle 20

Liste der Subkategorien zur Hauptkategorie Was ist Zeitdruck?

Subkategorien zu Was ist Zeitdruck?	Definition	Beispiel aus dem Material
Geschlecht	Umfasst das Geschlecht der Person Zeitdruck sowie entsprechende Erläuterungen.	S3: „Okay (.) also das Geschlecht wäre auf jeden Fall schon mal männlich. I: Warum männlich? S3: Weil ich in meiner Laufbahn, was Arbeit oder Studium angeht, eigentlich nur durchgehend männliche Vorgesetze oder, ja Vorgesetzte kann man ja auch sein, Leute, die einfach über einen gestellt sind, hatte“ (S3: 80-82).
Alter	Umfasst das Alter der Person Zeitdruck sowie entsprechende Erläuterungen.	„Das Alter würde ich jetzt relativ jung noch einschätzen. Ich würde jetzt mal einfach auf, um eine glatte Zahl, auf 30 zu bringen. So, keine Ahnung, ein bisschen älter als ich, aber nicht viel älter“ (S3: 85).
Augen	Umfasst die Augen der Person Zeitdruck sowie entsprechende Erläuterungen.	„Aus dem Bauch heraus würde ich sagen, dass es braune Augen sind, die relativ neutral tatsächlich sind. Also jetzt gar keine, was weiß ich, zugekniffene oder sonstige Position haben müssen“ (S3: 86).
Statur	Umfasst die körperliche Statur der Person Zeitdruck sowie entsprechende Erläuterungen.	„Ich würde jetzt mal sagen die Person wiegt so um die 80 Kilo. Also relatives Normalgewicht. Nicht untergewichtig aber auch nicht zu fettleibig. Körperbau ist tatsächlich eher dünn. Oder schlacksig. Ist tatsächlich nicht jemand, der kräftig gebaut ist oder massiver ist. Sondern einfach so jemand, der durch seine Präsenz diesen Zeitdruck entfachen kann oder aufbaut“ (S3: 87).
Lieblingsmusik	Umfasst die Lieblingsmusik der Person Zeitdruck sowie entsprechende Erläuterungen.	„Und ich würde jetzt ganz ad hoc sagen, er hört irgendwas zwischen Rock und Punk (S3: 92).
Beruf/ Funktion	Umfasst den Beruf bzw. die Funktion der Person Zeitdruck sowie entsprechende Erläuterungen.	Würde ich jetzt einfach mal tatsächlich Senior Art Director sagen. Weil das später so in meine spätere Berufswahl fallen würde [...] Von daher würde ich sagen, dass es schon jemand ist, der schon relativ hoch gestellt ist, aber der vielleicht jetzt auch noch nicht ganz so lange im Job ist“ (S3: 97).
Bekleidung	Umfasst die Bekleidung der Person Zeitdruck sowie entsprechende Erläuterungen.	„Es ist jetzt nicht jemand, der komplett dunkel gekleidet ist, sondern jetzt ein helles T-Shirt an hat mit einem bunten Aufdruck zum Beispiel drauf und dann eine normale hellblaue Jeans an hätte oder eine etwas ausgewaschene hellblaue Jeans und dann vielleicht bunte Sneaker dazu“ (S3: 99).
Gegenstand	Umfasst den Gegenstand, den die Person Zeitdruck mit sich trägt sowie entsprechende Erläuterungen.	S3: „Eine Brille. I: Warum eine Brille? S3: Ja weil das auch Personen sind, die mir gegenüber Zeitdruck ausgelöst haben“ (S3: 100-102).

Geruch	Umfasst den von der Person Zeitdruck ausgehenden Geruch sowie entsprechende Erläuterungen.	„Der wäre tatsächlich relativ/ also so, wie es auch von der Wirkung von der Person selber ist, würde ich auch (.) der Geruch oder so etwas - total neutral“ (S3: 103).
Geschmack	Umfasst den Geschmack, der in der Luft liegt, wenn die Person Zeitdruck anwesend ist sowie entsprechende Erläuterungen.	„Also Geschmack tatsächlich im Sinne von schmecken oder kann es auch sein angestrengt und angespannt?“ (S3: 106).
Beziehung	Umfasst die Beziehung (Verhältnis, Stimmung etc.) zu der Person Zeitdruck sowie entsprechende Erläuterungen.	„Er wäre nicht entspannt. Würde es aber nicht zwingend so sehr zeigen, aber man würde es merken“ (S3: 105).
Kommunikation	Umfasst die Art der Kommunikation in Form von Gesprächen, Beobachtungen etc. mit der Person Zeitdruck sowie entsprechende Erläuterungen.	„Er würde mir auf jeden Fall etwas sagen, was ich zu tun habe. In dem Sinne würde er schon mit mir reden. Der Zeitdruck würde aber gar nicht viel mit mir reden, weil das wäre nur ein kleiner Teil, der in mir dann eben etwas auslöst oder anstößt. Und ab da an würde der Zeitdruck, wenn wir ihn jetzt nicht personifizieren, würde er eben in mich hineinwandern und würde da dann sein und da würde er nicht mehr mit mir reden, sondern da würde ich mir einfach stetig Gedanken machen“ (S3: 116).
Zusätzliche Beschreibungen	Umfasst weitere Ausführungen, die die Person Zeitdruck charakterisieren sowie entsprechende Erläuterungen.	„Aber das sind diese Personen, die, wie ich ja vorhin auch schon gesagt habe, die mir eben vielleicht eine Aufgabe auflegen, wo ich dann selber anfange mich selber unter Druck zu setzen, weil ich vielleicht denke, dass ich das mit meinem Können in dieser Zeit nicht schaffen kann. Also sind es diese Personen unfreiwillig, die mir diesen Zeitdruck auferlegen“ (S3: 110).
Sonstige Aspekte zu dem was Zeitdruck ist		

In Tabelle 21 werden die Subkategorien der Hauptkategorie *Wann wird Zeitdruck erlebt?* (WANN) präzisiert.

Tabelle 21

Liste der Subkategorien zur Hauptkategorie Wann wird Zeitdruck erlebt?

Subkategorien zu Wann wird Zeitdruck erlebt?	Definition	Beispiel aus dem Material
Arbeit	Umfasst das Erleben von Zeitdruck in Abhängigkeit von dem (Nicht-)Arbeiten sowie von dem Einhalten der Planung.	U1: „Am meisten hier, wenn ich halt echt wenig arbeite. Und hier, wenn ich am allermeisten mache. I: Hier am niedrigsten Punkt, da bringt sie dich dazu endlich zu starten? U1: Nee. Da nervt sie halt. Ich lerne dann doch nicht. I: Und in der neunten, zehnten Woche? U1: Weil da ist die Deadline, ist klar“ (U1: 105-109).
Kontrollierbarkeit und Abhängigkeit	Umfasst das Erleben von Zeitdruck in Abhängigkeit von der Kontrollierbarkeit der Situation sowie von der Teilnahme anderer an der Situation.	E1: „Dann bin ich ziemlich gestresst. Ja. „10“? I: Okay, ist schon sehr rot. E1: Ja ((lang ziehend)). Ich komme ja auch gerade mal pünktlich. Also wenn dann <u>noch</u> mal was dazwischen kommt, dann habe ich ein Problem. ja, da wäre ich schon anstrengend und genervt“ (E1: 176-178).
Vergleich zu anderen	Umfasst die Selbsteinschätzung des Erlebens von Zeitdruck im Vergleich zu anderen.	„Früher. (I: Wie äußert sich das?) Wobei ich weiß nicht, wie es mit Zeitdruck ist. Ich kann (..) ja vielleicht dem Zeitdruck weniger lang widerstehen. Also ich muss dann was machen. Und es gibt auch Leute, die sich vielleicht auch Zeitdruck machen und die das dann ein bisschen entspannter sehen“ (U3: 187).
Sonstige Aspekte zu dem wann Zeitdruck erlebt wird		

In Tabelle 22 werden die Subkategorien der Hauptkategorie *Gefühle unter Zeitdruck* (WIEG) präzisiert.

Tabelle 22

Liste der Subkategorien zur Hauptkategorie Gefühle unter Zeitdruck

Subkategorien zu Gefühle unter Zeitdruck	Definition	Beispiel aus dem Material
Gefühle der Hektik	Umfasst Gefühle, die sich in einem hektischen Verhalten bei der Aufgabenbearbeitung zeigen sowie in der inneren Anspannung. Auch Aussagen des Verneinens solcher Gefühle sind hier subsummiert.	„[...] wenn man da irgendwelche Aufgaben unter Zeitdruck machen muss oder so etwas, werde ich halt total hektisch“ (E3: 179).
Gefühle der Vorwürfe	Umfasst alle Vorwürfe an sich selbst. Auch Aussagen des Verneinens solcher Gefühle sind hier subsummiert.	„Dann Vorwürfe ‚warum hast du nicht früher angefangen?’“ (D3: 168).
Gefühle der Antriebslosigkeit	Umfasst Gefühle des fehlenden Antriebs zur Bearbeitung der Aufgabe. Auch Aussagen des Verneinens solcher Gefühle sind hier subsummiert.	„Und Antriebslosigkeit ist eher/ ((lacht)) wäre halt eher hier, am Anfang dieser Phase. Sonst am Ende nicht. Da bin ich eher voll motiviert“ (D2: 212).
Gefühle der Aufgebrachtheit	Umfasst Gefühle des Ärgerns über sich oder andere. Auch Aussagen des Verneinens solcher Gefühle sind hier subsummiert.	„Aufgebrachtheit wahrscheinlich, weil ich sauer auf mich selbst bin“ (S1: 251).
Gefühle der Übersensibilität	Umfasst übersensible Reaktionen gegenüber anderen als auch übersensible Bewertung von äußeren Umständen. Auch Aussagen des Verneinens solcher Gefühle sind hier subsummiert.	„Dann würde ich sagen Gefühle der Übersensibilität, weil das sind wirklich dann Situationen, in denen man mich besser nicht nerven sollte“ (U2: 149).
Gefühle des Verzichts	Umfasst das Gefühl des unfreiwilligen Verzichtens. Auch Aussagen des Verneinens solcher Gefühle sind hier subsummiert.	„Also auf jeden Fall Gefühle des Verzichts. Das ist wieder was mit der Freiheitsberaubung((lacht))“ (D1: 247).
Gefühle der Machtlosigkeit	Umfasst Gefühle des Kontrollverlusts und des der Situation Ausgeliefertseins. Auch Aussagen des Verneinens solcher Gefühle sind hier subsummiert.	„Und Gefühl der Machtlosigkeit ergibt sich daraus auch, weil man dieser Deadline so ausgeliefert ist“ (E1: 182).
Gefühle der kognitiven Ohnmacht	Umfasst das Gefühl, der Aufgabe kognitiv nicht gewachsen zu sein und der Konzentrationsschwierigkeit. Auch Aussagen des Verneinens solcher Gefühle sind hier subsummiert.	„Dann Gefühle der kognitiven Ohnmacht (..) hätte ich auch, dass ich denke, (..) dass ich nicht in der Lage bin das zu schaffen“ (S2: 282).
Gefühle des Scheiterns	Umfasst Gefühle des Scheiterns. Hierunter fällt das Gefühl der Unzufriedenheit mit dem eigenen Ergebnis und dem Nichteinhalten des Plans. Auch Aussagen des Verneinens solcher Gefühle sind hier subsummiert.	„Sondern (.) es ist halt einfach so/ es hat halt nicht so geklappt wie ich wollte und es ist jetzt eigentlich nicht so schön, wie es hätte sein können so. Und das ist halt so ein bisschen Scheitern“ (E3: 158).
Positive Gefühle	Umfasst alle Aussagen zur Erklärung des Empfindens von positiven Gefühlen unter Zeitdruck. Auch Aussagen des Verneinens solcher Gefühle sind hier subsummiert.	„[...] ich habe gelernt, dass es nichts bringt sich dann im Zweifel so sehr aufzuregen oder sich selbst wild zu machen und dann sind es einfach auch positive Gefühle“ (S3: 134).
Sonstige Gefühle unter Zeitdruck		

In Tabelle 23 werden die Subkategorien der Hauptkategorie *Bewertung von Zeitdruck* (WIEB) präzisiert.

Tabelle 23

Liste der Subkategorien zur Hauptkategorie Bewertung von Zeitdruck

Subkategorien zu Bewertung von Zeitdruck	Definition	Beispiel aus dem Material
Dimension: Einstellung zu Zeitdruck		
Eigene Einstellung	Umfasst die eigene Einstellung sowie die Bewertung der eigenen Einstellung zu dem Erleben von Zeitdruck.	„Ich würde gerne/ oder ich denke es wäre besser, wenn man (…) besser damit umgehen kann. Wenn es nicht diese negativen oder nicht so sehr negativen Gefühle hervorruft. Aber wenn es gar nicht da wäre, wäre es auch nicht gut“ (S2: 341).
Antizipierte Einstellung der Personen mit PS_E	Umfasst die angenommene Einstellung von Personen mit einem Early-Action-Pacing Style zu Zeitdruck.	„Ja, ich könnte mir vorstellen, dass die Leute, die den Early-Action-Pacing Style haben, sich am meisten von Zeitdruck gestresst fühlen würden. Deswegen tun sie auch das meiste dafür das zu vermeiden“ (U2: 208).
Antizipierte Einstellung der Personen mit PS_S	Umfasst die angenommene Einstellung von Personen mit einem Steady-Action-Pacing Style zu Zeitdruck.	„Ich glaube bei dem Steady-Action-Pacing Styles ist es halt gemischt. Sie nehmen/ sie geraten nicht gerne unter Zeitdruck und sicherlich passiert es ihnen auch nicht so oft, aber sie können schon so ganz okay damit umgehen, wenn es jetzt doch passiert“ (U2: 209).
Antizipierte Einstellung der Personen mit PS_U	Umfasst die angenommene Einstellung von Personen mit einem U-Shaped-Action-Pacing Style zu Zeitdruck.	„Der U-Shaped-Action-Pacing Style erlebt auch wenig Zeitdruck. Das kann halt passieren, wenn er halt am Anfang viel gearbeitet hat, dann irgendwie so eine Ruhephase hat, zum Schluss wieder anfängt zu Arbeiten und feststellt „oh, ich habe hier vorne in der Informationsphase“ – (...) - „irgendwas vergessen“, dann kann der durchaus Zeitdruck spüren“ (E2: 298).
Antizipierte Einstellung der Personen mit PS_D	Umfasst die angenommene Einstellung von Personen mit einem Deadline-Action-Pacing Style zu Zeitdruck.	„Die Hälfte macht halt einfach zu wenig und hat Zeitdruck und die andere Hälfte macht bewusst zu wenig, weil sie wissen, unter Zeitdruck arbeiten sie besser und dementsprechend spüren sie den Zeitdruck eher positiv“ (E2: 300).
Dimension: Beurteilung einer Situation unter Zeitdruck		
Herausforderung	Umfasst die Bewertung einer Situation unter Zeitdruck (nicht) als Herausforderung.	„Eher eine Herausforderung, würde ich sagen. Also ich glaube ich würde nicht/ wenn ich jetzt sehe, ich habe nur noch zwei Wochen Zeit und eigentlich hätte ich zum Beispiel das Doppelte an Zeit eingeplant, dann würde ich nicht sagen „okay, in den zwei Wochen schaffe ich es sowieso nicht, also fange ich auch gar nicht erst an“ (D1: 264).
Bedrohung	Umfasst die Bewertung einer Situation unter Zeitdruck (nicht) als Bedrohung.	I: „Kann sich Zeitdruck auch für dich als eine Hindrance/ eine Bedrohung darstellen? U1: Ja, eben wenn die Machbarkeit nicht gegeben ist“ (U1: 143-144).
Sonstige Aspekte zur Bewertung von Zeitdruck		

In Tabelle 24 werden die Subkategorien der Hauptkategorie *Leistung unter Zeitdruck* (LZ) präzisiert.

Tabelle 24

Liste der Subkategorien zur Hauptkategorie Leistung unter Zeitdruck

Subkategorien zu Leistung unter Zeitdruck	Definition	Beispiel aus dem Material
Eigene Ansprüche	Umfasst die Ansprüche an sich selbst sowie das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.	„Und wenn man das irgendwie nicht abgegeben hat, dann hat man es nicht bestanden. Also für mich bricht da keine Welt zusammen“ (D2: 203).
Quantitative Leistungserbringung	Umfasst die mengenmäßige Leistungsbeurteilung in einer Situation mit/ ohne Zeitdruck.	„Aber es wäre natürlich besser, wenn ich auch ohne Zeitdruck effizient, so effizient arbeiten könnte. Und nicht erst auf die Deadline warten muss, um dann richtig starten zu können“ (U2: 202).
Qualitative Leistungserbringung	Umfasst die Beurteilung der Qualität eines Ergebnisses in einer Situation mit/ ohne Zeitdruck.	„Ich glaube, dass eine gewisse Form von Zeitdruck notwendig ist, um gute Ergebnisse zu erzielen. Jedoch kann Zeitdruck sich auch negativ auswirken und äußert sich dann in Stress. Stress ist etwas, was sich nicht unbedingt positiv auf Arbeit auswirkt“ (D1: 282f.).
Sonstige Aspekte der Leistungserbringung unter Zeitdruck		

In Tabelle 25 werden die Subkategorien der Hauptkategorie *Einsatz und Bedeutung von Zeitpuffern* (ZP) präzisiert.

Tabelle 25

Liste der Subkategorien zur Hauptkategorie Einsatz und Bedeutung von Zeitpuffern

Subkategorien zu Einsatz und Bedeutung von Zeitpuffern	Definition	Beispiel aus dem Material
Dimension: Einsatz		
Einsatz von Zeitpuffern	Umfasst das (un-) beabsichtigte (Nicht-) Einplanen von Zeitpuffern in der Zeitplanung bzw. Zeitschätzung sowie weitere Begründungen für das Entstehen von Zeitpuffern und das Ausmaß ihres Einsatzes.	„Eigentlich nehme ich mir keine Zeitpuffer vor. Natürlich macht man immer Pausen, wenn man merkt, dass man irgendwie schneller durchgekommen ist oder einfach, wenn man das Gefühl hat, dass man gut in der Zeit liegt, auch wenn man jetzt nicht so genau vor Augen hat, wo man sich gerade befindet. Aber so richtig einplanen mache ich nicht“ (U2: 54).
Dimension: Funktion und Bedeutung		
Selbstzweck	Umfasst das Bedürfnis, mehr Zeit zur Verfügung zu haben als tatsächlich benötigt wird.	I: „Viertelstunde noch mal Puffer? E3: Genau ((lachten gemeinsam). I: Brauchst du? E3: Brauche ich, alleine/ ja. Einfach so“ (E3: 47).
Gute Ergebnisse	Umfasst das Bedürfnis, Zeitpuffer zu haben, um die Ergebnisse zu optimieren.	„Alleine darum, dass ich schon lieber ein bisschen mehr Zeit habe. Weil ich weiß, dass wenn ich Zeit habe, werden Sachen auch besser“ (S3: 162).
Unkontrollierbares	Umfasst die Funktion trotz des Eintretens nicht kontrollierbarer Ereignisse in der Zeitplanung abgesichert zu sein.	„Ja ist mein Sicherheitspolster sozusagen. Also mein Airbag quasi, wenn irgendwie/ (..) wenn was dazwischen kommt“ (E1: 86).
Entspannung	Umfasst das Bedürfnis nach Entspannung vs. leerlauffreier Tätigkeit durch Zeitpuffer.	„Aber ich/ natürlich dadurch, dass ich ja eben diese realistische Zeitschätzung, wie wir ja schon gesagt haben, die ja sowieso schon diesen entspannten Arbeitsablauf miteinplant, habe ich so schon immer schon (.) mehr Puffer in dem Sinne (...)“ (S3: 162).
Motivationstiefs	Umfasst das Bedürfnis, bei Lustlosigkeit genug Zeit zu haben, um nicht arbeiten zu müssen.	„Zeitpuffer plane ich vor allem ein für Motivationstiefs“ (U1: 46).
Sonstige Aspekte zu dem Einsatz und der Bedeutung von Zeitpuffern		

In Tabelle 26 werden die Subkategorien der Hauptkategorie *Zeitschätzvermögen* (ZSCHV) präzisiert.

Tabelle 26

Liste der Subkategorien zur Hauptkategorie Zeitschätzvermögen

Subkategorien zu Zeitschätzvermögen	Definition	Beispiel aus dem Material
Dimension: Einflussfaktoren auf die Zeitschätzung		
Abhängigkeitsverhältnis	Umfasst jegliche externe Faktoren (Aufgabentyp, andere Personen etc.), die einen Einfluss auf die eigene Zeitschätzung haben.	„Ja. Ja, meine Zeitschätz/ also sie müssen sehr extrem präzise sein, eigentlich. Sonst funktioniert das nicht. Und das sind sie glaube ich/ also sie sind immer sehr genau. Ich weiß genau, wie lange ich da ungefähr immer hinbrauche mit irgendwelchen Eventualitäten“ (D2: 246).
Erfahrungen	Umfasst die Bedeutung von Erfahrungen auf die Zeitschätzung.	„Ich glaub, dass, dadurch dass ich - wenn wir jetzt von Unisituationen ausgehen - dass ich schon mal studiert hab und die anderen halt alle Erststudenten sind, kann ich halt einschätzen, wie viel man tatsächlich schafft, wenn man fünf Tage komplett frei hat“ (D1: 121).
Fähigkeiten	Umfasst den Einfluss der Einschätzung der eigenen Fähigkeiten auf die Zeitschätzung.	„Ja, (.) das ist realistischer, ja. Also bei solchen Aufgaben, die jetzt nicht arbeits-, keine Ahnung, fähigkeitsbezogen sind. Also wirklich so Spezialfähigkeiten. Wenn es jetzt ganz einfache Arbeitssituationen geht, dann ist das die realistische Zeitschätzung“ (S3: 77).
Zeitpuffer	Umfasst die Rolle von Zeitpuffern in der Abgabe von Zeitschätzungen.	„Genau. Aber ich weiß nicht, ob das nicht teilweise sogar recht bewusst abläuft. Also ob ich so erst relativ realistisch schätze und dann praktisch drauf schätze. Als Puffer“ (E3: 187).
Erleben von Zeitdruck	Umfasst die Überlegungen zu dem Zusammenhang zwischen dem Erleben von Zeitdruck und der Abgabe von Zeitschätzungen.	„Ja, also wenn ich zu wenig Zeit einplane, dann provoziere ich ja den Zeitdruck. Da denke ich ja das bringt mich weiter. Wenn ich zu viel Zeit einplane, habe ich keinen Zeitdruck (..) und bin wahrscheinlich vorher am Ende, weil ich es schneller geschafft habe, als ich gedacht habe. Und ich denke, dass so ein Mittelweg ganz gut wäre für mich“ (S2: 343).
Dimension: Zeitschätzgenauigkeit der Pacing Styles		
Einschätzung des eigenen Zeitschätzvermögens	Umfasst die eigene Einschätzung zur Abgabe von realistischen Zeitschätzungen bzw. die Abgabe von Fehlschätzungen – dem Überschätzen und Unterschätzen der Zeit.	„Weil man kann sagen, es ist so wie bei mir, dass ich es dann gar nicht so sehr wichtig finde wie viel Zeit dazwischen liegt, aber ich kann es trotzdem einschätzen, weil ich so Erfahrungen habe/ also Erfahrungswerte habe, die mir sagen, das funktioniert“ (S3: 192).
Antizipiertes Zeitschätzvermögen der Personen mit PS_E	Umfasst das angenommene Zeitschätzvermögen von Personen mit einem Early-Action-Pacing Style.	„Ja, dass Early die überschätzt (.) und dann halt früher fertig ist und merkt so „hätte mir gar nicht so viel Zeitdruck machen müssen“ (E2: 308).
Antizipiertes Zeitschätzvermögen der Personen mit PS_S	Umfasst das angenommene Zeitschätzvermögen von Personen mit einem Steady-Action-Pacing Style.	„Die wissen ziemlich genau was sie tun. Also/ aber da gehe ich halt auch wirklich von stark routinierter Arbeit aus“ (E2: 310).

Antizipiertes Zeitschätzvermögen der Personen mit PS_U	Umfasst das angenommene Zeitschätzvermögen von Personen mit einem U-Shaped-Action-Pacing Style.	„U-Shaped, die unterschätzen das so ein bisschen. Sie wissen sie müssen viel tun, haben aber dann halt eben so ein Motivationsloch oder so etwas und haben dann zum Schluss wieder ein bisschen zu wenig Zeit. Also ich schätze die unterschätzen das eher“ (E2: 309).
Antizipiertes Zeitschätzvermögen der Personen mit PS_D	Umfasst das angenommene Zeitschätzvermögen von Personen mit einem Deadline-Action-Pacing Style.	„Ja, und Deadline-Action-Pacing Style, die unterschätzen es halt zum großen Teil. Jetzt bei Studenten, die unterschätzen es einfach, weil sie einfach keine Lust haben oder was auch immer und schieben das Ganze auf und unterschätzen das. In der Arbeit hoffe ich, dass das ein bisschen anders ist“ (E2: 315).
Sonstige Aspekte zu dem Zeitschätzvermögen		

6.2.3 Kategorienbasierte Auswertung

6.2.3.1 Themenbereich: Zeitmanagement

6.2.3.1.1 Forschungsfrage des Themenbereichs

Nachstehend soll die Forschungsfrage $\mathbf{F_{2\text{-}1}}$ – Wie unterscheiden sich Personen verschiedener Pacing Styles in ihrem Zeitmanagement? – Beantwortung finden. Hierfür wird die dem Themenbereich zugeordnete Hauptkategorie *Zeitmanagement* (ZM) ausgewertet (siehe Kapitel 6.2.3.1.2). Mit Abschluss der Auswertung wird eine Zusammenfassung gezogen und Bezug zu der Forschungsfrage $\mathbf{F_{2\text{-}1}}$ genommen.

6.2.3.1.2 Hauptkategorie: Zeitmanagement

6.2.3.1.2.1 Einzelauswertungen der Explorationen

Die mit Sicherheitspolstern kalkulierende Kontrolleurin

E1 plant ihren Alltag vor allem unter Zuhilfenahme einer To-Do-Listen-Applikation auf ihrem Handy, in welche sie alle Aufgaben einträgt, um keine zu vergessen. Für die Bearbeitung einer Aufgabe setzt sie sich, manchmal bewusst, manchmal unbewusst, eine eigene Deadline. Sie hat einen inneren Drang, diese eigene Deadline einzuhalten, baut sich jedoch keinen weiteren Stress durch jene auf. Die eigentliche Deadline hat höchste Verbindlichkeit für sie, wenn sich andere Personen auf die Abgabe des Arbeitsergebnisses verlassen, doch führt auch ein Nichteinhalten im Studienalltag zu negativen Konsequenzen, die E1 nicht erfahren möchte. So sind Deadlines für sie stets präsent und nehmen ihre Gedanken ein. Folglich hat sie das Bedürfnis, Aufgaben möglichst schnell zu erledigen und damit die von der Deadline ausgehenden Unannehmlichkeit abzustreifen.

Der in Abhängigkeit zu anderen priorisierende Ergebnisprüfer

E2 führt keinen Kalender, was er als eigene Schwäche bezeichnet, da seine Organisationsfähigkeit unter Einsatz eines Kalenders noch optimiert werden würde. Der damit einhergehende Aufwand ist E2 jedoch zu groß. In einem kleinen schwarzen Büchlein pflegt er eine Liste mit nicht zu vergessenen Aufgaben und in einem Unibuch notiert er sich neben dem Stundenplan die Klausurtermine. E2 plant seine Zeit in einem hohen Ausmaß. Entweder, weil er das Verschwenden von Zeiten, wie bei dem Pendeln, auf ein Minimum reduzieren möchte oder weil andere Personen im Rahmen seiner dualen Ausbildung von seinen Arbeitsergebnissen abhängig sind. In seinem Job priorisiert er seine Aufgaben. Hierbei ist das Schätzen der Dauer der aktuellen und der neuen Aufgabe ein essentieller Bestandteil der Planung, um eine korrekte Beurteilung der Prioritätenzuweisung vornehmen zu können. Das bewusste Annehmen eines PS_E geht mit dem Bestreben einher, stets ausreichend Zeit für das Anliegen eines Arbeitskollegen in der Bearbeitung einer neuen Aufgabe zu haben. Auch ermöglicht ihm seine Arbeitsweise den Aufgriff weiterer, erst am Ende eintreffender Informationen in seinen bestehenden Arbeitsstand. Folglich setzt sich E1 für jede Aufgabe eine eigene Deadline, um zu wissen, wann er mit einer neuen Aufgabe beginnen kann. Die eigentliche Deadline stellt den Zeitpunkt dar, ab wann die Aufgabe so ausgearbeitet sein muss, dass eine weitere Person ohne Schwierigkeiten an ihr weiterarbeiten kann.

Die Zeitpuffer bewusst zur Vermeidung von Stress einplanende Perfektionistin

E3 plant ihre Zeit, indem sie ihren Kalender einsetzt oder einzelne Arbeitsschritte auf einem gesonderten Zettel notiert und die Schritte nach ihrer Erledigung abhakt. Die Planung beschränkt sich auf einen groben Zeitrahmen, welcher sich aus einer vorausgehenden Zeitschätzung sowie dem Einkalkulieren eines zeitlichen Puffers bzw. dem Setzen einer eigenen Deadline ergibt. An diesen Zeitplan versucht sie sich zu halten, doch kann ihr Puffer auch aufgebraucht werden. Die eigentliche Deadline besitzt eine hohe Verbindlichkeit für sie, sodass sie es entwürdigend fände, wenn sie bei ihrem Dozenten um Aufschub der Frist bitten müsste. Tatsächlich geht jedoch aufgrund ihrer Arbeitsweise generell wenig Druck von der Deadline für sie aus. Der Anreiz, die Aufgabe frühzeitig zu bearbeiten, ergibt sich entweder aus dem Interesse für jene sowie dem Wissen daraus etwas für sich mitzunehmen oder aus dem Ziel, die Aufgabe nicht mehr auf dem genannten Zettel stehen zu haben.

Die sich auch unter Zeitdruck auf ihre Arbeitsweise Verlassende

S1 erstellt bewusst keine Zeitpläne, da jene ihr die Aufgaben belastend vor Augen führen. Lieber hat sie die Aufgaben im Hinterkopf präsent, erledigt sie ohne Vorgaben direkt und konsequent und passt ihr Arbeitspensum bei Bedarf an. So nutzt sie die Zeit vor dem Schlafengehen oder das Fahren mit der Bahn für das Bearbeiten von Aufgaben, ohne dies zu planen. Müsste sie einen Zeitplan aufstellen, dann würde sie jenen nachträglich in Frage stellen und sich nicht daran halten. Folglich verwendet sie auch weder Timer oder To-Do-Listen, deren Existenz sie vergessen würde, noch Zettel, die sie verlieren würde. Bereits das Wissen um eine fixierte Deadline sowie um weitere anstehende Aufgaben löst in ihr Stress aus, sodass sie mit dem Arbeiten beginnt. Das Erreichen einer Deadline empfindet S2 als Erlösung, da die Deadline sie an der Weiterbearbeitung der Aufgabe hindert. Denn solange die Deadline nicht erreicht ist, treibt ihre Arbeitsweise sie dazu an auch eine eigentlich abgeschlossene Aufgabe weiterzubearbeiten.

Die den Zeitdruck aus realistischer Planung anstrebende Flexible

S2 nutzt für ihre Zeitplanung einen Kalender, in welchen sie jeden Sonntagabend detailliert ihre Verpflichtungen der Woche notiert. Hierbei füllt sie jedes Zeitintervall. So plant sie beispielsweise dass sie die zwei Stunden vor Vorlesungsbeginn in der Bibliothek verbringen und dort eine bestimmte Aufgabe erledigen wird. Auch Freizeitaktivitäten sind in ihrem Plan enthalten. S2 ist besonders stolz auf sich, wenn es ihr gelingt ihre Zeitpläne einzuhalten. Obwohl ihr dies nicht immer zu 100 % gelingt, strebt sie doch danach. Plant sie eine Woche für die Informationssuche ein, dann steht ihr hierfür auch die gesamte Woche zu und sie kann ihr Arbeitspensum gegebenenfalls herunterfahren. Wenn sie hingegen an selbigem Arbeitsschritt weiterarbeiten könnte, aber laut ihres Zeitplans der nachfolgende Schritt bereits ansteht, geht sie zu dem nächsten Schritt über. Grundsätzlich legt sie jedoch ihre Zeitpläne so an, dass ein Verletzen der Planung aufgrund des vorgesehenen Puffers keine negativen Konsequenzen hat. Sie gestaltet ihre Zeitpläne daher nach Möglichkeit sehr flexibel, sodass ein Überziehen der geplanten Dauer keine Enttäuschung für sie darstellt. Stattdessen stellt sie eine neue Planung für den unvollendeten Schritt auf. Mit Zunahme der Aufgabenmenge wird es für S2 schwieriger eine gute Zeitplanung aufzustellen, sodass das Erleben von Zeitdruck wahrscheinlicher wird. Dennoch ist es gerade ihr Zeitmanagement, welches sie vor der Arbeitsweise eines PS_D und dem Zeitdruck absichert.

Der stets seinen Arbeitsstand wertschätzende Ergebnisorientierte

S3 strukturiert seine Zeit im Kopf. Beispielsweise nimmt er bei einer aus vier Schritten bestehenden Aufgabe eine Vierteilung der zur Verfügung stehenden Zeit vor. Das Arbeiten innerhalb und zwischen diesen Schritten gestaltet er jedoch variabel. Schriftliche Pläne, Kalender oder To-Do-Listen verwendet er nicht, da ihn jene unter Druck setzen. Denn vielmehr als auf das Einhalten von schriftlichen Zeitplänen legt er Wert auf das Ausrichten seines Arbeitspensums und der Aufgabeneinheiten nach dem aktuellen Arbeitsfortschritt. An aufgestellte Zeitpläne hält er sich somit nicht. In seinem Arbeiten versucht er im Allgemeinen das Setzen von Grenzen bzw. Deadlines zu vermeiden, denn nach seiner Auffassung sollte einer Aufgabe so viel Zeit zugestanden werden, wie sie für eine optimale Bearbeitung benötigt. Den Begriff Deadline empfindet S3 als stärker negativ konnotiert als Begriffe wie Abgabetermin, da mit jenem die Endgültigkeit besonders hervorgehoben wird. Er assoziiert den Begriff mit Stress und unvorhergesehenen Änderungen der Aufgabenbedingungen. Stress ist es jedoch, was S3 in seinem Arbeiten vermeiden möchte. Um ein entspanntes Arbeiten zu gewährleisten, plant er daher bewusst mehr Zeit ein, was jedoch eine für ihn realistische Zeitschätzung impliziert. Da er sich selber gut einschätzen kann, bei Erhalt einer Aufgabe sofort mit jener beginnt und solange wie möglich das Arbeitsergebnis perfektioniert, decken sich laut S3 sein Zeitmanagement und sein Pacing Style optimal.

Die für ihr Wohlbefinden Zeitdruck als Konsequenz Akzeptierende

U1 lässt sich im Bearbeiten von Aufgaben von ihrem momentanen Gemütszustand (Stimmung, Lust) leiten. Einen schriftlich fixierten Zeitplan stellt sie sich nicht auf. Lediglich in der Mitte des Bearbeitungszeitraums nimmt sie eine Grobschätzung des Umfangs der Aufgaben vor, wobei sie die Aufgabenmenge meistens unterschätzt. Aufgaben, wie das Recherchieren und Lesen, die sie gerne macht und als angenehm empfindet, verteilen sich in ihrer Bearbeitung über den Bearbeitungszeitraum, während unangenehme Aufgaben, wie das Schreiben eines Textes, aufgeschoben werden. So führt ihr Bedürfnis sich selbst zu schonen, keine Überlastung aufgrund weiterer Aufgaben in anderen Lebensbereichen zu empfinden und Arbeit des Arbeitens wegen zu vermeiden konsequenter Weise am Ende der Bearbeitungsphase zu dem Arbeiten unter Zeitdruck. Den von Deadlines ausgehenden Stress erlebt sie geringer im Vergleich zu anderen Personen, da sie die Erfahrungen gemacht hat, dass Deadlines entweder verschoben werden können oder bisher immer von ihr eingehalten werden konnten.

Die durch Zeitdruck zur Konzentration beflügelte Motivationsabhängige

U2 hat für jeden Tag einen groben Zeitrahmen für die Dinge, die erledigt werden müssen (wichtig, dringend). Jene Pläne enthalten jedoch gerade in der Klausurenphase keine Zeitvorgaben, da das Nichteinhalten zur Frustration führen würde. So beginnt sie mit dem Arbeiten, sobald sie ausgeschlafen hat und dehnt ihre Arbeitszeit entsprechend nach hinten aus. Die gesteigerte Konzentration und der verschobene Tagesrhythmus sind ein Grund für das Arbeiten in der Nacht. Ein anderer Grund ergibt sich aus der Notwendigkeit, eine Aufgabe noch in der letzten Minute fertigstellen zu müssen. Denn U2 schließt das Abgeben einer unvollständig bearbeiteten Aufgabe kategorisch aus. So gewinnen ihre groben Zeitpläne mit dem Näherrücken der Deadline an Verbindlichkeit. Entsprechend enden Vorhaben einer frühzeitigen Bearbeitung von Aufgaben häufig in Ineffizienz. Es fehlt die Verbindlichkeit ihres Zeitplans aufgrund fehlender Motivation. Der größte Motivationsfaktor stellt für sie die Deadline, der Zeitpunkt ab wann negative Konsequenzen befürchtet werden müssen, dar. Damit geht einher, dass das Erleben von Zeitdruck zur Fertigstellung einer Aufgabe für sie obligatorisch ist. Dass sie Zeitdruck bei einer Aufgabenbearbeitung erleben wird, weiß U2 im Vorhinein, da ihre Arbeitsweise, z.B. das bewusste Weglegen einer Aufgabe in der Mitte des Bearbeitungszeitraums, dies impliziert. Diese Aspekte führen dazu, dass sich U2 nur dann als effizient erlebt, wenn sie möglichst viele Aufgaben gleichzeitig zu erledigen hat. Dann erlangt sie die nötige Motivation und beginnt ihre Aufgaben nach dem Eisenhower-Prinzip abzuarbeiten.

Der nach seinem schlechten Gewissen planende Stressresistente

U3 legt viel Wert auf Planung, was sich in seiner Arbeitsweise, aber auch in seiner Zeitplanung widerspiegelt. Dies ist damit zu begründen, dass er seine Zeit ungerne verschwendet, z.B. durch Warten, und daher relativ durchgeplante Tage hat. Die Planung nimmt er nicht schriftlich vor, sondern im Kopf. Er behält den Überblick über jene, indem er sich seine Aufgaben morgens und abends vor Augen führt. Die Pläne sind für U3 verbindlich, jedoch flexibel und so gestaltet, dass sie einzuhalten sind. In seinem Handy pflegt er eine Liste mit Aufgaben, die er nicht vergessen darf. Wichtige Termine wie eine Deadline notiert er sich in seinem Handykalender, macht sie sich aber vor allem im Kopf bewusst. Eine Deadline stellt für U3 keinen Stressfaktor dar und ist für ihn kein zwingender Bestandteil, um zu arbeiten. Der Abfall in der Mitte des Bearbeitungszeitraums resultiert aus einem Motivationsmangel, einem Mangel an wahrgenommenem Druck (gegebenenfalls im Sinne des schlechten Gewissens) oder dem

Aufkommen weiterer, in der Priorität höher zu bewertender Aufgaben. Obwohl U3 auch ohne Zeitdruck arbeiten und ihn ein langfristiges Befassen mit der Aufgabe zu einem erneuten Anstieg des Arbeitspensums anregen kann, um sie Aufgabe endlich abschließen zu können, wird dieser Effekt durch das Erleben von Zeitdruck verstärkt.

Die in gesunder Spannung lebende Durchgeplante

D1 plant ihre freie Zeit weniger als ihren Universitäts- oder Berufsalltag. Grundsätzlich plant sie eher, wenn sie viele Aufgaben in einer begrenzten Zeit zu erledigen hat. Denn die Planung führt zu einer Optimierung der Ergebnisse, da sie andernfalls die Deadlines nicht einhalten würde und die Arbeitsergebnisse hinfällig wären. Die einzelnen Aufgaben werden dabei in ihrer Wichtigkeit gleich bewertet und daher den Aufgaben lediglich die jeweils benötigte Zeit zugewiesen. Leerläufe hat sie daher nie und Nachtarbeit unter Zeitdruck kommt regelmäßig vor. Nach D1 wäre das Reduzieren von Zeitdruck durch ein gutes Zeitmanagement zu gewährleisten. Ihre eigene Arbeitsweise setzt sie nicht mit einem guten Zeitmanagement gleich und bewertet das Erleben von Stress unter diesen Arbeitsbedingungen als für die Gesundheit kritisch. Das Zeitmanagement und der Pacing Style bilden nach D1 jeweils eine handlungsbezogene Bewertung der Aktivitäten nach der Zeit ab. Das geringe Zugestehen von Verbindlichkeit für ihre Planung bzw. ihr Zeitmanagement wird deutlich und erklärt die Diskrepanz zu der, in der Realität vorzufindenden Arbeitsweise ihres PS_D.

Der mit Zeitdruck im Team performende Stratege

D2 plant seine Zeit sporadisch. Grobe Überlegungen stellt er bezüglich der Dauer einer Aufgabenbearbeitung an. Sollte er eine Planung vornehmen (müssen), dann würde er eine Verletzung derjenigen nicht als schwerwiegend bewerten. Müsste er einen Wecker für den Morgen zur Bearbeitung der Aufgabe stellen, dann würde er das tatsächliche Aufstehen so weit hinauszögern, bis er lediglich noch die benötigten 15 Minuten zur Verfügung hat. D2 betont, dass man stark in seine Fähigkeiten vertrauen können muss, um die Arbeitsweise eines PS_D anzunehmen. Er selbst beschreibt sich als "Deadline-Typ", der eine Deadline braucht, um zu arbeiten und durch eine unspezifische Deadline in seiner Effizienz geschwächt wird. Er schiebt dann die Bearbeitung größtmöglich auf. D2 meint, dass sein Pacing Style das visualisierte Ergebnis seines begrenzten Zeitmanagements darstellt.

Die zwischen Wunsch und Realität agierende Zeitpuffernutzende

D3 plant ihre Zeit mit dem Einsatz eines Kalenders auf ihrem Computer, in welchem ihre Aktivitäten farbigen Kategorien für „Uni“, „Arbeit“, „Privat“ und die Studenteninitiative „C&C“ zugewiesen werden. So ist ihr Alltag farblich strukturiert. Zusätzlich nutzt sie die To-Do-Listen-Applikation Wunderlist für das Abarbeiten von Aufgaben. Um zu Lernen nutzt sie entweder ihren haptischen Kalender und notiert hier flexibel die einzelnen Lerneinheiten oder hält ihren Plan auf einem Zettel fest, den sie sich zur Veranschaulichung an die Wand hängt. Das Bearbeiten der einzelnen Aufgaben nimmt sie neben der gesetzten Priorität vor allem in Abhängigkeit von der Lust auf eine Aufgabe vor. Entweder wird die spaßigste Aufgabe zuerst erledigt oder jene zur Belohnung nach der Bearbeitung der unliebsamen Aufgaben hinten angestellt. Zeiten zum Entspannen sind nicht Bestandteil ihrer Planung, denn entspannen kann sie nicht. Vielmehr muss sie unter Zeitdruck stehen, um gute Leistung zu erbringen, sodass sie sich, sollte eine Aufgabe keine Deadline haben, eine eigene setzt. Ihre Einstellung zu Deadlines hat sich dabei im Vergleich zu der Vergangenheit gebessert, früher haben ihr Deadlines größere Sorgen bereitet. Heute weiß sie, dass sie die anfängliche Motivation zu arbeiten schnell verlassen wird und auch das schlechte Gewissen nicht groß genug ist, sodass sie nur der Zeitdruck vor der Deadline zum Arbeiten bewegen kann. Im Allgemeinen schließt ihre Zeitplanung das Erleben von Zeitdruck ein. Dennoch versucht D3 durch ihr Zeitmanagement ihre Arbeitsweise zu vermeiden. Denn unkontrollierbarer Stress durch Dritte, eine Krankheit oder dergleichen sind so nicht abzufangen. Nichtsdestotrotz entspricht die Planung lediglich einem Ideal, welchem sie in der Realität bzw. dem PS_D nicht nachkommen kann.

6.2.3.1.2.2 Gegenüberstellung der Explorationen

Während für die Einzelauswertungen alle Subkategorien der Hauptkategorie *Zeitmanagement* (ZM) einbezogen wurden, erfolgt die Gegenüberstellung der Explorationen für die ausgewählten Subkategorien *Entscheidungskriterium, Deadline* und *Verbindlichkeit*. Hierfür wird zunächst ein Vergleich innerhalb und daraufhin zwischen den Pacing Styles gezogen. Bei letzterem gehen die Aussagen der Subkategorien *Pacing Style* und *Erleben von Zeitdruck* in die Auswertung ein. Die relevanten Informationen der beiden Subkategorien *Planen der Zeit* und *Zeitmanagement-Tools* fanden bereits in den Einzelauswertungen Erwähnung und werden daher nicht erneut thematisiert.

Subkategorie: Entscheidungskriterium

Hinsichtlich der Herangehensweise an das Aufstellen einer Zeitplanung und der Entscheidungskriterien für das tatsächliche Arbeiten herrscht in der PS_E-Gruppe der Konsens, dass frühzeitig mit dem Arbeiten begonnen wird, um „zu wissen, dass ich damit schon fertig bin“ (E3: 124) und die Aufgaben „dann aus meinem Kopf sind und ich mir dann keine Gedanken mehr machen muss“ (E1: 9). Dabei heben vor allem E1 und E2 die Bedeutung des Priorisierens der Aufgabenbearbeitung nach der Dringlichkeit und Wichtigkeit jener hervor, damit „dann jemand anderes weiterarbeiten kann“ (E2: 3). E3 nennt zusätzlich noch das Interesse an der Aufgabe selber, welches sie zu einer frühzeitigen Auseinandersetzung mit jener bewegt.

In der PS_S-Gruppe fällt die geringe Anzahl an codierten Textstellen zu dieser Subkategorie auf. Für S1, die keine Planung ihrer Arbeit vornimmt, ist das Wissen um weitere Verbindlichkeiten ausreichender Anreiz, um mit dem Arbeiten zu starten. S2 hingegen orientiert sich bei ihrem Arbeiten stark an ihrem selbstgestellten Zeitplan und beginnt oder endet hiernach entsprechend mit der Bearbeitung des jeweiligen Aufgabenschrittes. S3 strebt nach einem möglichst stressfreien Arbeiten, sodass „das Entspannte dann bei mir auch das realistische [Zeitschätzen ist], was ein bisschen mehr Zeit bewusst einplant“ (S3: 73).

In der PS_U-Gruppe werden die Teilnehmer in der Entscheidung die Aufgabe zu bearbeiten deutlich von ihrer momentanen Motivation geleitet. So „schont [sich U1] sehr gerne“ (U1: 55) und trifft nach ihrer „Stimmungslage“ (U1: 3) gelegentlich die Entscheidung: „heute will ich nicht arbeiten“ (U1: 53). Die Motivation zu arbeiten nimmt U2 ausschließlich aus der nahenden Deadline und der Einstellung nichts „Unvollständiges“ (U2: 7) abgeben zu wollen. Ihre Aufgaben bewertet sie nach ihrer Dringlichkeit sowie Wichtigkeit und folgt dem Grundsatz, eine Arbeit für ein gutes Ergebnis zwischendrin liegenlassen zu müssen. Neben seiner momentanen Motivation zu arbeiten wird U3 zusätzlich von seinem schlechten Gewissen oder dem bestehenden Zeitdruck gelenkt. Das Absinken des Arbeitspensums in der Mitte der Arbeitszeit erklärt er zudem mit dem Einschieben höherpriorisierter Aufgaben.

In der PS_D-Gruppe ähneln sich D1 und D3 in ihren vollen Terminkalendern, welche das Erfahren eines „Leerlauf[s]“ (D1: 66) bzw. von „Entspannung“ (D3: 76) ausschließen. D1 behandelt alle Aufgaben auf der gleichen „Wichtigkeitsebene“ (D1: 9), sodass für sie das Planen ihrer Zeiten relevant ist, um alle Aufgaben zu erledigen. D2 wählt vor allem das Arbeiten gegen Ende der Deadline, um sich möglichst wenige Tage durch die

Aufgabenbearbeitung zu „ruinier[en]“ (D2: 256). D3 hingegen wäre bestrebt auch während des Semesters die Klausurvorbereitung zu beginnen, doch halten sie ihre viele Aktivitäten davon ab, sodass am Ende des Tages „keine Reserven mehr“ (D3: 25) bestehen. Im Entscheiden für die Bearbeitung von Aufgaben ordnet sie jene „nach Priorität, nach Lust, nach Motivation“ (D3: 61). Alle drei Interviewteilnehmer der PS_D-Gruppe erwähnen das Fertigstellen von Aufgaben in Nachtschichten.

Subkategorie: Deadline

In der PS_E-Gruppe wird die Einstellung geteilt, dass eine Deadline eine „gewisse Endgültigkeit“ (E3: 36) besitzt. Während E1 und E2 diese Einstellung mit ihrem Wirken in einem Arbeitsverhältnis begründen, „jemand anderes vertraut darauf (...), dass ich zu diesem Zeitpunkt etwas liefere“ (E1: 50), führt die berufsunerfahrene, jüngste Interviewteilnehmerin E3 ihren Perfektionismus im universitären Kontext an. Für E3 geht von der Deadline grundsätzlich kein Druck aus, weil ihre Arbeitsweise ihr garantiert, dass sie die Aufgabe bereits vor der Deadline abschließen wird. Nach E1 hingegen ist die Deadline „gewaltig“ (E1: 52) und „begleitet [sie] die ganze Zeit“ (E1: 52). Alle drei setzten sich vor der eigentlichen Deadline eine eigene imaginäre Deadline.

In der PS_S-Gruppe betonen sowohl S1 als auch S2, dass von einer Deadline eine gewisse Vehemenz ausgeht, welche sie zum Arbeiten anregt, denn „sonst macht man nichts“ (S1: 53). S1 und S2 haben beide positive Assoziationen mit Deadlines. Für S2 stellt sie ein „Ziel [dar, auf welches] man hinarbeiten kann“ (S2: 62). Da die Personen mit einem PS_S dazu neigen ihre Arbeit unbegrenzt auszudehnen, schreibt S1 einer Deadline eine erlösende Rolle zu, denn „[sie] hindert mich eigentlich auch daran, weiter zu machen“ (S1: 56). S3 hingegen ist der beschränkenden Funktion der Deadline weniger positiv gegenüber eingestellt, da er, ergebnisorientiert denkend, einer Aufgabe die Zeit zugestehen möchte, die sie benötigt.

In der PS_U-Gruppe lässt sich herauslesen, dass keiner der Interviewteilnehmer eine Deadline als „Stressfaktor“ (U3: 53) wahrnimmt, denn U1 „weiß, bei fast allem kann man [die Deadline] verschieben“ (U1: 16) und sonst hat sie die rechtzeitige Abgabe „noch immer irgendwie hinbekomm[en]“ (U1: 16). Während U3 nicht auf die Deadline angewiesen ist, um zu arbeiten, stellt die Deadline den entscheidenden Motivationsfaktor für U2 dar. Sie vermutet, dass sie die Aufgaben ohne Deadline nicht abschließen würde.

In der PS_D-Gruppe stimmen die Interviewteilnehmer darin überein, dass es „nicht unbedingt wichtig [ist], dass man [die Aufgabe] vorher, also lange vor der Deadline fertig

hat“ (D1: 27). Und so gibt es nach D1 „viele Menschen, die eine Deadline viel zu ernst sehen“ (D1: 58). D2 und D3 betonen, dass sie eine Deadline brauchen, „um besser zu arbeiten“ (D2: 229) bzw. „Druck. Druck auf jeden Fall ist mein allerbestes Mittel ((lacht)). Unter Druck bringe ich die besten Ergebnisse eigentlich. Ich brauche Druck echt. Auch wenn ich ihn mir irgendwie selber aufbaue, mit irgendwelchen Deadlines oder so, das hilft mir irgendwie“ (D3: 29).

Subkategorie: Verbindlichkeit

Im Hinblick auf die Verbindlichkeit selbstauferlegter Zeitpläne oder vorgegebener Deadlines betonen die Interviewteilnehmer der PS_E-Gruppe, dass sie nach dem Einhalten jener streben, „dann versuche ich natürlich die [eigene Deadline] einzuhalten, weil ich habe ja einen Grund, warum ich mir die setze“ (E1: 76). Dabei führt E1 weiter aus, dass es ihr ein „inneres Bedürfnis“ (E1: 76) ist, um damit dem Zeitdruck vor der Deadline zu entgehen. Dennoch würde ein Überschreiten dieser selbstgesetzten imaginären Deadline bzw. der Gebrauch des Zeitpuffers für E1 sowie E3 keinen Stress auslösen.

Die PS_S-Gruppe setzt sich zum einen aus der sich stark an ihrem Zeitplan orientierenden S2 und zum anderen aus S1 sowie S3 zusammen, die sich keine Pläne machen. S2 hebt ihren Stolz bei Einhalten ihres Zeitplans hervor, weist jedoch auch auf dessen flexible Gestaltung hin, und dass es „kein Weltuntergang“ (S2: 99) wäre, wenn sie von jenem abweichen müsste. Die Formulierung, dass ein Plan nicht immer zu „100 %“ (S2: 3) einzuhalten ist, belegt, dass ihr dennoch an einer sehr starken Orientierung an jenem gelegen ist. Dies wird auch durch die Aussage „das würde nicht passieren. Da würde ich vorher/ nee, da würde ich natürlich mehr machen“ (S2: 102) belegt. S1 hingegen meint, dass sie sich nicht an selbstentwickelte Zeitpläne halten und sogar bewusst einen anderen Bearbeitungsweg einschlagen würde. Auch S3 teilt diese Einstellung: „Aber ansonsten ist das für mich auch gar nicht so sehr verbindlich was/ wenn ich mir da so etwas aufschreiben würde. Weil ich einfach dann beim Arbeiten merke wie gut was funktioniert. Das ist für mich wichtiger als das, was nachher irgendwo auf einem Papier steht oder was ich mir mal vorgenommen habe“ (S3: 59).

In der PS_U-Gruppe sticht U3 mit seiner Einstellung, seinen Zeitplan als verbindlich zu sehen heraus. Dabei betont er, dass er sich „auch nie Pläne mache, die [er] nicht schaffen kann“ (U3: 217). U2 hingegen sieht ihre Pläne nicht als verbindlich, solange sie noch genug Zeit für die Bearbeitung hat, denn „manchmal fehlt dann tatsächlich auch die

Motivation und (…) dann fällt es halt einfach aus“ (U2: 3), meint U2 lachend. Erst wenn die Deadline näher rückt, gewinnen ihre groben Zeitpläne für sie an Verbindlichkeit.
In der PS_D-Gruppe herrscht Einigkeit darin, dass aufgestellte Zeitpläne kaum Verbindlichkeit für die Interviewteilnehmer haben. Eine Verletzung der Planung wäre für D2 „kein Beinbruch“ (D2: 72). Die Rückfrage, warum der Zeitplan der fiktiven Seminararbeit (langfristige Aufgabe) keinen PS_D abbildet und die Arbeitszeit somit nicht auf die Phase vor der Deadline entfällt, beantwortet D1 mit der Realitätsferne ihrer Zeitplanungen, „weil es ja eine Planung ist ((lacht))“ (D1: 102). Diese Einstellung wird von D3 bestätigt, denn „der Zeitplan ist sozusagen manchmal auch nur/ ja mehr Wunsch als Realität“ (D3: 41).

Dem Vergleich der Interviews innerhalb der Gruppen soll nun ein Vergleich zwischen den Gruppen folgen. In der Subkategorie *Entscheidungskriterium* werden für die Zeitplanung und das tatsächliche Beginnen mit der Bearbeitung verschiedene Kriterien ja nach Pacing Style genannt. Während das Abhängigkeitsverhältnis zu anderen, das Interesse an und das Bedürfnis nach Abschluss der Aufgabe die PS_E-Gruppe lenken, sind es in der PS_S-Gruppe das Wissen um weitere Verpflichtungen, ein gesetzter Zeitplan oder das Bedürfnis nach einem entspannten Arbeiten. Ein besonders einheitliches Bild ergibt sich bei der PS_U-Gruppe, welche ihr Arbeiten vor allem nach der bestehenden Motivation hierzu ausrichtet. Pausen in der Mitte des Bearbeitungszeitraums ergeben sich aus dem bewussten Beiseitelegen der Aufgabe für eine spätere Optimierung des Ergebnisses oder dem Weglegen der Arbeit für eine höherpriorisierte Aufgabe. In der PS_D-Gruppe zeigen sich zwei Untergruppen. Während D2 als Verfechter seines Pacing Styles das Nachtarbeiten als bewusste Konsequenz vorausgegangener freier Tage zelebriert, sind D1 und D3 weniger von ihrer Arbeitsweise überzeugt. Eigentlich möchten sie Nachtschichten vermeiden. Sie ergeben sich jedoch, weil D1 und D3 sehr aktive Personen sind und möglichst viele Aufgaben oder Nebenjobs übernehmen, die jeweils ihre Zeit beanspruchen.
In Bezug auf die Subkategorie *Deadline* zeigt sich, dass die Deadline in Abhängigkeit des Pacing Styles eine andere Funktion einnimmt, wobei sie jeweils einen Einfluss auf das Arbeiten ausübt. Die PS_E-Gruppe sieht eine Deadline als sehr verbindlich an, hat jene immer im Kopf und setzt sich eine weitere eigene Deadline, um die Bearbeitung vor der eigentlichen Deadline abzuschließen. Die PS_S-Gruppe besteht aus Personen, die den inneren Drang nach einem unbegrenzten Arbeiten an einer Aufgabe haben. Somit erfüllt die Deadline für jene entweder die Funktion einer positiv empfundenen oder einer negativ

empfundenen Beschränkung der Bearbeitungszeit. Die PS_S-Gruppe nimmt eine Deadline eher als Motivations- denn als Stressfaktor wahr. Und die PS_D-Gruppe betont den von der Deadline ausgehenden Stress, welcher sie zur Effizienz anregt.

Die Subkategorie *Verbindlichkeit* zeigt einen deutlichen Unterschied zwischen den Pacing Styles. Während die PS_E-Gruppe die Zeitpläne als verbindlich behandelt, gelten in der PS_S-Gruppe Zeitpläne für S2 ebenfalls als sehr verbindlich, während sich S1 und S3 gar keine Zeitpläne aufstellen oder als nicht verbindlich bewerten. Für die Personen der PS_U-Gruppe haben Zeitpläne dann Verbindlichkeit, wenn die Aufgaben unter Stress bearbeitet werden müssen. Da sich U3 laut eigener Aussage immer in Stress befindet, sind seine Zeitpläne immer verbindlich. In der PS_D-Gruppe hingegen besteht keine Verbindlichkeit, die Planung und die Realität weichen deutlich voneinander ab, sofern eine Planung vorgenommen wird.

Explizit wurde den Interviewteilnehmern die Frage gestellt, ob ein Zusammenhang zwischen dem Zeitmanagement und dem Pacing Style besteht. D1 bestätigt diese Überlegung mit folgender Aussage: „Alleine die Achsenbeschriftung, also der Zusammenhang zwischen irgendwie Zeit im Zusammenhang mit Aktivität. Das ist ja irgendwie/ ja das ist ja halt managen. Also irgendetwas Handlungsbezogenes ist ja auch eine Aktivität zu einer bestimmten Zeit“ (D1: 331). Während in der PS_S-Gruppe und der PS_U-Gruppe weniger deutliche Meinungen hierzu vorliegen, stellt E3 für sich einen relevanten Zusammenhang zwischen ihrem Zeitmanagement und ihrem Pacing Style fest: „Ich denke schon. Also gerade weil ich mir Gedanken darüber mache wann ich was mache und das ist dann halt auch meistens so, dass ich dann lieber irgendwie eine Woche Puffer noch einplane vor der Deadline und dann halt lieber eine Woche früher anfange auch. Und deshalb ist es halt schon so, dass ich dann mir das meistens eher so einplane irgendwie, dass ich dann auch wirklich vorher fertig bin“ (E3: 16). Eine den Kern treffende Formulierung des Zusammenhangs trifft D2 mit folgender Aussage: „Also dieser Pacing Style ist ja quasi [die] Konsequenz meines Zeitmanagements. Das ist ja quasi mein Zeitmanagement grafisch noch mal gezeigt, sozusagen“ (D2: 20-21).

Die im Rahmen der Bearbeitung der imaginären Seminararbeit angefertigten Zeitpläne stimmen bei den Interviewteilnehmern des PS_E, PS_S, PS_U sowie bei D2 stark mit den im Anschluss antizipierten tatsächlichen Umsetzungen überein und spiegeln ihren jeweiligen Pacing Style wider. D1 hingegen plant die Bearbeitung in der Mitte des Bearbeitungszeitraums. In der Realität verschiebt sich jedoch die Bearbeitungsphase, die Dauer jener reduziert sich und der Arbeitsumfang nimmt mit Fortschritt der Zeit zu, sodass

sich ein deutliches Muster eines PS_D herausbildet. Bei D3 ist bereits in der Planung ein PS_D auszumachen, doch verstärkt sich das Muster in der tatsächlichen Umsetzung insofern, als das Arbeitspensum durch Aufschieben vor der Deadline ansteigt. Abschließend bemerkt E2, dass die Güte des Zeitmanagements ebenfalls den Pacing Style beeinflussen kann. So „kommt [es] auf deine Planung an. Wenn du hier [PS_S] eine beschissene Planung hast, dann bist du ganz schnell hier [PS_D]“ (E2: 299).

Die obigen Ausführungen zu der Analyse der Hauptkategorie *Zeitmanagement* (ZM) dienten der Beantwortung der Forschungsfrage $\mathbf{F_{2\text{-}1}}$ – Wie unterscheiden sich Personen verschiedener Pacing Styles in ihrem Zeitmanagement? Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass sich die Personen verschiedener Pacing Styles in ihren Einstellungen gegenüber Deadlines, den Entscheidungskriterien für die Planung und das tatsächliche Arbeiten sowie der Verbindlichkeit gegenüber Zeitplänen unterscheiden. Während bei dem PS_E imaginäre Deadlines gezogen werden und Deadlines als sehr verbindlich bewertet werden, stellen sie für den PS_S eine Beschränkung des Arbeitens, für den PS_U einen Motivationsfaktor und für den PS_D ein Kriterium zur Effizienzsteigerung dar. Heruntergebrochen sind die Entscheidungskriterien zu planen und zu arbeiten für die PS_E-Gruppe zum einen die Aufgabe und zum anderen das Abhängigkeitsverhältnis zu Dritten. Für die PS_S-Gruppe ist es das entspannte Arbeiten, für die PS_U-Gruppe die eigene Motivation und für die PS_D-Gruppe die generelle Pflichterfüllung. Die Verbindlichkeit von Deadlines und Zeitplänen nimmt von dem PS_E über den PS_S und PS_U bis zu dem PS_D ab. Die Einstellung zu den das Zeitmanagement beeinflussenden Größen und zu dem Zeitmanagement selber spiegeln sich nach den Interviewteilnehmern in den verschiedenen Pacing Styles wider.

6.2.3.2 Themenbereich: Umgang mit Zeit – Pacing Style

6.2.3.2.1 Forschungsfrage des Themenbereichs

Nachstehend soll die Forschungsfrage $\mathbf{F_{2\text{-}2}}$ – Welchen Einfluss hat der eigene Pacing Style und das Annehmen eines fremden Pacing Styles auf das Wohlbefinden einer Person und inwieweit besteht Wahlfreiheit zwischen den verschiedenen Pacing Styles? – Beantwortung finden. Hierfür werden die dem Themenbereich zugeordneten zwei Hauptkategorien *Präferenz und Wohlbefinden* (PW) (siehe Kapitel 6.2.3.2.2) und *Ursprung und Wahlfreiheit* (UW) (siehe Kapitel 6.2.3.2.3) in genannter Reihenfolge ausgewertet. Mit Abschluss der Auswertung der zweiten Hauptkategorie wird eine

abschließende Zusammenfassung über beide Hauptkategorien dieses Themenbereichs gezogen und Bezug zu der Forschungsfrage $\mathbf{F_{2\text{-}2}}$ genommen.

6.2.3.2.2 Hauptkategorie: Präferenz und Wohlbefinden

6.2.3.2.2.1 Einzelauswertungen der Explorationen

Die mit Sicherheitspolstern kalkulierende Kontrolleurin

E1 ist sehr zufrieden mit ihrem PS_E. Ein Aspekt stellt das Glücksgefühl des frühzeitigen Abhakens der Aufgabe und die damit einhergehende freie Zeit bis zu der Deadline dar. Ein weiterer Grund für die Präferenz ihres eigenen Pacing Styles ist, dass sie mit jenem am Ende unerwartete Herausforderungen am Ende meistern und so das Erleben von Stress vermeiden kann. Ihre hohen Ansprüche an ihre Arbeitsleistungen stellen einen weiteren Grund dar. So hätte sie bei Annahme eines PS_D die Befürchtung, am Ende aus Zeitmangel Abstriche in der Qualität ihres Ergebnisses machen zu müssen. Da es ihr nicht möglich ist sich keine Gedanken über die Aufgabe zu machen, wäre sie nur durch Zwang zu dem PS_D zu bewegen.

Der in Abhängigkeit zu anderen priorisierende Ergebnisprüfer

E2 präferiert seinen eigenen Pacing Style, weil er sehr viel Wert auf das Prüfen seiner Ergebnisse legt. So möchte er seinen Arbeitskollegen nur abgesicherte Ergebnisse zukommen lassen und für Klausuren genug gelernt haben. Diese Absicherung ist bei einem PS_D nicht gegeben, sodass sich E2 mit jenem nicht wohlfühlen würde. Wäre seine Arbeit routinierter, dann könnte er sich auch vorstellen unter den Bedingungen eines PS_S zu arbeiten. Ein wesentlicher für den PS_E sprechender Punkt stellt für E2 die freie Planung seiner Zeit im Anschluss an die Bearbeitung der Aufgabe dar. Entweder kann er seine Zeit genießen oder auf neue Aufgaben eingehen.

Die Zeitpuffer bewusst zur Vermeidung von Stress einplanende Perfektionistin

E3 präferiert den PS_E, weil jener einen frühzeitigen Abschluss der Aufgabe impliziert, das Erleben von Zeitdruck verhindert und die Zeit vor der Deadline zum Entspannen genutzt werden kann. Würde sie hingegen einen PS_D annehmen, dann würde sie sich am Anfang des Bearbeitungszeitraums nicht entspannen können, da die Aufgabe weiterhin präsent in ihrem Kopf wäre. Der PS_E gibt ihr zudem das Gefühl aufgrund des Puffers mehr Zeit zur Verfügung zu haben. So muss das Arbeitspensum auch nicht immer 100 % betragen. Dem PS_D hingegen fehlt am Ende diese Zeit, sodass E3 hier einen Leistungsabfall aus der

zeitlich bedingten oberflächlichen Auseinandersetzung mit der Aufgabe befürchten würde. Das Interesse an den universitären Aufgaben bewegt sie zudem zu ihrem PS_E.

Die sich auch unter Zeitdruck auf ihre Arbeitsweise Verlassende

S1 zieht den PS_S den anderen Pacing Styles vor, weil sie sich so darauf verlassen kann, dass sie am Ende der Bearbeitungszeit keinen Zeitdruck haben wird. In Stress würde sie hingegen der PS_D und der PS_U versetzen, weil sie dann kein gutes Arbeitsergebnis mehr erwarten würde. Den PS_E würde sie insofern gerne annehmen, als er ihr das frühzeitige Abschließen der Aufgabe ermöglicht. Allerdings befürchtet sie, dass sie dann in der Bearbeitungsphase kein Privatleben mehr hätte. Ihr eigener Pacing Style hingegen ermöglicht ihr auch nebenbei immer Dinge zu machen, die ihr Spaß bereiten. Da sie zusätzlich die Zeit vor dem Einschlafen mit dem Lesen von Studienmaterialien zubringt, kann sie sich niemals den Vorwurf machen, nicht genug für eine Arbeit oder Aufgabe getan zu haben.

Die den Zeitdruck aus realistischer Planung anstrebende Flexible

S2 präferiert ihren eigenen Pacing Style, weil ihr das verteilte Arbeiten über einen längeren Zeitraum mehr Spaß verspricht als das komprimierte Arbeiten in einer kleineren Zeitspanne. Somit schließt sie für sich den PS_E aus. Das Beiseitelegen der Aufgabe bei dem PS_U ist für sie nicht nachvollziehbar und das Annehmen eines PS_D bringt sie mit dem Erleben von Stress und der Angst, die Aufgabe nicht rechtzeitig fertigstellen zu können, in Verbindung. Probleme könnten nicht mit einem klaren Kopf am Folgetag behoben und Zeitverzögerungen nicht durch ein flexibles Anpassen des Arbeitspensums ausgeglichen werden.

Der stets seinen Arbeitsstand wertschätzende Ergebnisorientierte

S3 bestätigt die Präferenz für den PS_S. Mit dieser Arbeitsweise ermöglicht er sich ein entspanntes und Spaß bringendes Arbeiten, da er keinem Zeitdruck ausgesetzt ist. Denn der PS_S ermöglicht ihm das Wahrnehmen eines stetigen Fortschritts seiner Arbeit. Zu jeder Zeit kann er seinen Ergebnisstand prüfen, was ihm der PS_U verwehrt. Somit richtet er sein Arbeiten ergebnisorientiert aus. Auftauchende Schwierigkeiten kann er ausschließlich mit dem PS_S abfedern. Denn er kann sich darauf verlassen, dass Zeitdruck in seinem Arbeiten nicht auftritt. Einen PS_D möchte er wegen des damit verbundenen Zeitdrucks nicht annehmen. Das Auftreten eines PS_U kann er sich erklären, indem wichtigeren Aufgaben

der Bearbeitungsvortritt gelassen wird. Neben dem PS_U kann er sich auch vorstellen einen PS_E anzunehmen, da jeweils mit viel Elan gestartet wird. Da S3 jedoch die Ansicht vertritt, dass eine Aufgabe immer optimiert werden kann, lässt sich sein Arbeiten nicht mit dem, die Arbeit früh abschließenden PS_E vereinen.

Die für ihr Wohlbefinden Zeitdruck als Konsequenz Akzeptierende

U1 präferiert nicht ihren eigenen Pacing Style, sondern den PS_S, weil diese Arbeitsweise mehr Vorbereitung verspricht, das verstärkte Arbeiten am Ende der Bearbeitungszeit negiert und viele kleine Erfolgserlebnisse während des Zeitraums erlebbar macht. Dennoch würde ihre Konzentrationsfähigkeit unter Annahme eines fremden Pacing Styles sinken, weil dies ein Handeln wider ihrer natürlichen Neigung wäre. Das Bearbeiten der Aufgaben auf den letzten Drücker empfindet sie nicht als schlimm, doch hätte sie gelegentlich gerne einen Zeitpuffer für unvorhergesehene Ereignisse. Den PS_E könnte sie dennoch nicht annehmen, außer sie würde durch viele kleine Deadlines dazu gezwungen werden.

Die durch Zeitdruck zur Konzentration beflügelte Motivationsabhängige

U2 präferiert anstelle ihres eigenen Pacing Styles den PS_S. Dass ihre Schwester wegen ihres PS_S die ganze Zeit beschäftigt ist, schreckt U2 jedoch ab. Außerdem verlangt der Pacing Style das polychrone Arbeiten, welches sie nicht beherrscht. Lieber befasst sie sich eingängig und abschließend mit einer Aufgabe und erfährt hierfür ein Erfolgserlebnis, bevor sie sich einer neuen Aufgabe widmet. So wäre das Annehmen eines PS_S für sie mit Stress verbunden.

Der nach seinem schlechten Gewissen planende Stressresistente

U3 präferiert den PS_S, weil jener das entspannte Arbeiten verspricht. Gleichzeitig hätte er auf diesen Pacing Style keine Lust, da er ein dauerhaftes Arbeiten impliziert. Den PS_E hält U3 für einen „theoretischen Stil“ (U3: 45), denn hier würde der anreizgebende Druck fehlen, um tatsächlich so zu arbeiten. Obwohl er kein Problem damit hätte unter hohem Zeitdruck entsprechend des PS_D zu arbeiten, hält ihn die Aussicht auf Tage durchgängigen Arbeitens davon ab. U3 zieht es vor, auch ausgleichende Aktivitäten an einem Tag zu haben, sodass er den PS_D langfristig nicht annehmen wollen würde.

Die in gesunder Spannung lebende Durchgeplante

D1 präferiert nicht ihren eigenen Pacing Style. Entweder zieht sie einen PS_E vor, wobei hier das Erleben von Stress lediglich auf einen früheren Zeitpunkt verschoben wird. Oder sie zieht einen PS_S vor, wobei bei jenem nicht ihrer Maxime nach einem maximalen Gewinn bei minimalem Aufwand entsprochen werden kann. Den PS_S verbindet sie zudem lediglich mit einem Abarbeiten. Der Nervenkitzel des PS_D macht ihr Leben spannender. Zudem hat sie stets das Bedürfnis eine Aufgabe abzuschließen, sobald sie jener ihre Aufmerksamkeit gewidmet hat. Und so würde ein frühzeitiges Beginnen mit der Bearbeitung bedeuten, dass sie sich lediglich länger mit der Aufgabe befassen muss. Bei dem PS_D beschränken sich ihre Gedanken an die Aufgabe somit auf das Ende der Zeit. Grundsätzlich würde sie das zwanghafte Annehmen eines anderen Pacing Styles als Eingriff in ihre Persönlichkeit begreifen, welches ein Trotzverhalten bei ihr auslösen würde.

Der mit Zeitdruck im Team performende Stratege

D2 präferiert seinen PS_D. Er mag es am Ende unter Zeitdruck zu arbeiten. Die Tage zu Anfang des Bearbeitungszeitraums kann er nur so entspannt genießen. Je näher jedoch die Deadline rückt, desto mehr kreisen seine Gedanken um die Aufgabe. Müsste er einen PS_E annehmen, dann würde er die Zeit vor der Deadline trotz frühzeitiger Abgabe nicht als Freizeit wahrnehmen können. Der PS_D garantiert ein reizvolles Leben und möglichst wenige von der Aufgabe belastete Tage. Würde er einen PS_S annehmen müssen, dann würde ihn die fehlende Abwechslung langweilen. Grundsätzlich würde er das zwanghafte Annehmen eines anderen Pacing Styles als sein Wohlbefinden einschränkend wahrnehmen. Denn so könnte er seinem inneren Streben nach Entspannung in der Startphase nicht nachkommen. Nichtsdestotrotz ist sich D2 bewusst, dass sein aktueller Lebensstil unter einem PS_D auch nachteilig für sein Wohlbefinden hinsichtlich gesundheitlicher Kriterien sein kann. So fehlt es ihn in den Extremphasen an Schlaf, was der PS_E und PS_S hingegen ausschließen.

Die zwischen Wunsch und Realität agierende Zeitpuffernutzende

D3 präferiert den PS_S, führt jedoch viele Gründe an, die ihren eigenen Pacing Style rechtfertigen und sie von erstgenanntem abhalten. Für den PS_S spricht, dass die Aufgabe in mehrere händelbare Teile zerlegt wird und das hohe Arbeitspensum am Ende wegfällt. Für ihren PS_D hingegen spricht, dass sie nicht polychron arbeiten kann und sie sich einer

Aufgabe zu 100 % widmen muss, um sich vollständig auf jene konzentrieren zu können. Gegen ihren PS_D führt sie an, dass das ausschließliche Arbeiten an der einen Aufgabe unter Stress den Verzicht auf Dinge bedeutet, die sie auch gerne machen möchte (Sport, Kochen). Für ihren PS_D führt sie die fehlende Abwechslung und Monotonie an, die von dem PS_S ausgehen. In ihrem Leben braucht sie die Wahrnehmung eines Unterschieds zwischen einer sehr stressigen und einer sehr entspannenden Phase. D3 lebt in den Extremen. Da sie sich mittlerweile aufgrund ihrer Erfahrungen auf sich verlässt, hat sie sich mit ihrem PS_D arrangiert. Die zwanghafte Annahme eines PS_E würde sie in ihrer Freiheit beschränken. Sie beschreibt es als ein „Überlegenheitsgefühl" (D3: 55), dass sie sich nicht der gesellschaftlichen Norm nach frühzeitigem Bearbeiten beugt und dennoch bessere Ergebnisse erreicht.

6.2.3.2.2.2 Gegenüberstellung der Explorationen

Die Gegenüberstellung der Explorationen zu der Hauptkategorie *Präferenz und Wohlbefinden* (PW) erfolgt einzeln für alle Subkategorien.

Subkategorie: Leistungsbezug

In der PS_E-Gruppe beschreiben sich sowohl E1 als auch E3 als „ein bisschen perfektionistisch“ (E1: 30; E3: 24) und begründen damit ihre Präferenz für den PS_E. Mit Annahme eines PS_D erwarten sie Abstriche in der Leistung. Auch E3 betont mehrfach, dass er mit den Arbeitsergebnissen unter einem PS_D nicht vorsprechen würde, wohingegen ihm der PS_E die Möglichkeit des ausführlichen Prüfens und nachträglichen Anpassens des Ergebnisses gibt.

In der PS_S-Gruppe herrscht Konsens darüber, dass unter Zeitdruck keine guten Ergebnisse entstehen können. Die Flexibilität, die von dem PS_S ausgeht, ermöglicht ein Reagieren auf Unvorhersehbares. S3 betont, dass es für ihn kein finales Ergebnis geben kann, „dieses Fertig in diesem Sinne gibt es für [ihn] dann nicht“ (S3: 172) und auch S1 meint: „An meiner Hausarbeit würde ich wahrscheinlich auch noch ewig rumdoktern, selbst wenn ich die einen Monat vorher fertig habe“ (S1: 18). Die Interviewteilnehmer wissen, dass sie sich bezüglich ihrer Leistung nichts vorzuwerfen brauchen, da sie ihr „Bestes“ (S1: 22) geben.

In der PS_U-Gruppe beschränkt sich die Aussage darauf, dass U1 und U2 den PS_S ihrem Pacing Style für eine bessere Vorbereitung vorziehen.

In der PS_D-Gruppe deutet D3 auf den PS_S-Graphen und meint, „dass der Qualitätsverlust [bei ihrem PS_D nicht] so bezeichnend ist, dass es sich für [sie] lohnen würde das einfach anders zu machen“ (D3: 207).

Subkategorie: Aufgabenkonzentration

In der PS_E-Gruppe stimmen die Interviewteilnehmer darin überein, dass sie das zeitige Abschließen der Aufgabe präferieren – „möglichst schnell alles weg und dann habe ich fertisch [sic!]“ (E1: 158) oder „fertich ist fertich [sic!]“ (E2: 94). Ungerne schieben sie die Aufgabe auf, da sie sonst stets in ihren Köpfen präsent ist.

Die Interviewteilnehmer der PS_S-Gruppe konzentrieren sich während des gesamten Bearbeitungszeitraums in einem entspannten Ausmaß auf die Aufgabe. Alles andere würde „keinen Spaß“ (S1: 34) machen. Auch S3 meint, dass es ihm „einfach Spaß macht, wenn [er sich] nicht unter Druck setz[t]“ (S3: 18).

In der PS_U-Gruppe ist das Aufdecken einer einheitlichen Meinung schwierig. Die Aussage von U1, dass der Pacing Style widerspiegelt, wann eine Aufgabe in dem Kopf des Aufgabenausführenden präsent ist, trifft daher die Kernaussage der Gruppe am besten. Für U3 ist die Aufgabe vor allem in der von ihm sehr hoch gewichteten Planungsphase präsent und er lehnt langfristig eine verstärkte Konzentration auf das Ende, wie bei dem PS_D, ab. U2 hingegen dehnt ihre Konzentration auf eine Aufgabe weniger aus, weil sie nicht polychron arbeiten kann und sich daher immer nur auf eine Aufgabe konzentrieren kann.

In der PS_D-Gruppe präferieren sie ihren Pacing Style, weil der Zeitraum der Beschäftigung mit der Aufgabe hier möglichst klein ausfällt. Ein früheres Beginnen mit der Aufgabe würde für D1 dazu führen, dass jene „noch länger in meinem Kopf [wäre]“ (D1: 299), sodass das Annehmen eines PS_E nicht zielführend wäre. „Vor so einer Deadline bin ich sowieso psychisch voll in so einer Aufgabe drin, selbst wenn ich dann Freizeit hätte, würde ich gar nicht so richtig abschalten können“ (D2: 38). Demnach konzentrieren sich D1, D2 und D3 auf das Arbeiten in einem begrenzten Zeitraum am Ende.

Subkategorie: Erleben von Stress

In der PS_E-Gruppe betonen die Interviewteilnehmer E1 und E3, dass sie ihren Pacing Style präferieren, weil jener das Erleben von Zeitdruck vermeidet. Muss E1 beispielsweise unter Stress arbeiten, dann gelingt es ihr nicht, sich Momente einer Auszeit zu gönnen, „in den Momenten kann ich gar nicht richtig abschalten, weil ich halt die ganze Zeit weiß ‚oh Scheiße, dass könnte jetzt knapp werden‘“ (E1: 46). „Deshalb passt zu mir eigentlich auch wirklich nur der eine Stil, weil ich mir da sicher sein kann, dass ich da <u>nicht</u> in Zeitdruck geraten werde“ (E3: 200).

In der PS_S-Gruppe wird deutlich, dass die Interviewteilnehmer Zeitdruck auf der einen Seite nicht erleben möchten, jener auf der anderen Seite aber auch kein Bestandteil ihres

Arbeitens ist, was sie auf ihren präferierten PS_S zurückzuführen. So meint S3: „Du weißt, selbst wenn irgendwas dazwischen kommt, man ist irgendwo auf der sicheren Seite. Und (unv.) ist Zeitdruck auch einfach etwas, was dann gar nicht so von Relevanz ist“ (S3: 187). Alle drei lehnen das Annehmen eines PS_D ab, weil ihnen das „zu stressig“ (S1: 37) ist, sie „zu sehr unter Druck geraten“ (S2: 26). Mit dem PS_D würden sie „nicht den Weg [sehen], wie er zu dem Ergebnis hinführt“ (S3: 24), während der PS_S ihnen stets den Arbeitsstand vor Augen führt.

In der PS_U-Gruppe wird das Erleben von Stress im Zusammenhang mit der Präferenz für einen Pacing Style lediglich einmal genannt. So vermutet U3, dass ihm bei Annahme eines PS_E der Druck im Sinne eines Anreizes zu arbeiten fehlen würde.

In der PS_D-Gruppe begründet D2 seine Präferenz für den PS_D damit, dass er es mag, „wenn es am Ende so ein bisschen hektisch wird und es Druck gibt“ (D2: 25). D1 und D3, die beide nicht gänzlich den PS_D präferieren, führen selbigen Grund als Gegenargument an „weil, na wie gesagt, ich mit dieser Deadline im Kopf (..) ja oder diesem Arbeiten am Ende unzufrieden bin, weil es eben dann stressig ist“ (D3: 51).

Subkategorie: Abwechslungsbedürfnis

Weder in der PS_E-Gruppe, der PS_S-Gruppe noch in der PS_U-Gruppe wurde die Präferenz für einen Pacing Style mit einem (fehlenden) Ausmaß an Abwechslung zwischen der Arbeits- und der Entspannungsphase begründet. Dahingegen taucht dieses Argument bei zwei Teilnehmern der PS_D-Gruppe auf. D2 empfindet einen Arbeitstag bei dem PS_S als „zu langweilig“ (D2: 11), wohingegen der PS_D einen „Reiz“ (D2: 44) auslöst, den er derzeit sucht. „Ich habe da auch Lust in meinem Berufsleben drauf. Ich möchte keinen Job haben, wo man irgendwie vier, fünf Monate [...] oder Jahre sogar an einer Aufgabe arbeitet“ (D2: 26). Auch D3 hebt dieses Streben nach Unterschied hervor: „wenn ich später einen Job habe, [...] brauche [ich] irgendwas mit Abwechslung’“ (D3: 249). So präferiert sie es, eine stressige Klausurphase zu haben und daran eine Zeit mit „null Verantwortung, null Aufgaben“ (D3: 246) anzuschließen.

Subkategorie: Ablehnung

Lediglich die drei Interviewteilnehmer der PS_D-Gruppe äußern ein ablehnendes Verhalten, wenn sie einen fremden Pacing Style annehmen müssten. Bei D1 würde dies zu einem „Trotzverhalten“ (D1: 68) führen und damit in einer weniger guten Leistungsausführung münden. Sie begründet das damit, dass sie sich in ihrer Persönlichkeit eingeschränkt fühlen

würde, da „es schon irgendwie eine Person ausmacht auch mitunter, wie man mit Zeiten umgeht“ (D1: 72). D2 spricht von einem „Reaktanzverhalten“ (D2: 37), weil er sich in seinem Wohlbefinden eingeschränkt fühlen würde, da er seinem eigenen Empfinden nach Umgang mit seiner Zeit nicht nachkommen dürfte. D3 empfindet ein Gefühl der Überlegenheit sich nicht den wahrgenommenen gesellschaftlichen Zwängen der Annahme eines PS_E unterzuordnen, wenn sie sich die „Freiheit“ (D3: 52) nimmt und den PS_D ausleben kann.

Subkategorie: Genuss und Spaß

In der PS_E-Gruppe zeigen E1 und E2, dass sie ihren Pacing Style präferieren, weil er ihnen zwischen der Aufgabenbeendigung und vor der Deadline eine Zeit des Genusses verschafft. Dahingegen würde E1 die Zeit nicht genießen können, wenn sie den nicht präferierten PS_D annehmen müsste. E3 führt zusätzlich an, dass ihr das Befassen mit einer Aufgabe auch Spaß bringt, sodass sie sich gerne frühzeitig mit ihr auseinandersetzen möchte.

In der PS_S-Gruppe weist S1 darauf hin, dass sie im Vergleich zu ihren Freunden mit einem PS_E weiterhin ein Privatleben hat bzw. „trotzdem alles [macht], was [ihr] so Spaß macht“ (S1: 35). Das Arbeiten an der Aufgabe als solches macht S2 auch nur wegen ihrer kontinuierlichen Arbeitsweise Spaß. Zusätzlich führt S3 den vermiedenen Stress hinzu: „Und es mir einfach Spaß macht, wenn ich mich nicht so unter Druck setze“ (S3: 18).

In der PS_U-Gruppe begründet U3 die Ablehnung des PS_S damit, dass er „keine Lust darauf [hätte]“ (U3: 78). U1 führt an, dass gerade die Gestaltung der ersten Phase bei dem PS_U viel über das Interesse und den Spaß an der Aufgabe verrät. So erledigt sie angenehme Aufgaben stetiger und schiebt unangenehme auf.

In der PS_D-Gruppe hebt D2 hervor, dass er den PS_D präferiert, weil er seine Zeit vor der selbstgesetzten Bearbeitungsphase „in vollen Zügen genießen [kann]“ (D2: 256). D3 hingegen empfindet das verstärkte Arbeiten am Ende des Bearbeitungszeitraums als eine „Bestrafung“ (D3: 91) dafür, dass sie so spät mit dem Arbeiten angefangen hat. Die Bestrafung resultiert daraus, dass sie mit dem Anstieg des Arbeitsumfangs am Ende keine Zeit mehr für Dinge hat, auf die sie Lust hätte.

Subkategorie: Wohlbefinden

In der PS_E-Gruppe empfinden die Interviewteilnehmer ihren Pacing Style als „angenehm“ (E2: 26) und sind daher „ganz glücklich damit“ (E1: 34). E1 hebt jedoch einen weiteren,

negativ konnotierten Aspekt hervor: „Für einen selbst ist es halt manchmal, dass man sich dann am Anfang zu viel Stress macht oder so, zu viele Gedanken“ (E1: 34).

In der PS_S-Gruppe herrscht Einigkeit, dass der PS_S den Interviewteilnehmern größtmögliches Wohlbefinden garantiert. „Das ist genau der Style, den ich für Arbeit aber auch das Privatleben sehen würde“ (S3: 16).

In der PS_U-Gruppe beantwortet U1 die Frage, ob sie das Arbeiten auf den letzten Drücker negativ empfindet mit „nee, es ist nicht schlimm“ (U1: 12). Dahingegen würde sich das Annehmen eines fremden Pacing Styles derart auf ihr Wohlbefinden auswirken, dass sie sich „wahrscheinlich schlechter konzentrieren“ (U1: 19) könnte und es sie „am Anfang auf jeden Fall sehr stressen würde“ (U2: 23).

In der PS_D-Gruppe führen alle drei Interviewteilnehmer an, dass sich ihr Pacing Style in Bezug auf ihr Wohlbefinden, konkreter ihre Gesundheit, nicht optimal auswirkt. So fühlt sich D3 nach mehreren Tagen des exzessiven Arbeitens und wenig Schlafens „geschlaucht“ (D2: 43). Die Auswirkung, die Stress auf die Gesundheit haben kann, reflektiert D3 entsprechend: „Oder dass ich dann, weil es so stressig ist, [...] Angst habe, dass ich dann krank werde oder so“ (D3: 99). Dagegen hält D2: „Aber Wohlbefinden ist halt nicht das einzige Kriterium, weshalb ich mich dafür [den PS_D] entscheide“ (D2: 39).

Ein Vergleich der Hauptkategorie *Präferenz und Wohlbefinden* (PW) zwischen den PS-Gruppen belegt, dass es mehrere Aspekte gibt, die die Präferenz für oder gegen einen Pacing Style begründen. Diese Aspekte ähneln sich innerhalb und unterscheiden sich zwischen den PS-Gruppen. In der PS_E-Gruppe sticht vor allem die Subkategorie *Leistungsbezug* hervor, nach welcher der PS_E den Personen das Erlangen optimaler Ergebnisse garantiert. Die PS_S-Gruppe führt diesen Aspekt entgegen der übrigen PS-Gruppen ebenfalls an. Da der Konsens besteht, dass ein optimales Ergebnis grundsätzlich nicht existiert, ist das Annehmen eines PS_E für die Interviewteilnehmer dieser Gruppe jedoch nicht vorstellbar. Die PS_S-Gruppe gewichtet das Erleben von Spaß bei der Aufgabenbearbeitung stärker, was ihnen durch ein Verknüpfen von Privatleben und Aufgabenerfüllung durch den PS_S ermöglicht wird (*Genuss und Spaß*). Sowohl die PS_E-Gruppe als auch die PS_D-Gruppe arbeiten derart, dass sie eine arbeitsintensive Phase und eine entspannende Phase haben. In der PS_E-Gruppe herrscht Einigkeit, dass ein Genießen der Zeit erst nach Fertigstellung der Arbeit möglich ist, da sie sich dann keine Gedanken mehr um die Aufgabe machen müssen. In der PS_D-Gruppe hingegen kann nach D2 das Genießen eines Zeitabschnitts nicht möglich sein, wenn jener in unmittelbarer

Nähe zu der Deadline ist. Er genießt die Zeit am Anfang der Bearbeitungsphase. D2 unterscheidet sich zu D1 und D3 insofern, als er den Druck am Ende mag und auch jenen zelebriert: „Und fand ich dann auch cool. Hab ich mich schön hingesetzt, mir schön mein Essen hingelegt und dann die Nacht so durchgearbeitet. Und dann bin ich morgens noch spazieren gegangen, um 9:00 Uhr, nachdem ich das abgegeben habe“ (D2: 224). D1 und D3 hingegen empfinden es als Bestrafung, am Ende nicht mehr Dinge erleben zu dürfen, die ihnen Spaß machen, sodass sich hier die PS_D-Gruppe aufteilt. Mit der Subkategorie *Genuss und Spaß* geht auch die Subkategorie *Aufgabenkonzentration* einher. Denn um die Zeit am Ende genießen zu können, präferiert die PS_E-Gruppe die Konzentration auf die Aufgabe am Anfang, denn „weg ist weg. Fertich is fertich [sic!]“ (E2: 96). Die PS_S-Gruppe dehnt ihre Aufgabenkonzentration auf den gesamten Zeitraum aus, um Spaß zu haben. Die PS_D-Gruppe fokussiert sich auf das Ende des Bearbeitungszeitraums, weil sie eben jenes Argument des Ausdehnens der Arbeitsphase ablehnen, „dann wäre es ja noch länger in deinem Kopf“ (D1: 299). Die beiden Subkategorien *Abwechslungsbedürfnis* und *Ablehnung* tauchen nur bei der PS_D-Gruppe auf, hier jedoch bei jedem Interviewteilnehmer. In Bezug auf das Bedürfnis nach Abwechslung heben alle den Reiz hervor, den sie nur bei dem PS_D erleben können. So ist der gute Ausgang des rechtzeitigen Abgebens zum einen nicht gewiss und zum anderen erleben sie mit dieser Arbeitsweise den stärksten Unterschied zwischen einer Arbeits- und einer Entspannungsphase. Diese Extrema wünschen sie sich auch für ihr Berufsleben. Dass die anderen PS-Gruppen dies nicht äußern, ist bezeichnend. Des Weiteren erwähnt nur die PS_D-Gruppe, dass sich bei ihnen ein deutliches Reaktanzverhalten einstellen würde, wenn sie einen fremden Pacing Style annehmen müssten. Dies mag damit zu begründen sein, dass die Personen anderer Pacing Styles häufiger aufgrund der äußeren Situationsbedingungen einen anderen Pacing Style annehmen, während die Personen eines PS_D ihren zumeist ausleben können. „Ansonsten glaube ich, wird man gezwungen so einen Steady-Action-Pacing Style zu nutzen, weil man ja manchmal, kommt drauf an, in verschiedensten Situationen halt irgendwie auf Rückmeldung von Leuten wartet“ (E1: 26). Die Subkategorie *Erleben von Stress* stellt sich als eine relevante Kategorie heraus, deren codierte Textstellen belegen, dass gerade die Interviewteilnehmer der PS_E-Gruppe und der PS_S-Gruppe ihren jeweiligen Pacing Style präferieren, weil jene das Erleben von Zeitdruck vermeiden. Bei dem PS_E wird er durch den zusätzlichen Zeitpuffer, bei dem PS_S durch die Flexibilität in der Arbeitsweise vermieden. In der PS_D-Gruppe präferiert D2 seinen Pacing Style vor allem wegen des Zeitdrucks: „Nee, ehrlich gesagt präferiere ich das auch so. Also ich habe das

lieber so, wenn es am Ende so ein bisschen hektisch wird und Druck gibt“ (D2: 25). D1 und D3 hingegen brauchen den Druck für die Effizienz, mögen ihn jedoch nicht erleben, sodass deren zwiespältige Einstellung auch dazu führt, dass sie sich nicht klar für den PS_D als präferierten Pacing Style aussprechen. Damit gehen die Aussagen zu der Subkategorie *Wohlbefinden* einher, welche hervorheben, dass der PS_D aus gesundheitlicher Perspektive bedenklich ist und negative Konsequenzen für das Wohlbefinden haben kann. Die PS_E-Gruppe, allgemein „glücklich“ (E1: 34) mit ihrem Pacing Style, erwähnt, dass sich der selbstgesetzte Druck am Anfang der Bearbeitungszeit ebenfalls negativ auf das Wohlbefinden auswirkt.

Die detaillierte Analyse der Hauptkategorie *Präferenz und Wohlbefinden* (PW) zeigt, dass die Interviewteilnehmer der PS_E-Gruppe sowie die der PS_S-Gruppe jeweils ihren eigenen Pacing Style präferieren und sich ihr Wohlbefinden unter Ausleben des PS_E bzw. des PS_S am besten entfalten kann. In der PS_U-Gruppe sowie der PS_D-Gruppe hingegen wird vornehmlich nicht der eigene, sondern der PS_S von den Interviewteilnehmern präferiert. Hier ist lediglich D2 zu nennen, welcher seinen Pacing Style, den PS_D, gegenüber den übrigen Pacing Styles vorzieht. Die herausstechende Begründung für den jeweiligen Pacing Style stellt über alle Gruppen hinweg stets das Erleben von Stress bzw. Zeitdruck unter der jeweiligen Arbeitsbedingung dar. Diese Erkenntnis führt zu der Bestätigung der Ausführung von Gevers et al. (2006, S. 55), dass das Konstrukt des Pacing Styles eine Verhaltenstendenz darstellt, die sich nicht mit der Präferenz für eine Arbeitsweise decken muss.

6.2.3.2.3 Hauptkategorie: Ursprung und Wahlfreiheit

6.2.3.2.3.1 Einzelauswertungen der Explorationen

Die mit Sicherheitspolstern kalkulierende Kontrolleurin

E1 hat stets das „innere Bedürfnis“ (E1: 44) sich frühzeitig mit der Aufgabe auseinanderzusetzen, um den Umfang jener abschätzen zu können. Ein sofortiges Beginnen mit der Arbeit erfüllt ihr Bedürfnis, nicht unter Zeitdruck zu kommen. Alles andere würde sie nervös machen bzw. sie müsste sich durch Ablenkung dazu zwingen anders zu handeln. Sofern sie die Kontrolle über ihr Vorgehen bzw. ihren Pacing Style hat, beginnt sie daher sofort. Mehrfach betont sie, dass sie, um Zeitdruck zu vermeiden, sofort mit der Bearbeitung beginnt. Das macht sie jedoch nicht bewusst, denn das Konzept des Pacing Styles war ihr nicht bekannt, sie ist einfach so.

Der in Abhängigkeit zu anderen priorisierende Ergebnisprüfer

E2 war das Konzept des Pacing Styles zuvor nicht bekannt, sodass er sich bei seiner Arbeitsweise nicht nach einem Vorbild gerichtet hat. Vielmehr hat sich sein PS_E aus der Routine bei der Arbeit heraus eingestellt. Diese Arbeitsweise versucht er bewusst einzuhalten. Zum einen, weil er das Erleben von Zeitdruck am Ende vermeiden und einen Zeitpuffer haben möchte, zum anderen, weil er seine Ergebnisse immer noch einmal prüfen möchte. So setzt er sich für eine Aufgabe, für welche er die Dauer von einer Stunde schätzt, maximal 45 Minuten Zeit.

Die Zeitpuffer bewusst zur Vermeidung von Stress einplanende Perfektionistin

E3 weiß, dass ihre Arbeitsleistung unter Zeitdruck sinkt. Da sie aufgrund ihrer perfektionistischen Veranlagung jedoch nach einem entsprechenden Arbeitsergebnis strebt, arbeitet sie bewusst nach dem PS_E. Denn jener garantiert ihr, dass sie am Ende den Zeitdruck nicht erleben wird. Die Einstellung, die sie zu Zeitdruck hat, ist ihre Motivation den PS_E auszuwählen. Das Arbeiten aus Interesse und die frühzeitige Aufgabenfertigstellung für eine entspannte Phase am Ende sind weitere strategische Überlegungen für die Annahme des PS_E.

Die sich auch unter Zeitdruck auf ihre Arbeitsweise Verlassende

S1 ist der Ansicht, dass jeder seinen Pacing Style selbst bestimmt, indem er Erfahrungen mit jenen in verschiedenen Situationen sammelt. Darunter fällt auch die Einstellung zu Zeitdruck, die einen zu einem bestimmten Pacing Style führt. Ein anderer Grund für den eigenen Pacing Style kann der Anspruch an die eigene Arbeitsleistung sein, sodass nach S1 sehr ehrgeizige Personen einen PS_E haben. Ihr eigener Pacing Style wurde S1 durch die Erziehung ihrer Eltern nahegelegt, indem ihr stets ein kontinuierliches Arbeiten in der Schule angeraten wurde. So hat sich der PS_S für sie herausentwickelt. Den Pacing Style behält sie bewusst bei, um das Erleben von Zeitdruck zu vermeiden.

Die den Zeitdruck aus realistischer Planung anstrebende Flexible

S2 bestätigt, dass von einer strategischen Ausrichtung ihres Arbeitens gesprochen werden kann, da sie ihre Zeit bewusst so plant, dass sie rechtzeitig mit der Fertigstellung der Aufgabe abschließen kann. Das verstärkte Arbeiten am Ende möchte sie vermeiden, da dies mit viel Zeitdruck einhergeht, den sie nicht erleben möchte. Würde sie Zeitdruck

weniger negativ erleben, dann würde sie gegebenenfalls einen anderen Pacing Style annehmen.

Der stets seinen Arbeitsstand wertschätzende Ergebnisorientierte

S3 zieht ein entspanntes Arbeiten einem stressigen Arbeiten vor. Um entspannt arbeiten zu können und keinen Druck zu erleben, reflektiert er am Anfang einer Aufgabenbearbeitung wie er Zeitdruck und das Arbeiten am Ende vermeiden kann. Die Lösung stellt das sofortige Beginnen mit der Bearbeitung der Aufgabe dar. So verliert die Gefahr des Erlebens von Zeitdruck an Bedeutung, da er stets einen entsprechenden Arbeitsfortschritt vorweisen kann. Das Resultat dieser Herangehensweise stellt das unbewusste Ausleben des PS_S dar. Mittlerweile wählt er diese Arbeitsweise aufgrund seiner Erfahrungen bewusst.

Die für ihr Wohlbefinden Zeitdruck als Konsequenz Akzeptierende

U1 arbeitet nach ihrer "Stimmungslage" (U1: 3) und würde es damit als Eingriff in ihr "natürliches Empfinden" (U1: 19) wahrnehmen, wenn sie einen anderen Pacing Style annehmen müsste. Aufgaben, die sie gerne macht, erledigt sie daher frühzeitig, Aufgaben, die sie weniger gerne macht später. So kann es gelegentlich auch aufgrund ihrer Stimmung zu einem PS_D kommen. U1 meint, dass sie hier etwas ändern würde, wenn sie die Notwendigkeit sähe. Versuche, nach einem PS_S zu arbeiten, sind jedoch bereits im Sande verlaufen. Zeitdruck kann als Konsequenz auf ihre Arbeitsweise entstehen, stellt aber keine, die Arbeitsweise bewusst oder unbewusst beeinflussende Größe für U1 dar.

Die durch Zeitdruck zur Konzentration beflügelte Motivationsabhängige

U2 meint, dass es sich bei dem eigenen Pacing Style bei den wenigsten Menschen um eine bewusst angewandte Strategie handelt. Auch bei ihr handelt es sich nicht um eine Wahl, sondern der PS_U hat sich mit der Zeit als der am besten funktionierende herausgestellt. Für U2 ist das Erleben von Zeitdruck ein wesentlicher Faktor, um mit der Bearbeitung beginnen zu können. Mehrfach betont sie, dass sie daher auf das Einsetzen des Zeitdrucks wartet und vorherige Startversuche nicht zielführend sind. Der Versuch nach einem PS_S zu arbeiten misslingt, weil sie nicht polychron arbeiten kann, sodass sie stets zu ihrer eigenen Arbeitsweise zurückkehrt.

Der nach seinem schlechten Gewissen planende Stressresistente

U3 versucht durch Planung seinem schlechten Gewissen entgegenzuwirken, welches ihn an der Annahme eines PS_D hindert. Das schlechte Gewissen kann gleichgesetzt werden mit einem selbstauferlegten subjektiven Zeitdruck. U3 überlegt, ob ein geringes subjektives Zeitdruckempfinden zu einem PS_D führt und meint andersherum, dass ein erhöhtes subjektives Zeitdruckempfinden vermutlich zu einem Anstieg des Arbeitens am Anfang führen würde, dem PS_E.

Die in gesunder Spannung lebende Durchgeplante

D1 mutmaßt, dass sich der Pacing Style daraus ergibt, wie man sich selbst als Mensch begreift und dass diese Selbstwahrnehmung nicht ausschließlich von externen Faktoren geprägt wird. So stellt sie einen Bezug zu den Veranlagungen eines Menschen her. Gleichzeitig betont sie an anderer Stelle, dass jeder die Wahl zu einem Pacing Style hat. Sie stellt in Frage, den PS_D noch lange beizubehalten. So hat sie bereits eine Veränderung durchlebt und den PS_D früher exzessiver ausgelebt.

Der mit Zeitdruck im Team performende Stratege

D2 meint, dass sich sein Pacing Style mit der Zeit so ergeben hat. Angefangen hat es in der Schule, in welcher er faul war und lieber zum Sport gegangen ist. Mittlerweile weiß er, dass das Erleben von Zeitdruck seine Effizienz steigert, sodass er den PS_D bewusst wählt. Folglich kann er sein Bedürfnis nach Abwechslung befriedigen und die Zeit am Anfang der Bearbeitungszeit konsequent genießen. Auch vermutet er, dass die Personen, die den PS_E oder den PS_S haben, jenen ausleben, weil sie so den Zeitdruck vermeiden können, den sie nicht mögen. So sieht er einen Zusammenhang zwischen dem Pacing Style und dem (Nicht-)Vermeiden von Zeitdruck, möchte jedoch keine Aussage zu der Kausalität machen. Seine Strategie, sich konform des PS_D einer Aufgabe zu nähern, möchte er in Zukunft entsprechend der Aufgaben anpassen. So vermutet er, dass bei einigen Aufgaben ein PS_D die Leistung schmälert. Da er dennoch von seiner Herangehensweise überzeugt ist, versucht er Kontakte zu Studierenden anderer Pacing Styles zu unterbinden. Denn das wiederholte Vorhalten der gesellschaftlichen Erwartungen würde seine Überzeugung für den PS_D schwächen.

Die zwischen Wunsch und Realität agierende Zeitpuffernutzende

D3 vermutet, dass ihre Wahl für den PS_D keine bewusste, aber vielleicht eine unterbewusste Entscheidung darstellt. Sie weiß, dass sie sich zu der Gruppe von Menschen zählen kann, die am besten unter Zeitdruck arbeiten. Daher arbeitet sie entsprechend ihrer Arbeitsweise, dem PS_D. Dies würde sie wiederum als bewusste Entscheidung bezeichnen. Auch legt sie sich einzelne Aufgaben bewusst an das Ende eines Bearbeitungszeitraums, um so das Erleben von Zeitdruck zu provozieren. Würde sie Zeitdruck nicht als positive Einflussgröße für ihre Leistung wahrnehmen, würde sie möglicherweise einen anderen Pacing Style annehmen. Doch solange ihre Arbeitsweise zu den gesetzten Zielen führt, sieht sie keinen Anlass etwas hieran zu verändern.

6.2.3.2.3.2 Gegenüberstellung der Explorationen

Die Gegenüberstellung der Explorationen zu der Hauptkategorie *Ursprung und Wahlfreiheit* (UW) thematisiert, inwieweit die Annahme eines Pacing Styles einer bewussten oder unbewussten Wahl unterliegt bzw. auf eine Strategie oder einen natürlichen Wesenszug der Person zurückzuführen ist. Die Auswertung erfolgt kumuliert über die Subkategorien.

In der PS_E-Gruppe verneinen E1 und E2 die Bekanntheit des Konstrukts Pacing Styles vor dem Interview und lehnen daher ab, dass es sich bei ihrem PS_E um eine bewusste Wahl der Arbeitsweise handelt. So meint E1 lachend: „Nee, ich glaube, so bin ich (.) einfach“ (E1: 42). Auch E2 sagt, dass sich sein Pacing Style „aus der Routine heraus“ (E2: 28) ergeben hat. Auffallend häufig betonen alle drei Interviewteilnehmer, dass sie sich dem Arbeiten unter Zeitdruck am Ende des Bearbeitungszeitraums entziehen möchten. „Mag ich nicht. Will ich nicht. Möchte ich vermeiden. Deswegen tue ich alles, dass ich auf keinen Fall in eine Situation komme, wo ich Zeitdruck erleben muss oder unter Zeitdruck irgendwas machen muss“ (E1: 200). Mehrfach bekräftigt und wiederholt E1 diese Aussage in verschiedener Wortwahl, jeweils das Wort „deswegen“ als Einleitung für die Begründung ihres Handelns verwendend. Das Handeln wiederum spiegelt sich in ihrem Pacing Style wider: „[...] weil ich das [Zeitdruck] wirklich so wenig mag [...] ist es halt so (.) mir ein inneres Bedürfnis halt früh anzufangen. Und das ist halt, wie gesagt, ich muss mich dazu gar nicht zwingen. Sondern es ist wirklich eher so, dass ich mich dazu zwingen müsste es <u>nicht</u> zu tun“ (E1: 200). Und auch E3 hat mit ihrem Pacing Style ihren „Weg gefunden [...] dem [Zeitdruck] nicht unbedingt zu begegnen“ (E2: 179). Die in dem Interview sehr reflektiert wirkende E3 „weiß“ (E3: 28; E3: 174) um ihre Einstellung zu

Zeitdruck und dass der PS_E „ihr garantiert, dass [sie] so wenig Zeitdruck wie möglich haben [wird]. Auch E1 meint, dass sie, sofern sie „die Wahl oder (.) die Macht, KONTROLLE“ (E1: 26) hat, sich frühzeitig mit der Aufgabe auseinandersetzt. Zusammenfassend meint E3, „dass ein ziemlich großer Zusammenhang zwischen dem Pacing Style und dem Erleben von Zeitdruck bestehen wird. Einfach weil ich glaube, dass das die Motivation ist, mit der man das [den Pacing Style] auswählt“ (E3: 212).

In der PS_S-Gruppe besteht Einvernehmen bezüglich des Entstehens und der Wahlfreiheit des Pacing Styles. Sie sind der Ansicht, dass sich der Pacing Style zunächst „entwickelt“ (S1: 43), dass aber „jeder auch seinen Typ irgendwie selbst bestimmt“ (S1: 342). Als Ursprung für ihren Pacing Style gibt S1 die Erziehung ihrer Eltern an. Demnach ist sie „eigentlich schon immer so“ (S1: 320) und die Belehrung nach stetigem Lernen übt weiterhin einen Einfluss auf sie aus. Doch behält S1 den PS_S vor allem auch aus „Bequemlichkeit“ (S1: 45) bei. Ein ähnliches Muster zeichnet sich bei S3 ab, welcher zunächst „ungewollt“ (S3: 18) den PS_S angenommen hat und jenen nun beibehält, weil er ein „entspanntes Arbeiten“ (S3: 18) ermöglicht. Das Streben nach einem bequemen bzw. entspannten Arbeiten impliziert bei den Interviewteilnehmern keinen Mangel an Leistungsbereitschaft, sondern beinhaltet die Ambition nach einem Vorankommen, ohne dabei Zeitdruck erleben zu müssen. Dies kann durch den PS_S erreicht werden. „Zum Anfang ist [Zeitdruck] einfach für mich präsent, weil ich weiß, ihn wird es geben, wenn ich nicht so [nach dem PS_S] arbeiten würde. Und wenn ich so arbeite, dann ist [Zeitdruck] halt einfach nicht mehr relevant und wird es auch nicht werden“ (S3: 185). Der PS_E verhindere ebenfalls das Aufkommen von Zeitdruck, doch sind S1 und S3 nicht gewillt eine Aufgabe vor dem Erreichen einer Deadline abzugeben, da stets Optimierungspotential besteht. Dennoch sehen sie die Möglichkeit des Wählens zwischen den Pacing Styles. Auch S2 hebt die grundsätzliche Wahlfreiheit hervor, denn ihre Arbeitsweise ergibt sich nach ihrer Zeitplanung und „man plant das ja auch bewusst“ (S2: 34).

In der PS_U-Gruppe ist man der Auffassung, dass der Pacing Style eine wählbare, aber „in den meisten Fällen eher keine selbstgewählte Strategie ist“ (U2: 232). Denn die meisten Menschen sind sich ihrer Arbeitsweise nicht bewusst und können jene daher auch nicht bewusst wählen. Zusätzlich steht der generellen Wählbarkeit der Pacing Styles die Umsetzbarkeit der Wahl aufgrund verschiedener Ursachen im Weg. Sowohl U1 als auch U2 mussten bereits feststellen, dass sie das Vorhaben, die Aufgabe nach einem PS_S zu bearbeiten, nicht umsetzen konnten. Bei U1 stellt die Ursache das Agieren nach ihrer „Stimmungslage“ (U1: 3) und der damit verbundenen Entscheidung, Arbeit aus reinem

„Selbstzweck“ (U1: 166) zu vermeiden, dar. Folglich entsteht das Erleben von Zeitdruck als Nebenprodukt ihrer Arbeitsweise. Bei U2 hingegen ist der Bedarf nach dem Erleben von Zeitdruck die Ursache dafür, dass die Wahl des PS_S nicht realisiert wird. So „wartet“ (U2: 200; U2: 228) sie auf das Eintreten des Zeitdrucks bzw. „entscheide[t] [sich] ja aktiv dazu noch nicht anzufangen“ (U2: 206), um ihre Effizienz zu steigern. Zusätzlich hält U2 ihre mangelnde Fähigkeit polychron zu Arbeiten von dem PS_S ab. U3 vermutet, dass die Ausprägung des subjektiv empfundenen Zeitdrucks bzw. des „Gewissens“ (U3: 44) einer Person ebenfalls den Pacing Style mitbestimmt. So arbeitet jeder nach der Arbeitsweise, „wie man quasi funktioniert“ (U2: 226) bzw. nach seinem „natürlichen Empfinden“ (U1: 19). Die Wahl eines fremden Pacing Styles könnte demnach dazu führen, dass die „Veränderung wahrscheinlich nicht dauerhaft [wäre]. Ich glaube, ich würde immer wieder zu dem U-Shaped irgendwann zurückkehren“ (U2: 23).

In der PS_D-Gruppe meint D1, dass der eigene Pacing Style „typabhängig“ (D1: 46) und eine Frage der „Veranlagung“ (D1: 46) ist. Auch D2 sagt, dass sich der Pacing Style bei ihm aus seiner Faulheit heraus „einfach ergeben [hat]“ (D2: 28) und D3 spricht von „keiner bewussten [...] aber unterbewussten“ (D3: 200) Wahl der ursprünglichen Annahme des eigenen Pacing Styles. In Bezug auf die Wahlfreiheit ist es „vielleicht in dem Sinne eine bewusste Entscheidung“ (D3: 59) für den PS_D, als D3 weiß, „dass es viele Menschen gibt, die gut unter Druck arbeiten können und zu denen zähl[t sie sich] einfach mal. Dieser Gruppe würde [sie sich] zuordnen. Und deswegen arbeite[t sie] halt so“ (D3: 59). Hätte sie gegenüber dem Erleben von Zeitdruck eine andere Einstellung, dann würde sie vielleicht auch einen anderen Pacing Style einnehmen, doch so macht sie „gar keine Anstalten es zu ändern“ (D3: 206). Auch D1 „weiß nicht wie lange [sie] das noch so mach[t]“ (D1: 42) und bestätigt damit, dass sie an die Wahl zwischen den Pacing Styles glaubt. D2 geht soweit zu sagen, dass seine Arbeitsweise mittlerweile „eine Strategie geworden“ (D2: 33) ist. In Abhängigkeit der Aufgaben möchte er zukünftig seine Strategie „überdenken“ (D2: 241) und im Sinne des Ergebnisses „ein anderes Zeitmodell dann wähl[en]“ (D2: 241). Doch solange vertraut er auf seine „Heuristik“ (D2: 242) bzw. sein „Mittel der Wahl“ (D2: 242).

Einen Vergleich über alle Pacing Styles anstellend kann der Schluss gezogen werden, dass sich der Pacing Style auf Grundlage verschiedener Einflussfaktoren, wie der Erziehung oder der Faulheit, bereits früh bei einer Person herausbildet. Allen Interviewteilnehmern ist gemein, dass sie zunächst eine bewusste Wahl des Pacing Style ausschließen. Zu diesem

Urteil mag die fehlende Kenntnis bzw. die Neuheit des Konstrukts Pacing Style beitragen. Die Begründungen für das Ausleben der jeweiligen Pacing Styles lassen jedoch darauf schließen, dass zum einen die Wahlfreiheit zwischen den Pacing Styles besteht, zum anderen aber auch der Erfolg bzw. die Umsetzbarkeit dieser Wahl in Abhängigkeit von weiteren Faktoren zu bewerten ist. So scheint der vorherrschende Faktor das Vermeiden des Erlebens von Zeitdruck insbesondere bei der PS_E-Gruppe sowie der PS_S-Gruppe und das Provozieren des Erlebens von Zeitdruck bei der PS_D-Gruppe zu sein. Faktoren wie die Stimmungslage oder die Polychronie haben einen weiteren Einfluss. Somit wird trotz genereller Wahlfreiheit nicht jeder Pacing Style für jede Person geeignet und somit auch nicht umsetzbar sein.

Die obigen Ausführungen zu der Analyse der Hauptkategorien *Wohlbefinden und Präferenz* (WP) (siehe Kapitel 6.2.3.2.2) sowie *Ursprung und Wahlfreiheit* (UW) (siehe Kapitel 6.2.3.2.3) dienten der Beantwortung der Forschungsfrage $\mathbf{F_{2\text{-}2}}$ – Welchen Einfluss hat der eigene Pacing Style und das Annehmen eines fremden Pacing Styles auf das Wohlbefinden einer Person und inwieweit besteht Wahlfreiheit zwischen den verschiedenen Pacing Styles? Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass sich das Wohlbefinden einer Person an die Erfüllung innerer und äußerer Bedingungen und Erwartungen durch den Pacing Style knüpft, welche anhand der untersuchten Subkategorien, z.B. *Erleben von Stress*, abgebildet sind. Bei den Interviewteilnehmern der PS_E-Gruppe und PS_S-Gruppe stimmen der präferierte Pacing Style und der eigene Pacing Style überein. Dahingegen werden nicht bei allen Interviewteilnehmern der PS_U-Gruppe und der PS_D-Gruppe die Bedingungen und Erwartungen erfüllt bzw. das Wohlbefinden ist unter deren eigenem Pacing Style nicht optimal. Gleichsam führen diese Personen an, dass ihr Wohlbefinden unter dem eigentlich präferierten Pacing Style auch nicht optimal wäre. Folglich können die Bedingungen und Erwartungen dieser Personen nicht von einem einzelnen Pacing Style gedeckt werden. Doch zeigte sich, dass unterbewusst alle Personen den Pacing Style angenommen haben, der ihr Wohlbefinden maximiert. So bedeutet das Wechseln zu einem fremden Pacing Style das Reduzieren des eigenen Wohlbefindens. Dies impliziert, dass die theoretische Wahlfreiheit besteht, doch die Umsetzbarkeit des Wechsels aufgrund des Absinkens des Wohlbefindens begrenzt ist.

6.2.3.3 Themenbereich: Erleben von Zeit – Zeitdruck

6.2.3.3.1 Forschungsfrage des Themenbereichs

Nachstehend soll die Forschungsfrage $\mathbf{F_{2\text{-}3}}$ – Wie erleben Personen verschiedener Pacing Styles Zeitdruck? – Beantwortung finden. Hierfür werden die dem Themenbereich zugeordneten fünf Hauptkategorien *Was ist Zeitdruck?* (WAS) (siehe Kapitel 6.2.3.3.2), *Wann wird Zeitdruck erlebt?* (WANN) (siehe Kapitel 6.2.3.3.3), *Gefühle unter Zeitdruck* (WIEG) (siehe Kapitel 6.2.3.3.4), *Bewertung von Zeitdruck* (WIEB) (siehe Kapitel 6.2.3.3.5) und *Leistung unter Zeitdruck* (LZ) (siehe Kapitel 6.2.3.3.6) in genannter Reihenfolge ausgewertet. Mit Abschluss der Auswertung der letzten Hauptkategorie wird eine abschließende Zusammenfassung über alle Hauptkategorien dieses Themenbereichs gezogen und Bezug zu der Forschungsfrage $\mathbf{F_{2\text{-}3}}$ genommen.

6.2.3.3.2 Hauptkategorie: Was ist Zeitdruck?

6.2.3.3.2.1 Einzelauswertungen der Explorationen

Die mit Sicherheitspolstern kalkulierende Kontrolleurin

E1 beschreibt Zeitdruck als einen männlichen, korpulenten Nerd, der jünger ist als sie und in der IT-Branche arbeitet. Der Gegenstand, der ihn charakterisiert, ist eine Uhr, genauer eine iWatch. Über jene hört er auch mittels Ohrenstöpseln eine E1 unbekannte Musik und grenzt sich somit aus. Der Zeitdruck hat „stechende“ (E1: 119) Augen, in welche E1 nicht guckt, weil dies dem Zeitdruck vermitteln würde, dass sie ihn wahrgenommen hat und dies den Druck erhöhen würde. Meistens, wenn E1 nach ihrem Pacing Style arbeitet, beobachtet er E1 auf Abstand aus einer Ecke und E1 versucht ihn zu ignorieren. Muss sie jedoch unter Zeitdruck arbeiten, dann verringert sich der Abstand zwischen ihr und dem Zeitdruck. Eine Situation, in der Zeitdruck mit ihr spricht, würde sie zum Wegrennen und steigern ihres Arbeitspensums veranlassen. Mit näher rückender Deadline beginnt der massive Zeitdruck zu rennen und ist nicht mehr aufzuhalten.

Der in Abhängigkeit zu anderen priorisierende Ergebnisprüfer

E2 unterscheidet zwei Typen von Zeitdruck. Zum einen gibt es den Anderen-Zeitdruck, welcher sein „Zeitdruck-Gewissen“ (E2: 144) erfasst und aus dem Druck entsteht, dass andere von seiner Arbeit abhängig sind und auf sein Ergebnis warten. Zum anderen gibt es den Deadline-Zeitdruck, welcher sich am Ende des Bearbeitungszeitraums bemerkbar macht, von welchem sich E2 aber weniger beeinflussen lässt. Der Andere ist ein männlicher, konservativer Anzugträger mittleren Alters, der E2 hinsichtlich seines

Körperbaus ähnelt und auch einen ähnlichen Beruf wie E2 ausübt. Letzteres ist die Voraussetzung dafür, dass er auf E2 Zeitdruck ausüben kann, da er die Dauer tatsächlich abschätzen kann. Die Beziehung ist von Wechselseitigkeit geprägt, da der Andere ihm eine klare Beauftragung gibt sowie weitere Informationen übermittelt und E2 die Arbeitsleistung erbringt. Der Andere fördert und motiviert ihn bis zu der Fertigstellung des Ergebnisses. So befinden sie sich auf Augenhöhe. Der Andere führt einen Ablaufplan als Gegenstand mit sich und kennt so den Weg und das Ziel unter Berücksichtigung der Zeit. E2 nimmt einen metallischen Geschmack wahr, wenn der Andere da ist, ausgelöst durch die in der Stresssituation verstärkte Durchblutung. Der Deadline-Zeitdruck ist ein männlicher, nerviger, sportlich chic gekleideter Controller im Alter von 30 Jahren. Ihn interessiert ausschließlich die noch zur Verfügung stehende Gesamtzeit und trägt daher als Gegenstand eine Stoppuhr mit sich. Der Deadline-Zeitdruck kontrolliert E2 kritisch, die Stimmung ist angespannt und die Beziehung ist von Einseitigkeit der Leistungserstellung durch E2 geprägt.

Die Zeitpuffer bewusst zur Vermeidung von Stress einplanende Perfektionistin

E3 beschreibt Zeitdruck als eine 40-jährige, männliche Person, da Zeitdruck etwas „Übermächtiges“ (E3: 91) darstellt und sie dies mit dem männlichen Geschlecht verbindet. In seinem gesamten Erscheinungsbild ist er dennoch „unauffällig“ (E3: 114) und es ist eher die „bedrückende Atmosphäre“ (E3: 135; E3: 114; E3: 134), die E3 wahrnimmt. Zeitdruck kann er in seiner einflussreichen Position als Chef ausüben. Er trägt eine Taschenuhr, das Sinnbild für Zeit, mit sich, über welche er stets eine Kontrolle über jene behält. Mit Abstand steht er von E3 im Raum entfernt, sodass sie ihn sehen kann. Weder spricht, noch interagiert E3 mit ihm.

Die sich auch unter Zeitdruck auf ihre Arbeitsweise Verlassende

S1 vergleicht Zeitdruck mit ihrem Geschichtslehrer aus der Oberstufe, der ihr, durch seine Allwissenheit und ihre Angst etwas nicht zu wissen, Respekt einflößte. Mit dem Lehrerberuf verbindet S1 ein Berufsausübungsverbot durch ihre Eltern. Auch hegt sie eine Ablehnung gegenüber dem typischen Lehrerbild, nach welchem jene Berufsgruppe ihre Arbeit ohne Spaß und ausschließlich nach ihren Vorgaben erledigt. Zeitdruck nimmt ihr ebenfalls den Spaß an der Arbeit. Durch die Assoziation mit dem Geschichtslehrer, welcher seinen Beruf erwartungsfern mit Leidenschaft auslebt, erhält Zeitdruck für S1 eine zweite Seite. Diese Seite fördert ihr Arbeiten. Er hat einen sehr lauten Kuhglocken-Wecker

und sie beschreibt ihn als stilvoller gekleidet als andere Lehrer. Selbst nicht rauchend und Heavy Metal hörend, verbindet sie Zeitdruck mit Zigarettenqualm und klassischer Musik.

Die den Zeitdruck aus realistischer Planung anstrebende Flexible

S2 teilt Zeitdruck in zwei Hälften ein. So gibt es den positiven Zeitdruck, welcher ihr die Chance vor Augen führt, dass sie dank des Zeitdrucks effektiver arbeiten und ihr Ziel erreichen wird. Der negative Zeitdruck erzeugt hingegen negativen Stress. S2 stellt sich eine zweigeteilte Person vor, bei welcher der negative Körperteil größer ist. Aufgrund der Körpergröße sowie der Funktion als Lehrer schaut S1 zu Zeitdruck auf, welcher ihr in beiden Rollen einen Anstoß zum Bearbeiten der Aufgabe gibt. Die Person ist männlich und etwa 60 Jahre alt. Im Falle des positiven Zeitdrucks trägt sie helle Sommerkleidung, hört die von S1 präferierte ruhige Musik und ihr blaues, helles Auge zeugt von Unterstützung und Ermutigung. Der negative Zeitdruck trägt einen schwarzen Anzug und strahlt damit den Ernst der Situation aus. Er hört Punk-Rock Musik, sein Auge ist dunkel und flößt S1 Angst ein. Während der negative Zeitdruck, eine Uhr sichtbar um den Hals tragend, hinter S1 steht und auf sie herunterguckt, sitzt der positive Zeitdruck, eine weniger dominante Uhr am Handgelenk tragend, unterstützend an ihrer Seite und spricht aufbauend zu ihr.

Der stets seinen Arbeitsstand wertschätzende Ergebnisorientierte

S3 setzt Zeitdruck mit seinen bisherigen Vorgesetzten in Verbindung, welche männlich, groß, schlank und relativ jung waren, mit braunen Augen, relativ neutralem Gesichtsausdruck und bunter, heller Kleidung. Diese Vorgesetzten personifizieren Zeitdruck, weil sie selber mit den Ergebnissen von S3 weiterarbeiten müssen und unter Druck stehen. S3 bemerkt diesen Zeitdruck bei den Personen, weil die Arbeitsbeauftragung unvollständig und unzureichend präzise ist und die Vorgesetzten damit ihrer Verantwortungsposition gegenüber S3 nicht nachkommen. Diese Rahmenbedingungen und die Überlegungen, nicht genügend Zeit für die Bearbeitung der Aufgabe zu haben, erzeugen bei S3 Zeitdruck, welcher in seinen Körper fährt und in seinen Gedanken präsent bleibt.

Die für ihr Wohlbefinden Zeitdruck als Konsequenz Akzeptierende

U1 beschreibt Zeitdruck als eine weibliche Person ihres Alters, weil sie beim Personalisieren stets Aspekte von sich einbaut. Ihr Zeitdruck ist Schuldeneintreiberin. Sie trägt schwarze Domina-Kleidung, Springerstiefel und als Gegenstand eine Peitsche, die

nicht wehtut aber unangenehme Geräusche macht, sowie einen Motivationsbanner mit sich. Mit Cheerleader-Gesängen will Zeitdruck U1 motivieren. Blut liegt in der Luft, wenn Zeitdruck anwesend ist. Obwohl U1 Zeitdruck als Motivator sieht, fehlen Zeitdruck häufig die Argumente sie tatsächlichen zum Arbeiten zu bewegen.

Die durch Zeitdruck zur Konzentration beflügelte Motivationsabhängige

U2 sieht in Zeitdruck keine Person, sondern einen Gegenstand. So beschreibt sie zunächst ihre Mutter mit erhobenem Finger, doch weicht sie schnell auf Zeitdruck als eine runde, analoge Uhr mit ovalen Zeigern ab. Die Zeiger stehen auf „Fünf vor Zwölf“ (U2: 90). Das Ticken der Uhr nimmt mit Größe des Zeitdrucks zu und wird gegen Ende zu einem Echo. U1 beschreibt Zeitdruck als einen wesentlichen Motivationsfaktor zu arbeiten.

Der nach seinem schlechten Gewissen planende Stressresistente

U3 stellt sich Zeitdruck als 50-jährigen Mann vor, da er diesem Geschlecht eher Fehlschätzungen zuschreibt und jene folglich mehr Stress verspüren. So erlebt sein Zeitdruck in der Rolle eines leitenden Arztes Stress und mahnt U3 an, seinen eigenen Mangel an Zeit zu bedenken. Als Gegenstand besitzt er ein Handy und einen Kalender zum Organisieren der Aufgaben. In Abhängigkeit von der Situation instrumentalisiert Zeitdruck die Musik, um sich zu beruhigen oder zu beschleunigen. Zeitdruck schwebt in Form einer Büste mit Kopf und Oberkörper über U3. Seine Augen sind böse und wachend, doch kann U3 in jene blicken und sich somit des Zeitdrucks bewusst werden. Sie haben eine gute Beziehung. Ein Schlag in den Nacken sichert ab, dass U3 seine Arbeit in vollem Umfang erledigt. Der Geschmack von Kaffee bzw. Produktivität kann wahrgenommen werden.

Die in gesunder Spannung lebende Durchgeplante

D1 setzt Zeitdruck mit dem Grinch gleich, der Hauptfigur der gleichnamigen Fantasykomödie, die den Menschen Weihnachten gestohlen hat. Übertragen auf den Zeitdruck stiehlt er den Menschen ihre Zeit. Die Zeit befindet sich in Form von Murmeln bei D1 zu Hause, die der Zeitdruck in seiner Arzttasche verschwinden lässt. Er bewegt sich auf Zehenspitzen und verlässt das Haus, bevor D1 zurückkommt und ihren Verlust der Zeit feststellt. So übt er den Beruf des Zeitdrucks selber aus. Er kann nicht altern, weist eine grün-gelbliche Hautfarbe und gelb-braune, Schadenfreude ausstrahlende Augen auf. Seine Statur ist schlaksig, unförmig und unästhetisch. Ein alter, moderiger Geruch geht von ihm

aus. Als Musik hört er gerne Streicher, deren Klänge mit der Deadline zu einem Höhepunkt kommen.

Der mit Zeitdruck im Team performende Stratege

D2 beschreibt Zeitdruck als einen 57-jährigen Berufssoldaten, der ihn mit abgeklärtem Blick und in Uniform gekleidet zum Arbeiten motiviert. Zeitdruck ist ein „zielorientierter Mensch“ (D2: 175), für den die Fertigstellung der Aufgabe zur Deadline zählt. So setzt Zeitdruck seine Trillerpfeife ein, wenn die Zeit zu knapp wird. Ihre Beziehung ist durch ein respektvolles Miteinander geprägt, bei welchem der gegenseitige Verlass aufeinander besteht. So agieren D2 und Zeitdruck in einem Team, wobei Zeitdruck ihm hierarchisch überlegen ist. D2 schmeckt Blut, wenn Zeitdruck anwesend ist.

Die zwischen Wunsch und Realität agierende Zeitpuffernutzende

D3 beschreibt Zeitdruck als eine Person zwischen 50 und 60 Jahren mit entsprechender Lebenserfahrung. Er ist männlich, weil er durchgreifen können muss, um sie zum Arbeiten zu bewegen. Er hat einen grimmigen Blick und Husky-blaue Augen. Freunde sind sie nicht. Dennoch motiviert D3 seine Anwesenheit, welche in Form der dauerhaften Beobachtung durch ihr Fenster besteht und einer Überwachung wie durch einen Lehrer gleicht. In Business Casual gekleidet, zückt er regelmäßig seine Taschenuhr. D3 und Zeitdruck sprechen nicht miteinander. Allgemein ist Zeitdruck eher Handwerker als Politiker und fasst somit an. Unter Zeitdruck nimmt D3 den Geruch von Kaffeeatem anderer Zeitgestressten sowie den Geschmack von Gummibärchen wahr.

6.2.3.3.2.2 Gegenüberstellung der Explorationen

Die Gegenüberstellung der Explorationen zu der Hauptkategorie *Was ist Zeitdruck?* (WAS) erfolgt kumuliert über alle Subkategorien. So wird zunächst ein Vergleich innerhalb und daraufhin zwischen den PS-Gruppen bezüglich der Personifikation von Zeitdruck gezogen.

In der PS_E-Gruppe, geprägt von dem Streben nach dem Vermeiden des Erlebens von Zeitdruck, beschreiben E1 und E3 Zeitdruck als eine Person, die den zunehmenden Mangel an Zeit mit dem Näherrücken der Deadline verkörpert. Jenem begegnen sie dank ihres Pacing Styles nur auf Distanz, „der läuft immer nur hinterher und guckt. Und kommt mal näher und mal weniger nah. Und meistens ist er auf Abstand“ (E1: 138) bzw. ist „so ein bisschen von [ihnen] entfernt“ (E3: 129). Auch E2 beschreibt diesen Zeitdruck und nennt ihn den Deadline-Zeitdruck. Er unterscheidet jedoch zusätzlich den Anderen-Zeitdruck,

welcher sein „Zeitdruck-Gewissen“ (E2: 144) erfasst und aus dem Druck entsteht, dass andere von seiner Arbeit abhängig sind und auf sein Ergebnis warten. Letzterer stellt für E2 den Grund für sein frühzeitiges Arbeiten dar. Der Zeitmangel symbolisierende Zeitdruck ist bei allen durch eine stille Präsenz gekennzeichnet. Bei E1 „steht [er] in der Ecke und guckt einen an“ (E1: 116), bei E2 ist Zeitdruck eine „kritische Beobachtung von außen“ (E2: 180) und bei E3 würde er „eher so im Raum stehen“ (E3: 126). Die Anwesenheit löst bei E3 „Unbehagen“ (E3: 130) und eine „bedrückende“ (E3: 135; E3: 114; E3: 134) Stimmung aus. E1 „fühlt sich verfolgt“ (E1: 142) und versucht ihn zu ignorieren, indem sie ihm nicht in die Augen guckt, denn „dann wird der Druck ja noch größer. (…) Dann gibt man ihm ja zu verstehen, ich habe dich gesehen ((lacht)) und du mich auch“ (E1: 113). E2 erlebt ebenfalls ein Gefühl der „Anspannung“ (E2: 182), findet den Deadline-Zeitdruck jedoch vor allem „nervig“ (E2: 182). Bei allen Interviewteilnehmern führt Zeitdruck eine Uhr mit sich, welche jeweils die „Kontrolle über die Zeit“ (E3: 108) versinnbildlicht. Eine Interaktion zwischen dem Zeitdruck und E1, E2 oder E3 findet nicht statt, „weil ich eben auch nicht mit dem sprechen oder mit ihm interagieren würde“ (E3: 136). E1 würde eine Kommunikation zu vermeiden versuchen, indem sie durch Mehrarbeit den Abstand zu dem Zeitdruck wieder herstellt. Zudem messen E1 und E3 Zeitdruck etwas „Übermächtiges“ (E3: 91) bei, was bei E3 durch die einflussreiche Position als Chef zu greifen ist. Bei E1 wird es über die massive, dicke Körperstatur des Zeitdrucks sichtbar. Mit Näherkommen der Deadline beginnt der massive Zeitdruck zu rennen und „dann ist er halt da. Man kann ihn halt nicht aufhalten“ (E1: 122). Diese Macht spricht E2 nicht dem Deadline-Zeitdruck, jedoch dem Anderen-Zeitdruck zu, welcher eine „recht strenge Persönlichkeit, sehr konservative Persönlichkeit“ (E2: 170) ist und als Anzugträger Respekt verkörpert. Ihre Beziehung ist von inhaltlichem Austausch, Wechselseitigkeit und der Kommunikation auf Augenhöhe gekennzeichnet.

In der PS_S-Gruppe handelt es sich bei dem personifizierten Zeitdruck in allen drei Fällen um eine höhergestellte, männliche Person, die „lehrend“ (S2: 182) Aufgaben oder „Hinweise“ (S2: 174) verteilt. So ist der Zeitdruck von S3 ein Vorgesetzter, von S1 und S2 ein Lehrer, welcher jeweils „allwissend“ (S1: 146) und „erfahren“ (S2: 185) eine „Respektperson“ (S1: 151) repräsentiert. Dies wird auch durch die Körpergröße ausgedrückt, die alle drei als sehr groß beschreiben, eben „jemand, zu dem man vielleicht hinaufguckt“ (S2: 178). S2, die ihren Zeitdruck in zwei Hälften, nämlich einen positiven und einen negativen Zeitdruck teilt, betont, trotz der gestalterischen Dominanz der Hälfte des negativen Zeitdrucks, die Rolle des positiven Zeitdrucks. Hier hat Zeitdruck die

Funktion S3 daran zu erinnern, dass Zeitdruck auch als eine „Chance“ (S2: 187) zu begreifen ist, denn „das Gute ist dann, wenn du Zeitdruck hast, dann machst du es auch wirklich“ (S2: 174). Mit ähnlichen Worten beschreibt S2 ihre positive Einstellung zu ihrem Zeitdruck, „weil es erinnert einen ja daran, dass man was machen muss. So ohne Zeitdruck läuft halt auch nichts“ (S1: 172). Die negative Einstellung zu Zeitdruck wird durch ihre Assoziation mit dem Lehrerberuf deutlich: „Und ich bin halt auch kein Freund von Lehrern, in dem Sinne. [...] man erlebt halt Dienst nach Vorschrift. Sie machen das, was sie machen müssen. Und (.) halt nicht mehr. Und das ist halt irgendwie so was Unsympathisches für mich. Wenn man nicht Spaß bei der Sache hat, dann ist es meiner Meinung nach die verkehrte Tätigkeit“ (S1: 168). Und Spaß an der Arbeit ist es, was die Personen des PS_S vornehmlich suchen (siehe oben). Ähnlich formuliert es S3, der meint, dass der Zeitdruck auslösende Vorgesetzte „vielleicht auch einfach die Verantwortung, die er dir gegenüber hat, nicht ganz ausfüllen kann. Unbewusst oder vielleicht auch gar nicht gewollt, aber durch diese Situation geschaffen“ (S3: 105). S3, für welchen Zeitdruck aufgrund seiner Arbeitsweise nicht von Relevanz ist (siehe oben), tut sich schwer mit der Personifikation des Zeitdrucks, denn „der mich dann unter Druck setzt, bin ja im Zweifel ich“ (S3: 86). So sieht es auch S1: „Ich glaube einfach, dass man sich ja selber Zeitdruck macht. Man hat ihn nicht zwingend, wenn man den richtigen Plan hat“ (S1: 221). So würde „der Zeitdruck [...] gar nicht viel mit mir reden, weil das wäre nur ein kleiner Teil, der in mir dann eben etwas auslöst oder anstößt. Und ab da an würde der Zeitdruck, wenn wir ihn jetzt nicht personifizieren, würde er eben in mich hineinwandern und würde da dann sein und da würde er nicht mehr mit mir reden, sondern da würde ich mir einfach stetig Gedanken machen“ (S3: 116). Auch S1 zufolge ist es nicht der Zeitdruck, der mit ihr kommuniziert, „eher ich würde mit mir selbst sprechen“ (S1: 201).

In der PS_U-Gruppe scheinen die Personifikationen des Zeitdrucks auf den ersten Blick sehr unterschiedlich zu sein. Während U1 eine laut peitschende Domina beschreibt, die „nonverbale, halbnervige Sachen mach[t]. Aber nie so etwas richtiges Intelligentes artikulier[t]“ (U1: 101) und der es an „argumentatorische[r] Motivation“ (U1: 103) mangelt, stellt U2 ihren Zeitdruck zunächst mit ihrer Mutter und dann mit einer Uhr in Verbindung. U3 sieht Zeitdruck als eine Büste, die über ihm schwebt. Den Bildern ist gemein, dass sie jeweils eine mahnende Funktion innehaben. So soll U1 durch die Schuldeneintreiberin zum Arbeiten angetrieben werden. Doch wird Zeitdruck von U1 nicht ernst genommen, „sie peitscht so in der Gegend rum und weiß selber nicht, was sie tun soll“ (U1: 97). Und so gelingt es Zeitdruck nicht, U1 zum Arbeiten zu bewegen, „das ist

immer was, was ich selber machen muss“ (U1: 93). Ihre Anwesenheit hat dennoch etwas Motivierendes. Auch bei U2 symbolisiert sowohl die Mutter mit erhobenem Finger als auch die Uhr, deren Zeiger auf „Fünf vor Zwölf“ (U2: 90) stehen, die Mahnung. Gleichsam erlebt U3 den personifizierten Zeitdruck als „irgendwie so wachend, mahnend, irgendwie so gucken[d], mich kontrollieren[d]“ (U3: 176). Mit zunehmendem Zeitdruck steigen die Motivationsbemühungen der Personifikationen. U2 erlebt „Cheerleader-Gesänge“ (U1: 78), das Ticken der Uhr wird lauter und mündet in einem Echo und auch der Zeitdruck von U3 setzt instrumentalisierend Musik zur Beschleunigung ein. Dabei würde U3 meinen, dass sie „keine schlechte Beziehung“ (U3: 150) haben. Auch U1 bestätig ein freundschaftliches Verhältnis, sodass sie sich bewusst sind, dass ohne Zeitdruck „die Gefahr besteht, dass [sie] weniger machen“ (U3: 152).

In der PS_D-Gruppe weicht die Beschreibung des Zeitdrucks von D1 zu D2 und D3 sehr stark ab, bei D2 und D3 sind Übereinstimmungen aber auch deutliche Unterschiede wahrzunehmen. So kommt bei D1 in der Personalisierung des Zeitdrucks als Grinch deutlich zum Ausdruck, dass Zeitdruck „auf jeden Fall gemein und schadenfroh [ist] und [sich] freut, wenn man irgendwas nicht schafft“ (D1: 161). Unbemerkt stiehlt er ihre Zeit. Folglich sprechen D1 und Zeitdruck auch nicht miteinander. Ebenso bei D2 ist Zeitdruck „nicht sehr redselig“ (D2: 169) und auch bei D3 gilt, dass Zeitdruck „nur guck[t]. Nichts sag[t]“ (D3: 144). Sowohl bei D2 als auch bei D3 wird Zeitdruck als handlungsorientiert beschrieben, da „er ein Mann der Taten, nicht der Worte“ (D2: 169) bzw. eher „Handwerker [...] nicht so ein Politiker“ (D3: 114) ist. Bei D2 zählt vor allem die Maxime von Zeitdruck der „Auftragsausübung zur Deadline“ (D2: 175), sodass er mit seiner Trillerpfeife entsprechend durchgreift. Auch bei D3 muss es ein männlicher Zeitdruck sein, weil jene „viel dominanter [sind] und auch Druck ausüben“ (D3: 106) bzw. „durchgreifen“ (D3: 108) können. Demzufolge hat Zeitdruck eine gewisse „Lebenserfahrung“ (D3: 109) aufzuweisen bzw. „alles schon hinter sich“ (D2: 102), sodass beide das Alter auf Ende 50 schätzen. Der Unterschied zwischen D2 und D3 liegt in dem Verhältnis zueinander. Während D3 jegliche freundschaftliche Beziehung zurückweist und lediglich die motivierende Rolle aus der Anwesenheit von Zeitdruck bestätigt, betont D2 das „respektvolle Verhältnis“ (D2: 177). Obwohl Zeitdruck D2 hierarchisch überlegen ist, beschreibt er sich und Zeitdruck als „ein eingespieltes Team“ (D2: 238), mit dem er gemeinsam das Ziel erreicht und dabei sogar Spaß hat. So findet D2 für seinen Zeitdruck eine Menge Umschreibungen wie „Ausbilder“ (D2: 99), „Drillinstruktor“ (D2: 98),

„Sergeant“ (D2: 98), „Trainer“ (D2: 134) oder „Helfer“ (D2: 240), die seine positive Einstellung zu jenem beschreiben.

Nahezu alle Pacing Styles weisen dem Zeitdruck das männliche Geschlecht zu, entweder aufgrund der grammatikalischen Bestimmung oder der Assoziation mit Dominanz. Hiervon auszunehmen sind zum einen U1, die das weibliche Geschlecht als das dominante wahrnimmt und daher Zeitdruck weiblich charakterisiert und zum anderen D1, die durch Assoziation des Zeitdrucks mit dem Grinch ein geschlechtsloses Wesen beschreibt. Die Lieblingsmusik des Zeitdrucks weicht bei allen Interviewteilnehmern von ihrer eigenen Lieblingsmusik ab, ausgenommen S2, die der positiven Hälfte ihres Zeitdrucks ihre präferierte Musikrichtung zuschreibt. Ebenfalls über die Pacing Styles hinweg wurde das Wahrnehmen des Geschmacks oder Geruchs von „Blut“ (E2: 146; U1: 87; D2: 148-152) und „Kaffee“ (U3: 146; D3: 119-123) mit dem Bezug zur Produktivität bei Anwesenheit von Zeitdruck angeführt. Interessant in Bezug auf die empfundene Ernsthaftigkeit der Situation unter Zeitdruck ist hervorzuheben, dass sowohl E2 seinem Anderen-Zeitdruck als auch S2 ihrem negativen Zeitdruck das Tragen eines Anzugs zusprechen. Dahingegen schließen U3 sowie D3 explizit einen Anzug als Bekleidung des Zeitdrucks aus und entscheiden sich für „Business Casual“ (D3: 117). Die Kommunikation zwischen den Interviewteilnehmern und dem Zeitdruck wird über alle Pacing Styles als nonverbal beschrieben oder ausgeschlossen. Ein Vergleich der Gegenstände zeigt vor allem im Kontrast zwischen dem PS_E und dem PS_S auf der einen Seite und dem PS_U und dem PS_D auf der anderen Seite den Stellenwert von Zeitdruck für die Interviewteilnehmer. Bei dem PS_E und dem PS_S wird vor allem das Symbol der Uhr verwendet, sodass die Zeit und ihre Vergänglichkeit als solches in den Vordergrund gerückt werden. Bei dem PS_U und dem PS_D hingegen stehen Gegenstände wie eine Peitsche und ein Motivationsbanner, eine Trillerpfeife und ein Kalender zum Organisieren im Vordergrund. Dies könnte für eine verstärkte Assoziation des Zeitdrucks mit der Notwendigkeit nach Taten in Verbindung gebracht werden. Neben der Wahl der Gegenstände zeigt vor allem die Unterscheidung einzelner Interviewteilnehmer zwischen zwei verschiedenen Personen des Zeitdrucks, z.B. dem Anderen- und dem Deadline-Zeitdruck bei E2, dass der personifizierte Zeitdruck nicht zwingend mit dem Zeitdruck aus Zeitmangel gleichzusetzen ist. Vielmehr ist zwischen einem generellen, subjektiven Druck sowie einem Zeitdruck aus Zeitmangel zu unterscheiden. Der subjektive Zeitdruck resultiert je nach Pacing Style aus unterschiedlichen Gründen und kann auch bestehen, wenn die zur Verfügung stehende Zeit

der benötigten Zeit entspricht oder größer ist. Der Zeitdruck aus Zeitmangel besteht, wenn die zur Verfügung stehende Zeit kleiner ist als die benötigte Zeit. Wann welche Form des Zeitdrucks erlebt wird, soll im nachfolgenden Kapitel untersucht werden.

6.2.3.3.3 Hauptkategorie: Wann wird Zeitdruck erlebt?

6.2.3.3.3.1 Einzelauswertungen der Explorationen

Die mit Sicherheitspolstern kalkulierende Kontrolleurin

E1 empfindet generell Druck, solange sie eine Aufgabe bearbeitet und jene noch nicht abgeschlossen hat. Hier steht ihr Zeitdruck beobachtend in der Ecke, welcher zu rennen beginnt und nicht mehr aufzuhalten ist, wenn tatsächlicher Mangel an Zeit gegeben ist. In ihrem im Interview erstellten Zeitplan ist Zeitdruck während des Zeitintervalls ihrer Bearbeitungsphase sowie noch einmal im Zuge des Abgebens der Seminararbeit vor der Deadline präsent. Muss sie den fiktiven beruflichen Termin wahrnehmen, dann würde sie selber um 11:35 Uhr losfahren, da sie spätestens um 11:50 Uhr vor Ort sein möchte. Ihr Stresspegel auf der Farbskala ändert sich von 1 (Abfahrt) auf 3 (Unterlagen vergessen), obwohl sie weiterhin zu ihrer gesetzten Zeit ankommt, auf 10 (Stau überwunden), weil sie nicht mehr überpünktlich kommt und die Gefahr weiterer Verzögerungen besteht. Im Vergleich zu anderen schätzt E1, dass ihr Erleben von Zeitdruck frühzeitiger einsetzt.

Der in Abhängigkeit zu anderen priorisierende Ergebnisprüfer

E2 erlebt stets den Anderen-Zeitdruck. Den Deadline-Zeitdruck erlebt er nur, wenn die Bearbeitungszeit generell für die Aufgabe zu eng bemessen ist und E2 daher die Zeit vor der Deadline auch nutzen muss. In seinem im Interview erstellten Zeitplan ist der Andere-Zeitdruck bei der Informationssuche anwesend, weil E2 sich mit den Erwartungen der anderen an das Arbeitsergebnis auseinandersetzt. Dann verschwindet der Andere-Zeitdruck und er setzt die Recherche um. Vor Abschluss seiner Arbeit erlebt er erneut den Anderen-Zeitdruck, da er sein Ergebnis in Bezug auf die Erwartungserfüllung reflektiert. So taucht der Andere-Zeitdruck in Situationen des Reflektierens auf. Der Deadline-Zeitdruck taucht nur vor der Deadline auf, sofern E2 dann noch an der Aufgabe arbeitet. Muss er den fiktiven beruflichen Termin wahrnehmen, dann würde er selber um 11:30 Uhr losfahren. Sein Stresspegel auf der Farbskala beginnt bei 3 (Abfahrt), weil die Abhängigkeit von äußeren Faktoren, z.B. Ampeln und Verkehrsvorschriften, beim Fahren mit dem Auto bereits Druck erzeugt. Der Stresspegel steigt auf 5 (Unterlagen vergessen) und liegt noch im neutralen Bereich, weil er sich aufgrund seines Pacing Styles vorbereitet weiß. Der

Stresspegel steigt auf 10 (Stau überwunden), weil er nicht mehr überpünktlich sein kann. Im Vergleich zu anderen empfindet er Zeitdruck früher, personifiziert in dem Anderen-Zeitdruck. E2 vermutet, dass andere nur den Deadline-Zeitdruck kennen.

Die Zeitpuffer bewusst zur Vermeidung von Stress einplanende Perfektionistin

E3 erlebt Zeitdruck sowohl beim Arbeiten als auch beim Reflektieren ihres Arbeitszustands, wenn sie alleine ist und dann tatsächlich Zeitmangel besteht. In ihrem im Interview erstellten Zeitplan ist Zeitdruck nicht präsent. Muss sie den fiktiven beruflichen Termin wahrnehmen, dann würde sie selber um 11:40 Uhr losfahren, da sie spätestens um 11:55 Uhr vor Ort sein möchte. Ihr Stresspegel auf der Farbskala ändert sich von 1 oder 2 (Abfahrt) auf 5 (Unterlagen vergessen), auf 8 oder 9 (Stau überwunden), da sie keine Zeit mehr hat, auch gedanklich anzukommen. Im Vergleich zu anderen stresst sie sich ähnlich früh, doch kann ihr eine Reflexion der eigenen Planung den Stress nehmen.

Die sich auch unter Zeitdruck auf ihre Arbeitsweise Verlassende

S1 empfindet bereits Druck, wenn sie eine Deadline kommuniziert bekommt und beginnt daher umgehend zu arbeiten. Sie erlebt Zeitdruck immer, wenn sie einen Termin wahrnehmen muss, da sie danach strebt pünktlich zu sein. Auch bei Gruppenarbeiten erlebt sie Zeitdruck, weil die anderen Mitglieder meistens später mit der Bearbeitung beginnen wollen. In ihrem im Interview erstellten Zeitplan ist Zeitdruck ab der 6. Woche präsent, weil sie schlecht absehen kann, wie viel Zeit sie noch für die Fertigstellung benötigt. Da sie sich ihrer Arbeitsweise jedoch bewusst ist und auch weiß, dass die Deadline noch weit weg ist, kann sie den Zeitdruck ignorieren. Muss sie den fiktiven beruflichen Termin wahrnehmen, dann würde sie selber um 11:25 Uhr, also noch früher, losfahren. Ihr Stresspegel beginnt bereits bei 6 (Abfahrt), da sie ein Auto hat, auf das sie sich nicht verlassen kann oder ein Unfall oder Stau eintreten könnte. Er steigt auf 8 oder 9 (Unterlagen vergessen) und würde dann bei 9 bleiben (Stau überwunden), weil sie den Stau nicht weiter beeinflussen kann. Ob sie im Vergleich zu anderen Zeitdruck früher oder später empfindet, kann sie nicht einschätzen.

Die den Zeitdruck aus realistischer Planung anstrebende Flexible

S2 erlebt den positiven Zeitdruck als Antwort auf ihr Deadline-Bewusstsein immer und vor allem, wenn sie ihren gesetzten Zeitplan einhalten kann. Den negativen Zeitdruck empfindet sie, wenn sie aufgrund von Problemen in der Bearbeitung von ihrem Zeitplan

abweicht. Im Bett reflektiert sie abends ihren Arbeitsstand. Hier überwiegt der negative Zeitdruck. In ihrem im Interview erstellten Zeitplan ist Zeitdruck in Form des Zeit- bzw. Deadline-Bewusstseins über die gesamte Bearbeitungszeit präsent. Sollten Probleme auftreten oder das Arbeiten direkt vor der Deadline stattfinden, dann ist es der negative Zeitdruck. Muss sie den fiktiven beruflichen Termin wahrnehmen, dann würde sie selber um 11:40 Uhr losfahren. Ihr Stresspegel auf der Farbskala beginnt bei 3 (Abfahrt), weil sie eigentlich zu früh da sein wird, aber der Pegel liegt nicht bei 1, weil immer Unvorhergesehenes (Stau, Unfall) eintreten kann, bleibt bei 3 (Unterlagen vergessen), und steigt auf 8 (Stau überwunden), weil sie ungerne zu spät kommt. Im Vergleich zu anderen empfindet sie Zeitdruck ein bisschen später und ordnet sich selber im Mittelfeld ein.

Der stets seinen Arbeitsstand wertschätzende Ergebnisorientierte

S3 erlebt selbst ausgelösten Zeitdruck am Anfang, weil er sich der Deadline bewusst ist. Aufgrund seiner Arbeitsweise kann Zeitdruck jedoch nicht wirklich relevant werden, weil er immer einen gewissen Arbeitsstand vorzuweisen hat. In seinem im Interview erstellten Zeitplan ist Zeitdruck von der 6. bis zur 9. Woche anwesend, nicht in der Woche direkt vor der Deadline. Der Zeitdruck wird dabei in S3 selbst aufgebaut, weil er zu diesem Zeitpunkt noch in der Umsetzungsphase ist und die Sicherheit, bereits fertig zu sein, fehlt. Direkt vor der Deadline ist er hingegen schon fertig und optimiert das Ergebnis lediglich. Muss er den fiktiven beruflichen Termin wahrnehmen, dann würde er selber um 11:25 Uhr losfahren. Sein Stresspegel auf der Farbskala ändert sich von 3 (Abfahrt) auf 5 (Unterlagen vergessen), auf 8 und sinkt dann jedoch wieder auf 7 oder 6 ab (Stau überwunden). So würde er sich unbewusst unter Stress setzen, weil er sich mit den Gegebenheiten vor Ort vertraut machen und pünktlich sein möchte, aber gleichzeitig kann er den Stau auch nicht beeinflussen und würde sich selbst durch rationales Argumentieren wieder Stress nehmen. Im Vergleich zu anderen erlebt S3 Zeitdruck später, weil er sich auf seine Arbeitsweise und den damit verbundenen Arbeitsstand verlassen kann.

Die für ihr Wohlbefinden Zeitdruck als Konsequenz Akzeptierende

U1 erlebt Zeitdruck, wenn sie sich mit anderen Dingen statt mit der Bearbeitung der Aufgabe beschäftigt. Dies ist beispielsweise der Fall, wenn sie in der Küche isst, anstatt in ihrem Sessel zu lernen. In ihrem im Interview erstellten Zeitplan ist Zeitdruck in der Mitte des Bearbeitungszeitraums, wo sie das niedrigste Arbeitspensum hat, präsent. Hier kann ihr personifizierter Zeitdruck sie jedoch nicht zum Arbeiten motivieren. Direkt vor der

Deadline empfindet sie unabhängig von ihrem Arbeitspensum den von der Deadline ausgehenden Zeitdruck. Muss sie den fiktiven beruflichen Termin wahrnehmen, dann würde sich ihr Stresspegel auf der Farbskala von 1 (Abfahrt) auf 5 (Unterlagen vergessen), auf 8 (Stau überwunden) ändern. Im Vergleich zu anderen schätzt U1, dass sie Zeitdruck später erlebt. So sind andere auch von einer Deadline gestresster als sie, weil sie deren Verschiebbarkeit oder das Bewältigen der Aufgabe erfahrungsgemäß annimmt.

Die durch Zeitdruck zur Konzentration beflügelte Motivationsabhängige

U2 befindet sich beim Arbeiten immer unter Zeitdruck bzw. einem Mangel an Zeit. Wenn sie dann konzentriert an der Aufgabe arbeitet, empfindet sie ihn aber nicht als solchen. Wenn sie sich allerdings unter Zeitdruck vor dem Arbeiten drückt oder sie eine Schaffenskrise hat, dann erlebt sie jenen auch. In ihrem im Interview erstellten Zeitplan ist Zeitdruck in der letzten Woche vor der Deadline anwesend. Sollte sie, wie vorgesehen, in der vorletzten Woche nicht mit dem Bearbeiten beginnen, dann erlebt sie auch in dieser Woche Zeitdruck. Muss sie den fiktiven beruflichen Termin wahrnehmen, dann würde ihr Stresspegel auf der Farbskala bei 1 beginnen (Abfahrt), auf 3.5 (Unterlagen vergessen) und auf 11 ansteigen (Stau überwunden), weil sie Unpünktlichkeit stets vermeiden möchte. Im Vergleich zu anderen erlebt U2 später Zeitdruck, was sie auf das Sammeln von Erfahrungen in ihrem vorausgegangenen Studium zurückführt.

Der nach seinem schlechten Gewissen planende Stressresistente

U3 lässt sich vor allem im Arbeiten von seinem Zeitdruck-Gewissen leiten. Insbesondere abends tritt sein personifizierter Zeitdruck auf und ist „böse“ (U3: 160), wenn U3 das Tagesziel nicht erreicht hat oder wenn er sich einen Ausblick auf das noch Bevorstehende macht. Tagsüber tritt sein Zeitdruck weniger mahnend auf. In seinem im Interview erstellten Zeitplan ist sein Zeitdruck-Gewissen während der gesamten Bearbeitungsphase von der 1. bis 6. Woche präsent, wobei es am Ende ansteigt. Muss er den fiktiven beruflichen Termin wahrnehmen, dann würde er selber auch um 11:30 Uhr losfahren. Sein Stresspegel auf der Farbskala ändert sich von 3 (Abfahrt) auf 5 oder 6 (Unterlagen vergessen), auf 7 oder 8 (Stau überwunden), weil er nicht unpünktlich sein möchte. Im Vergleich zu anderen erlebt er Zeitdruck früher und kann ihn nicht lange ignorieren.

Die in gesunder Spannung lebende Durchgeplante

D1 arbeitet fast immer unter Zeitdruck und daher auch häufiger nachts. Grundsätzlich erlebt sie Zeitdruck dann, wenn sie untätig ist oder vor dem Schlafengehen auf den Tag zurückblickt und trotz eines Arbeitspensums von 100 % hinterfragt, ob sie hätte mehr schaffen sollen. In ihrem im Interview erstellten Zeitplan ist Zeitdruck präsent, wenn sie mit schwierigen Arbeitsschritten beginnt und ihr dabei ein effizientes Bearbeiten der Aufgabe nicht direkt gelingt. Zeitdruck ist sowohl objektiv gegeben als auch subjektiv von ihr gelebt, wenn sie, wie in der Realität meistens vorkommend, in den letzten beiden Wochen vor der Deadline arbeitet. Muss sie den fiktiven beruflichen Termin wahrnehmen, dann würde sie selber um 11:45 Uhr losfahren. Ihr Stresspegel auf der Farbskala ändert sich von 2 (Abfahrt) nur auf 3 (Unterlagen vergessen), weil die Wahrscheinlichkeit für das Eintreten etwas Unvorhergesehenen auch nicht sicher ist, auf 6 (Stau überwunden), weil sie Raucherin ist und so keine Entspannungspause mehr hat. Im Vergleich zu anderen erlebt D1 Zeitdruck später. Sie begründet es mit ihrem Alter und dem daraus hervorgehenden Wissen, dass Stress zu dem Leben dazugehört.

Der mit Zeitdruck im Team performende Stratege

D2 arbeitet nur unter Zeitdruck vor der Deadline effizient und erlebt Zeitdruck und dessen positive sowie anstrengende Wirkungen auch erst dann. In seinem im Interview erstellten Zeitplan ist Zeitdruck in der 6. Woche einmal anwesend, um sich vorzustellen und D2 Mut zuzusprechen. Dann verschwindet er wieder. Mit Beginn der letzten Woche vor der Deadline kommt er dann direkt mit seiner Trillerpfeife wieder und ist dann die meiste Zeit bei ihm, lässt ihn jedoch in Ruhe aufstehen und frühstücken. Muss er den fiktiven beruflichen Termin wahrnehmen, dann würde sein Stresspegel auf der Farbskala bei 1 starten (Abfahrt), auf 2 steigen (Unterlagen vergessen) und auf 4 hochgehen (Stau überwunden), weil er aufgrund der Unkontrollierbarkeit der externen Faktoren anfälliger für Stress ist. Bei Aufgaben wie seinen Hausarbeiten kann er hingegen in seine Fähigkeiten vertrauen und erlebt daher weniger Stress. Im Vergleich zu anderen erlebt er Zeitdruck sehr viel später. Er schreibt anderen hier eine pessimistischere Grundeinstellung zu.

Die zwischen Wunsch und Realität agierende Zeitpuffernutzende

D3 realisiert Zeitdruck später als sie ihn bemerkt und reagiert entsprechend auch versetzt. In ihrem im Interview erstellten Zeitplan erscheint ihr personifizierter Zeitdruck das erste Mal in der 6. Woche, um sich vorzustellen. Dann kommt er in regelmäßigen Abständen

wieder, bis er zum Schluss dauerhaft präsent ist. Muss sie den fiktiven beruflichen Termin wahrnehmen, dann würde sie selber um 11:40 Uhr losfahren. Ihr Stresspegel auf der Farbskala steigt von 1 (Abfahrt) auf 5 (Unterlagen vergessen), auf 8 (Stau überwunden), weil sie immer noch nicht zu spät, aber auch nur pünktlich kommt. Im Vergleich zu anderen erlebt sie Zeitdruck später.

6.2.3.3.3.2 Gegenüberstellung der Explorationen

Die Gegenüberstellung der Explorationen zu der Hauptkategorie *Wann wird Zeitdruck erlebt?* (WANN) erfolgt getrennt nach den drei Subkategorien *Arbeit*, *Kontrollierbarkeit und Abhängigkeit* sowie *Vergleich zu anderen* in genannter Reihenfolge. Neben den codierten Textstellen, darunter die Aufgabe zu dem fiktiven beruflichen Termin, bei welchem der Stresspegel unter sich ändernden Zeitbedingungen mithilfe der Farbskala ermittelt wurde, werden die im Interview erstellte Zeitpläne (siehe *Abbildung J1* bis *Abbildung J12* im Anhang J) einbezogen.

Subkategorie: Arbeit

In der PS_E-Gruppe tritt Zeitdruck im eigentlichen Sinne in dem im Interview erstellten Zeitplan nicht auf. So antwortet E3 auf die Frage, ob ihr Zeitdruck begegnen würde mit: „In meinem Plan nicht“ (E3: 120). Der Bearbeitungsumfang von zehn Wochen für die Erstellung der Seminararbeit bietet daher ein Zeitintervall, in welchem die Personen des PS_E ihr Arbeiten stressfrei erleben können. Wenn hingegen „das Arbeitspensum <u>für</u> die gesteckte Deadline knapp ist, dann habe ich auch irgendwo den Deadline-Typen. Aber wenn ich genügend Zeit habe, dann habe ich den gar nicht“ (E2: 151). Den Anderen-Zeitdruck hingegen erlebt E2 stets in Phasen des Reflektierens, beispielsweise wenn er sich „bei der Infosuche [... damit] beschäftig[t], ‚was will derjenige eigentlich?’, ‚sind die Informationen, die ich finde, richtig?’“ (E2: 158) sowie kurz vor der Übergabe der Aufgabe an einen Kollegen. Ebenso ist es auch bei E1 „gar nicht unbedingt der Zeitdruck, sondern dieses man muss noch etwas tun, das ist die ganze Zeit da“ (E1: 148).

In der PS_S-Gruppe ist deutlich herauszulesen, dass deren Deadline-Bewusstsein – „vielleicht kann man es auch nicht Zeitdruck nennen. Aber einfach nur, dass man im Hinterkopf hat, man muss eine bestimmte Deadline einhalten“ (S2: 238) – sie zu Anfang des Bearbeitungszeitraums zum Arbeiten anregt. Die Option Zeitdruck erleben zu müssen führt dazu, „dass [Zeitdruck] zum Anfang einfach für mich präsent [ist], weil ich weiß, ihn wird es geben, wenn ich nicht so arbeiten würde. Und wenn ich so arbeite, dann ist er halt einfach nicht mehr relevant und wird es auch nicht werden“ (S3: 185). Dennoch

positionieren S1 und S3 die Anwesenheit ihres personifizierten Zeitdrucks in der 6. bzw. 6. bis 9. Woche in ihrem Zeitplan zur Erstellung der fiktiven Seminararbeit. So tritt Zeitdruck während der Umsetzungsphase auf, „weil du eben noch nicht die Sicherheit hast, dass du weißt ‚du bist jetzt gleich am Ende'. Sondern du bist noch auf dem Weg" (S3: 114) bzw. „vielleicht nicht immer ganz absehbar [ist], wie viel da noch kommt" (S1: 206). Und auch S2, die ihren Zeitdruck in den positiven und den negativen Zeitdruck aufteilt, erlebt den negativen Zeitdruck in Situationen, in denen „man eher so ein bisschen Angst hat, dass man das alles noch schaffen muss" (S2: 227). Gleichzeitig zeigt ihnen ihre Arbeitsweise, dass man „noch genug Zeit [hat]. Von daher kann man es eigentlich auch ignorieren" (S1: 206). S2, die sich stark an ihrem Zeitplan orientiert, erlebt durchgängiger diese Phasen des Drucks, denn sobald sie von ihrem Plan abweicht, erlebt sie ihren negativen Zeitdruck. Das Streben nach dem Einhalten des Zeitplans führt zu dem Erleben ihres positiven Zeitdrucks.

In der PS_U-Gruppe arbeiten sowohl U1 als auch U2 unter dem Zeitdruck aus Zeitmangel, der sich in der Woche vor Abgabe der fiktiven Seminararbeit ergibt. Sie sind es „gewöhnt unter Zeitdruck zu arbeiten" (U2: 99) und maximieren hier ihr Arbeitspensum. U2 betont jedoch, dass ihr Erleben des Zeitdrucks in Abhängigkeit zu ihrem Vorankommen steht. So erlebt sie Zeitdruck nur, wenn sie in diesem Zeitraum nicht arbeitet, z.B. weil sie eine „Blockade" (U3: 113) hat. So würde ihr personalisierter Zeitdruck in der vorletzten Woche vor der Deadline bereits präsent sein, wenn sie hier noch nicht wie geplant mit der Bearbeitung beginnt. Dahingegen erlebt sie Zeitdruck nicht, wenn sie effizient ist, er „könnte auch weggehen. Es ist ja wirklich so, dass wenn ich gerade konzentriert arbeite, dann steht dem nichts im Wege, dass ich auch rechtzeitig fertig werde" (U2: 115). U3 wird von seinem Zeitdruck-Gewissen gelenkt, der „auch nie ganz weg ist" (U3: 159), aber vor allem abends mahnend wird, wenn er sein Tagesziel nicht erreicht hat. Hier stimmen die drei Interviewteilnehmer überein, dass sie ihren personalisierten Zeitdruck dann erleben, wenn sie nicht arbeiten oder „nicht das geschafft habe[n], was [sie] schaffen wollte[n]" (U3: 156). Das Zeitdruck-Gewissen von U3 ist in der gesamten Bearbeitungsphase von der 1. bis zur 6. Woche anwesend, wobei es gegen Ende ansteigt, sodass auch sein Arbeitspensum steigt.

In der PS_D-Gruppe nimmt D1 Zeitdruck wahr, wenn sie „untätig" (D1: 201) ist, ihre Arbeitsleistung am Ende eines Tages als zu gering bewertet oder weil sie keinen Einstieg in eine Aufgabe findet. Da ihre Bearbeitungsphase am Ende des Bearbeitungszeitraums anfällt, decken sich hier der Zeitmangel und ihr erlebter Zeitdruck. Bei D2 und D3 tritt der

personalisierte Zeitdruck jeweils in der 6. Woche auf. Zwar „bemerk[t]“ (D3: 146) D3 jenen, „realisier[t]“ (D3: 146) ihn jedoch nicht und löst daher auch keine Handlung aus. In der Zeit direkt vor der Deadline wird Zeitdruck von allen drei Interviewteilnehmern erlebt und ist „dauerhaft anwesend“ (D3: 126) bzw. dann „geht er auch nicht mehr weg“ (D2: 163).

Subkategorie: Kontrollierbarkeit und Abhängigkeit

In der PS_E-Gruppe erleben die Interviewteilnehmer in der fiktiven Situation der Wahrnehmung eines wichtigen beruflichen Termins zunächst kaum Stress und befinden sich auch mit einem Wert von 5 nach dem Vergessen der Unterlagen noch in einem neutralen Stressbereich. E3 erklärt seinen Stresspegel mit der begrenzten Kontrollierbarkeit der Situation, „ich fahre zwar durchaus gerne Auto, aber nicht, wenn ich Zeitdruck habe. Weil dann bin ich einfach von zu vielen anderen Faktoren abhängig“ (E2: 196). Mit dem Fahrrad kann er sich für einen anderen Weg entscheiden, mit dem Auto ist er an Ampeln und die Verkehrsvorschriften gebunden. Der Stresspegel steigt in den roten Bereich, sobald die Interviewteilnehmer den Stau hinter sich gelassen haben und sie voraussichtlich nur zu der festgesetzten Uhrzeit eintreffen werden, „weil Termintreue für mich wichtig ist“ (E2: 200). So zeigt sich, dass das Streben nach Überpünktlichkeit in der PS_E-Gruppe in Situationen unter Zeitdruck zu einem hohen Stresspegel führt. Demnach meint E1: „Ich komme ja auch gerade mal pünktlich“ (E1: 178) und führt weiter aus, „wenn dann noch mal was dazwischen kommt, habe ich ein Problem. Ja, da wäre ich schon anstrengend und genervt“ (E1: 178). Auch E3 betont, dass ihr die Zeit vor dem Termin bzw. der Deadline wichtig ist, denn „für mich ist halt pünktlich irgendwie auch mit dem Kopf angekommen sein“ (E3: 146).

In der PS_S-Gruppe teilen alle drei Interviewteilnehmer das „Bedürfnis nicht zu spät zu kommen“ (S1: 182), was ihren Stresspegel in der fiktiven Aufgabe mit Abnahme der Zeit steigen lässt. S1 erlebt nach Anstieg ihres Stresspegels auf 8 und 9 nach dem Überstehen des Staus und der weiteren Zeitreduzierung jedoch keinen zusätzlichen Anstieg ihres Stresses, „weil den [Stau] kann ich ja nicht beeinflussen. Die Unterlagen waren eigene Dummheit“ (S1: 245). Selbige Begründung führt S3 für das temporäre Ansteigen und anschließende Absinken des Stresspegels von 8 auf 7 oder 6 nach dem Stau an, denn „es ist nicht zu ändern, es ist einfach wie es ist und es bringt nichts mich selber unter Druck zu setzen“ (S3: 128). Neben dem Streben nach Pünktlichkeit führt S1 an, dass Gruppenarbeiten mit Mitgliedern anderer Arbeitsweisen zu Zeitdruck führen können. S2

addiert, dass sie vor allem in Abhängigkeit der Anzahl an Aufgaben die Kontrolle über das Erleben von Zeitdruck gewinnt bzw. verliert, da mit Anzahl der Aufgaben die Planbarkeit jener abnimmt.

In der PS_U-Gruppe steigt deren Stresspegel im Maximum auf 8 bzw. 7 oder 8 bei U1 bzw. U3 und auf 11 bei U2. Sowohl U1 als auch U3 begründen ihr Stressempfinden damit, dass sie nicht gerne zu spät kommen. So macht U2 einen deutlichen Unterschied zwischen einem anzustrebenden pünktlichen Ankommen und einem rechtzeitigen Eintreffen. Bei letzterem hätte sie Sorge, dass sie einen „unhöflichen“ (U2: 134) Eindruck hinterlässt.

In der PS_D-Gruppe steigt der Maximalwert bei D2 auf 4, was belegt, dass D2 eine relativ hohe, subjektiv erlebte Stresstoleranzgrenze hat. In Bezug auf einen weniger abhängigkeitsstarken Kontext mag sein Stresspegel sogar noch niedriger ausfallen, denn „wenn es jetzt um Hausarbeiten geht, da kann ich die meisten Faktoren irgendwie kontrollieren“ (D2: 195), „weil ich in meine Fähigkeiten vertraue, dass ich damit fertig werde – aber ich kann ja schlecht in meine Fähigkeiten vertrauen und über den Stau fliegen. Das geht einfach nicht. Und deswegen löst das bei mir mehr Stress aus“ (D2: 198). D1 beginnt bei einem Wert von 2 ein, weil sie das Eintreten unvorhergesehener Ereignisse berücksichtigt, steigt jedoch in der Folgesituation nur auf 3, denn „ die Zeit, für das Unvorhergesehene, was passieren könnte, [ist] zwar geringer, aber dass das tatsächlich passiert ist ja auch wieder unsicher“ (D1: 241). Nach dem Stau ist D1 „nicht gestresst, [sondern] genervt“ (D1: 245), weil sie unter den Bedingungen keine Raucherpause mehr einlegen kann. Weil D3 antizipiert, dass sie so noch pünktlich eintreffen wird, liegt ihr Stresspegel bei 8.

Subkategorie: Vergleich zu anderen

In der PS_E-Gruppe schätzen E1 und E2, dass sie Zeitdruck früher erleben als ihre Freunde und Kommilitonen. E2 begründet das frühzeitige Erleben von Druck damit, „dass die anderen eigentlich eher den Deadline Typen sehen und von dem Anderen gar nicht so viel wissen“ (E2: 186). Auch die Kommilitonen von E3 kommunizieren und verbreiten mit Fragen wie „‚Hast du schon gelernt?’“ (E3: 138) früh Zeitdruck. E3 erlebt diese Situationen „ähnlich, aber anders“ (E3: 138), weil sie, ihren Zeitplan und ihre Organisation reflektierend, weiß, dass die keinen Zeitdruck zu haben braucht.

In der PS_S-Gruppe kann S1 keine Aussage dazu treffen, ob sie Zeitdruck früher oder später empfindet. S2 und S3 schätzen ihr Zeitdruckerleben später ein, was S3 damit begründet, dass sie sich auf ihre Arbeitsweise verlassen können.

In der PS_U-Gruppe meinen U1 und U2, dass sie Zeitdruck später erleben als andere. U1 begründet dies damit, dass sie die Verbindlichkeit einer Deadline nicht sieht bzw. davon ausgeht, dass man jene immer verschieben kann. Auch haben ihr ihre Erfahrungen gezeigt, dass sie die Deadlines bisher immer einhalten konnte. U2 begründet es mit ihrer Abgeklärtheit aufgrund der im vorausgegangenen Studium gesammelten Erfahrungen. Sie weiß, wie wenig Zeit sie tatsächlich für das Bearbeiten bestimmter Aufgaben benötigt. U3 hingegen vermutet, dass er Zeitdruck im Vergleich zu anderen früher erlebt.
In der PS_D-Gruppe schätzen alle Interviewteilnehmer, dass sie Zeitdruck im Vergleich zu ihren Freunden und Kommilitonen später erleben. Während D1 es mit ihrem Alter erklärt, führt D2 das frühere Erleben von Zeitdruck bei anderen auf deren „Mindset“ (D2: 181) zurück, welches „ein bisschen pessimistisch“ (D2: 181) ist.

Ein direkter Vergleich zwischen den PS-Gruppen der Hauptkategorie *Wann wird Zeitdruck erlebt?* (WANN) zeigt, dass in der Subkategorie *Arbeit* innerhalb der PS-Gruppen Übereinstimmungen und zwischen den PS-Gruppen Unterschiede hinsichtlich des Erlebens von Zeitdruck bestehen. In der PS_U-Gruppe lassen sich zudem Übereinstimmungen einzelner Interviewteilnehmer zu anderen Pacing Styles ausfindig machen. Die PS_E-Gruppe erlebt keinen Zeitdruck, doch besteht mit Aufgabenerteilung ein genereller Druck, welcher durch die Sorge vor dem Erleben von Zeitdruck und der damit verbundenen schwächeren Leistungserbringung ausgelöst wird, „man muss noch etwas tun, das ist die ganze Zeit da“ (E1: 148). Dieses „etwas“ steht stellvertretend für die Bedeutung, die die Interviewteilnehmer der (guten) Bewältigung der Aufgabe beimessen. In der PS_S-Gruppe ist es ein genereller Druck, welcher durch die Deadline und die Sorge vor dem Erleben von Zeitdruck ausgelöst wird, „weil das [Denken an Zeitdruck] immer da ist. Weil diese Deadline ist da“ (S3: 187). In der PS_D-Gruppe wird mit der Bearbeitung erst begonnen, sobald Zeitdruck auch tatsächlich erlebt wird. Die Aussagen von U3 decken sich mit jenen der PS_E-Gruppe, die von U1 und U3 mit jenen der PS_D-Gruppe.
In Bezug auf die Subkategorie *Kontrollierbarkeit und Abhängigkeit* weist die PS_E-Gruppe das höchste Stressniveau nach der dritten Abänderung der zeitlichen Situation auf. Das Einstiegsniveau ist bis auf das der PS_S-Gruppe bei allen PS-Gruppen gleich hoch. Die PS_S-Gruppe steigt mit deutlich höheren Werten von 3, 3, und 6 ein. Das niedrigste Gesamtstressniveau ist bei D2 zu finden. Die Begründung für den steigenden Stresspegel ist bei allen Interviewteilnehmern des PS_E und des PS_S, sowie von U1, U3 und D3 die Sorge vor der Unpünktlichkeit. So nimmt das Streben nach der „Termintreue“ (E2: 200)

vom PS_E und PS_S über den PS_U bis zum PS_D ab. Neben der Sorge vor der Unpünktlichkeit ist es die begrenzte Kontrollierbarkeit externer Faktoren, die vor allem von E2 und D2 betont werden und einen Einfluss auf das Stressniveau haben sowie jenes ansteigen lassen. In der PS_S-Gruppe wird hingegen von S1 und S3 gemeint, dass sie die Situationen unter unkontrollierbaren Bedingungen als solche hinnehmen und nicht auf ihren Stresspegel einwirken lassen.
Die dritte Subkategorie *Vergleich zu anderen* legt offen, dass in der PS_E-Gruppe alle Interviewteilnehmer Zeitdruck früh wahrnehmen, wobei E3 zusätzlich ausführt, dass sie diese Wahrnehmung durch die Voraugenführung ihres Zeitplans relativieren kann. Bis auf U3 nehmen alle anderen Interviewteilnehmer die Selbsteinschätzung eines späteren Erlebens von Zeitdruck vor. S1 sei ausgenommen, da sie keine Einschätzung abzugeben vermag. Dieses Muster bestätigt die Übereinstimmungen von U3 mit dem PS_E.

Die Auswertung dieser Hauptkategorie zeigt, dass die zwei Formen des Zeitdrucks, der generelle subjektive Druck sowie der Zeitdruck aus Zeitmangel je nach Pacing Style in verschiedenen Zeitpunkten bzw. Zeitintervallen erlebt werden. Die PS_E-Gruppe und PS_S-Gruppe erleben den subjektiven Zeitdruck frühzeitig, treffen aber im Idealfall nie auf den Zeitdruck aus Zeitmangel. Die PS_U-Gruppe erlebt den subjektiven Zeitdruck nicht in der Mitte des Bearbeitungszeitraums, sondern direkt zu Beginn (U3) sowie zusammen mit dem Zeitdruck aus Zeitmangel am Ende der Bearbeitungszeit. Die PS_D-Gruppe erlebt den subjektiven Zeitdruck, wenn der Zeitdruck aus Zeitmangel besteht. Das zugrundeliegende Muster macht deutlich, dass das subjektive Erleben von Zeitdruck mit dem Arbeiten zusammenfällt bzw. das Arbeiten auslöst. Die Zeitpunkte unterscheiden sich zwischen den Pacing Styles.

6.2.3.3.4 Hauptkategorie: Gefühle unter Zeitdruck

6.2.3.3.4.1 Einzelauswertungen der Explorationen

Die mit Sicherheitspolstern kalkulierende Kontrolleurin

E1 erlebt unter Zeitdruck vor allem das Gefühl der Hektik. So steht sie sich selber im Weg und ihre Konzentrationsfähigkeit sinkt, sodass mit der Hektik auch das Gefühl der kognitiven Ohnmacht einhergeht. Denn unter Zeitdruck sinkt ihre erwartete Leistungsfähigkeit. Das Gefühl der Machtlosigkeit stellt sich ein, weil die nahende Deadline ihr die Möglichkeit zum Durchatmen nimmt, um wieder an Ruhe zu gewinnen. Positive Gefühle hat sie nicht.

Der in Abhängigkeit zu anderen priorisierende Ergebnisprüfer

E2 erlebt unter Zeitdruck vor allem das Gefühl der Hektik. Die Hektik äußert sich in seinem Verhalten, er geht viel umher und kann nicht zur Ruhe kommen. Ihn überkommt das Gefühl des Scheiterns im Sinne des Nicht-Genug-Getan zu haben, weil seine Leistung nicht optimal ist. Arbeitet er alleine, dann erfährt er das Gefühl der Übersensibilität, weil er nicht mehr entscheiden kann, ob ein Inhalt für die Bearbeitung seiner Aufgabe von Relevanz ist. In Teamarbeit erlebt er eine Form der Aufgebrachtheit, weil die Mitglieder das Teilergebnis nicht zur Deadline bereitstellen. Gefühle der Machtlosigkeit, Vorwürfe, kognitiven Ohnmacht und des Verzichts schließt E2 aus. Positive Gefühle erlebt er unter Zeitdruck nicht.

Die Zeitpuffer bewusst zur Vermeidung von Stress einplanende Perfektionistin

E3 erlebt unter Zeitdruck das Gefühl der Machtlosigkeit, weil sie sich der Situation hingeben muss, um die Aufgabe noch zu bewältigen. Das Gefühl der Übersensibilität hat sie, weil sie durch die verstärkte Konzentration und das Auslassen von Pausen anderen gegenüber reizbar ist. Das Gefühl des Scheiterns empfindet sie, weil das Ergebnis nicht ihren antizipierten Vorstellungen entspricht. Positive Gefühle unter Zeitdruck hat sie nicht.

Die sich auch unter Zeitdruck auf ihre Arbeitsweise Verlassende

S1 teilt ihre Gefühle unter Zeitdruck danach auf, ob sie eine Einzel- oder Gruppenarbeit erledigen muss. Alleine erlebt sie Gefühle der Vorwürfe, weil sie nicht schnell genug gearbeitet hat und Gefühle der Aufgebrachtheit, weil sie wütend auf sich selber ist. Entsprechend empfindet sie Hektik, weil sie durch ein schnelleres Arbeiten ihren Rückstand wieder einzuholen versucht. In der Gruppenarbeit sind es Gefühle der Aufgebrachtheit, weil die anderen nicht ihrem Streben nach einem früheren Bearbeitungsbeginn gefolgt sind. Das Gefühl der Machtlosigkeit besteht, da sie die Arbeitsleistung der anderen nicht beeinflussen kann. Des Weiteren sind Gefühle der Übersensibilität vorhanden, die sich in unfreundlichen Äußerungen gegenüber Dritten zeigen. S1 schließt positive Gefühle unter Zeitdruck nicht aus.

Die den Zeitdruck aus realistischer Planung anstrebende Flexible

S2 erlebt unter Zeitdruck Gefühle der Übersensibilität bzw. misst Dingen schneller eine Bedeutung bei als unter Normalbedingungen oder reagiert anderen gegenüber unfreundlich. Das Gefühl der kognitiven Ohnmacht und damit auch des Scheiterns stellt

sich ein, weil sie befürchtet nicht rechtzeitig fertig zu werden. Gleichzeitig weiß sie, dass diese Angst unbegründet ist. Das Gefühl der Hektik äußert sich in ihrer inneren Anspannung. In der Situation unter Zeitdruck hat sie keine positiven Gefühle.

Der stets seinen Arbeitsstand wertschätzende Ergebnisorientierte

S3 wählt als erstes die positiven Gefühle. Denn unabhängig davon, ob er sich in Zeitdruck befindet oder nicht, ist seine Arbeitseinstellung davon geprägt, die Gegebenheiten so hinzunehmen wie sie sind. Stets führt er sich seinen derzeitigen Arbeitsstand positiv vor Augen. Negative Gefühle werden verdrängt. Nichtsdestotrotz erlebt er auch Gefühle der Vorwürfe, weil er hinterfragt, warum er so viel Zeit benötigt hat. Der Zeitdruck äußert sich in Gefühlen der Übersensibilität, indem er unfreundlicher zu seinen Mitmenschen ist.

Die für ihr Wohlbefinden Zeitdruck als Konsequenz Akzeptierende

U1 erlebt unter Zeitdruck positive Gefühle, die sie zum Arbeiten motivieren, sofern die Machbarkeit der Fertigstellung gegeben ist. Ist die Machbarkeit nicht gegeben, dann empfindet sie Gefühle der Antriebslosigkeit, weil sie sich „leer“ (U1: 131) fühlt und keinen Spaß mehr an der Bearbeitung hat. Wenn sie aufgrund des Arbeitsaufschiebens selber Schuld an dem Zeitdruck ist, erlebt sie Gefühle der Vorwürfe und keinen Spaß an der Arbeit. Wird ihr der Zeitdruck jedoch extern auferlegt, dann erzeugt es Spaß im Sinne des Inangriffnehmens einer Herausforderung.

Die durch Zeitdruck zur Konzentration beflügelte Motivationsabhängige

U2 erlebt unter Zeitdruck Gefühle der Hektik, weil Nebentätigkeiten zugunsten der Aufgabenbearbeitung schneller bearbeitet werden. Wird ihr der Zeitdruck extern auferlegt, dann sind es Gefühle der Aufgebrachtheit und gegebenenfalls der Vorwürfe an denjenigen. Gefühle der Übersensibilität äußern sich in der Gereiztheit und Übellaunigkeit anderen gegenüber. Positive Gefühle bestehen, wenn der Zeitdruck nicht zu groß ist.

Der nach seinem schlechten Gewissen planende Stressresistente

U3 erlebt Gefühle der Hektik, da er Schlaf und Pausen auf ein Minimum begrenzt. Des Weiteren sind es Gefühle der Machtlosigkeit, weil er das Bedenken hat, die Aufgabe nicht mehr fertigstellen zu können und er daher die Kontrolle über sein Arbeiten verloren hat. Damit gehen auch die Gefühle des Scheiterns einher. Kognitive Ohnmacht erlebt er unter Zeitdruck nicht, genauso wenig positive Gefühle.

Die in gesunder Spannung lebende Durchgeplante

D1 erlebt unter Zeitdruck vor allem Gefühle des Verzichts, denn die vollständige Konzentration auf die Aufgabe führt dazu, dass sie kurz vor der Deadline keine Dinge mehr machen kann, die ihr Freunde bereiten. Damit gehen die Gefühle der Aufgebrachtheit einher, weil sie sich über sich selbst ärgert. Das Gefühl der Antriebslosigkeit besteht, denn selbst unter Zeitdruck kann sie morgens nicht direkt mit dem Arbeiten beginnen und erhebt für sich den Anspruch, ihre Morgenrituale nicht aufzugeben (Schminken, Duschen), um sich nicht noch schlechter zu fühlen. Unter Zeitdruck hat D1 weder negative noch positive Gefühle.

Der mit Zeitdruck im Team performende Stratege

D2 erlebt unter Zeitdruck zum einen das Gefühl der Hektik, was sich in schnelleren Bewegungen zeigt und weniger physiologisch ist. Zum anderen stellen sich das Gefühl der Aufgebrachtheit im Sinne einer hohen Aktivierung ein. Positive Gefühle empfindet er, weil er arbeitsam ist. Antriebslosigkeit erlebt er nur zu Beginn des Bearbeitungszeitraums und auch Gefühle des Verzichts empfindet er in der Bearbeitungsphase unter Zeitdruck nicht, weil er die Zeit am Anfang genossen hat.

Die zwischen Wunsch und Realität agierende Zeitpuffernutzende

D3 erlebt unter Zeitdruck vor allem das Gefühl des Scheiterns, bei welchem Verzweiflung, die Aufgabe nicht entsprechend fertigstellen zu können, mitspielt. Auch das Gefühl der Vorwürfe empfindet sie, weil sie so spät angefangen hat. Zusätzlich stellen sich Gefühle der Übersensibilität ein, sodass sie sich entweder von der Umwelt abschottet oder übellaunig auftritt. Ihre Hektik bewertet sie als positiv, antriebslos ist sie nicht und Machtlosigkeit besteht insofern, als der Zeitdruck „die Macht hat“ (D3: 234). Direkt vor der Deadline weist sie alle negativen Gefühle von sich bzw. ordnet jene einer positiven Einstellung unter. Positive Gefühle hat sie keine, weil der durch Zeitdruck ausgelöste Druck zwar motivierend hilft, jedoch den Spaß an der Arbeit reduziert.

6.2.3.3.4.2 Gegenüberstellung der Explorationen

Die Gegenüberstellung der Explorationen zu der Hauptkategorie *Gefühle unter Zeitdruck* (WIEG) erfolgt kumuliert über die Subkategorien.

In der PS_E-Gruppe dominiert bei E1 und E2 das Gefühl der Hektik, und auch E3 bemerkt, dass, wenn sie „irgendwelche Aufgaben unter Zeitdruck machen muss [...], [sie] halt total hektisch [wird]“ (E3: 179). Die Hektik führt sowohl bei E1 als auch bei E2 dazu, dass sie

nicht mehr entscheiden können „was jetzt wichtig ist und was jetzt nicht wichtig ist“ (E2: 214). Denn aufgrund der Hektik „vertüdel[n sie] sich halt voll“ (E1: 182). Das Gefühl der Machtlosigkeit nennen E1 und E3, weil sie sich der Situation hingeben müssen und „der Deadline so ausgeliefert“ (E1: 182) sind. Die drei Interviewteilnehmer der PS_E-Gruppe führen an, dass man unter Zeitdruck „keine Pause machen kann“ (E3: 154), um „kurz durchzuatmen“ (E1: 182) und „mal runter zu kommen“ (E2: 220). Dies führt bei E3 zu dem Gefühl der Übersensibilität und Reizbarkeit gegenüber anderen und ist bei E1 mit der Machtlosigkeit, bei E2 mit der Hektik verbunden. Das Gefühl des Scheiterns im Sinne von „Nicht-Genug-Getan“ (E2: 212) bzw. das Gefühl der kognitiven Ohnmacht wählen alle Interviewteilnehmer der Gruppe, um zu beschreiben, dass ihre Leistungsfähigkeit unter Zeitdruck sinkt, denn sie „schaffe[n] weniger als [sie] eigentlich könnte[n]“ (E1: 182) was bei allen zu Unzufriedenheit mit dem Ergebnis führt. „Auf gar keinen Fall“ (E1: 186; E2: 212) erleben sie positive Gefühle unter Zeitdruck.

In der PS_S-Gruppe werden Gefühle der Vorwürfe empfunden, „weil ich selber nicht schneller gearbeitet hab“ (S1: 251) bzw. weil sich S3 die Frage stellt „‚warum habe ich für diese Aufgabe jetzt so lange gebraucht?’“ (S3: 141). So sucht sich S3 „selber als Schuldigen“ (S3: 139), selbst wenn dieser Vorwurf „unbegründet“ (S3: 139) ist. S1 ist aus selbigem Grund „sauer auf [sich] selbst“ (S1: 251). Daraus geht bei allen Interviewteilnehmern der PS_S-Gruppe das Gefühl der Übersensibilität hervor, welches sich in einem Überbewerten von Situationen und übersteigerten Reaktionen gegenüber anderen zeigt. Während S3 ein Gefühl der Hektik ausschließt, erlebt S2 Hektik in Form einer inneren Anspannung und S1 in einem erhöhten Arbeitspensum, um die „verlorene Zeit aufzuholen“ (S1: 251). Die Sorge, das Ergebnis nicht rechtzeitig fertigzustellen, löst bei S2 ein Gefühl der kognitiven Ohnmacht aus, welches jedoch durch ihr „Gefühl, dass [sie] es auf jeden Fall schaffen [wird]“ (S2: 305) relativiert wird. S3 hat den Verlass in sich und seinen Arbeitsstand, nach welchem „man trotzdem bis dahin super was geschafft [hat]“ (S3: 134), bereits stärker verinnerlicht, „das war früher vielleicht ein bisschen anders, aber ich habe gelernt“ (S3: 134). Seither nimmt er die Situation als gegeben hin und schätzt seine positive Einstellung zu seinen Zwischenergebnissen, „weil das immer etwas ist, was im Zweifel mitschwingt, selbst, wenn man wenig Zeitdruck hat, sollte man sich dessen immer bewusst sein“ (S3: 136). Mit dieser Einstellung wählt S3 die Karte mit den positiven Gefühlen als diejenige aus, die am stärksten seine Gefühle unter Zeitdruck beschreibt. Während S2 das Erleben von positiven Gefühlen unter Zeitdruck verneint, schließt S2 jene nicht aus.

In der PS_U-Gruppe stimmen U2 und U3 in dem Erleben des Gefühls von Hektik unter Zeitdruck überein, welches entsteht, weil sie sich auf das Erfüllen der Aufgabe besinnen, sodass „halt alles andere möglichst schnell gemacht wird“ (U2: 147). So reduziert U2 die Zeit für das Kochen oder Einkaufen, U3 spart Schlaf und Pausen ein. Ein wichtiges Kriterium für die drei Interviewteilnehmer stellt die Machbarkeit der Fertigstellung der Aufgabe für die erlebten Gefühle dar, „es ist halt ein schmaler Grad zwischen ‚der Zeitdruck ist so groß, dass du das Gefühl hast, du schaffst es nicht mehr’ oder er ist gerade so, dass du denkst, ‚das will ich, das krieg ich, das schaff ich. Ich fang jetzt einfach an’“ (U2: 159). Ist die Machbarkeit nicht gegeben, dann erlebt U1 ein Gefühl der Antriebslosigkeit, weil sie sich „leer“ (U1: 131) fühlt und keinen Spaß empfindet. U3 empfindet Machtlosigkeit, weil er „die Kontrolle verloren“ (U3: 201) hat. Ist die Machbarkeit hingegen gegeben bzw. der Zeitdruck nicht zu groß, dann erleben U1 und U2 positive Gefühle, denn dann „pushed [sie der Zeitdruck] auf jeden Fall“ (U2: 161). Trotz der anspornenden Funktion des Zeitdrucks für U3 löst das Erleben keine positiven Gefühle bei ihm aus. U3 nennt zusätzlich das Empfinden von Gefühlen des Scheiterns. U2 führt das Erleben von Gefühlen der Übersensibilität an, die dazu führen können, dass sie gegenüber anderen „ausrastet“ (U2: 151), denn unter Zeitdruck sollte man sie nicht „nerven“ (U2: 149). Während U1 das Arbeiten unter Zeitdruck durch Fremdeinwirkung als Herausforderung begreift und dann Spaß hat, löst selbiges bei U2 ein Gefühl der Aufgebrachtheit und der Vorwürfe gegenüber dem Verschuldenden aus, weil sie sich „ein bisschen ungerecht behandelt fühlt“ (U2: 147). Das Arbeiten unter Zeitdruck durch Selbstverschulden löst bei U1 Gefühle der Vorwürfe aus.

In der PS_D-Gruppe erlebt D1 Gefühle des Verzichts im Sinne einer „Freiheitsberaubung“ (D1: 247), weil sie die Dinge, die ihr Freude machen, nicht erleben darf. D2 und D3 hingegen, die nach Abwechslung zwischen einer Arbeits- und Erholungsphase streben (siehe Kapitel 6.2.3.2.2), empfinden keine derartigen Gefühle unter Zeitdruck. So verneint D2 das Gefühl des Verzichts, „weil [er] ja mehr Zeit am Anfang gehabt [hat]“ (D2: 211) und D3 „weil [sie] weiß, danach darf [sie] ja wieder alles“ (D3: 234). Das Gefühl des Scheiterns weist D2 von sich, während es bei D3 den höchsten Stellenwert einnimmt, weil sie befürchtet, die Aufgabe nicht rechtzeitig zu beenden. Kurz vor der Deadline weist sie jedoch alle negativen Gefühle von sich, denn „jetzt hilft nur noch positiv denken“ (D3: 183). D1 erlebt Gefühle der Aufgebrachtheit, da „man sich selbst ärgert“ (D1: 248) und D3 Gefühle der Vorwürfe, weil sie früher mit der Bearbeitung hätte beginnen sollen. Während D1 von einem Gefühl der Antriebslosigkeit am Morgen spricht und für das

„Fünkchen Normalität“ (D1: 254) nicht auf ihre morgendlichen Rituale verzichten möchte, „denn dann würde [sie sich] sonst noch schlechter fühlen“ (D1: 254), weisen D2 und D3 Gefühle der Antriebslosigkeit von sich. Weder D1 noch D3 meinen unter Zeitdruck positive Gefühle zu haben. D3 begründet dies damit, dass von dem Zeitdruck ein hilfreicher „Zwang“ (D3: 177) ausgeht, um die Aufgabe zu bearbeiten, aber den Spaß daran nimmt, denn „positiv verbinde ich halt mit Spaß. Und Spaß habe ich einfach nicht in dem Moment“ (D3: 177). D2 hingegen erlebt positive Gefühle, denn er erlebt „das Gefühl busy zu sein“ (D2: 246).

Ein Vergleich der absoluten Häufigkeiten der drei dominierenden Gefühle unter Zeitdruck über alle Pacing Styles hinweg zeigt, dass alle 10 zusammengetragenen Oberbegriffe an Gefühlen mindestens einmal von den Interviewteilnehmern ausgewählt wurden. Die Gefühle der Hektik erleben mit 7 von 12 Interviewteilnehmern die meisten, gefolgt von den Gefühlen der Übersensibilität (6 von 12) und den Gefühlen der Vorwürfe (5 von 12). Positive Gefühle unter Zeitdruck wählten S3, U1 und D2. In der PS_E-Gruppe wurden weder die Gefühle der Vorwürfe, der Antriebslosigkeit, des Verzichts noch positive Gefühle genannt. In der PS_S-Gruppe treten die Gefühle der Antriebslosigkeit sowie des Verzichts nicht auf. In der PS_U-Gruppe wählte keiner die Gefühle des Verzichts, der kognitiven Ohnmacht oder der Aufgebrachtheit. In der PS_D-Gruppe treten die Gefühle der Machtlosigkeit und der kognitiven Ohnmacht nicht auf. Bei diesem Vergleich wurden nur die Nennungen berücksichtigt, die in Einzelarbeit auftreten, um eine Vergleichbarkeit über alle Teilnehmer gewährleisten zu können.

Eine tiefergehende Analyse der Aussagen zu der Subkategorie *Gefühle der Hektik* zeigt, dass innerhalb der PS-Gruppen eine inhaltliche Übereinstimmung der Auslegung dieser Gefühle besteht, jedoch zwischen den PS-Gruppen Unterschiede vorliegen. Während die PS_E-Gruppe die Hektik mit einem Mangel an Konzentration auf das Wesentliche definiert, tritt die Hektik in der PS_S-Gruppe in Form eines schnelleren Arbeitens auf und in der PS_U-Gruppe bezieht sich die Hektik auf die zeitliche Reduzierung der Nebentätigkeiten wie das Kochen. Die Subkategorie *Positive Gefühle* weist auf, dass zwischen den PS-Gruppen die Einigkeit besteht, dass sich positive Gefühle erst nach Erstellung und erfolgreicher Abgabe der Aufgabe einstellen, aber nicht während des Arbeitsprozesses unter Zeitdruck. Hiervon sind einzelne Interviewteilnehmer auszunehmen, darunter S3, welcher stets seinen Arbeitsstand wertschätzt und die Situation unter Zeitdruck als gegeben hinnimmt. Zudem erleben U1 und U2 positive Gefühle, sofern die Machbarkeit der

Aufgabenbearbeitung unter der begrenzten Zeit gegeben ist sowie D2, der das Gefühl geschäftig zu sein mag, welches mit dem Erleben von Zeitdruck aufgrund seines Pacing Styles zusammenfällt und ihm bei der Aufgabenerfüllung hilft.

6.2.3.3.5 Hauptkategorie: Bewertung von Zeitdruck

6.2.3.3.5.1 Einzelauswertungen der Explorationen

Die mit Sicherheitspolstern kalkulierende Kontrolleurin

E1 mag Zeitdruck nicht und vermeidet ihn dank ihres PS_E. Sie schätzt, dass ihre Arbeitsweise und der selbst auferlegte Stress für andere nicht nachvollziehbar sind. Ihre Einstellung zu Zeitdruck bewertet sie als anstrengend, eben wegen des Stresses im Vorfeld. Dennoch empfindet sie es als positiv, die Aufgabe früh abzuschließen. Den Personen des PS_E spricht sie das Vermeiden von Zeitdruck zu, Personen des PS_D eher nicht. E1 nimmt das Arbeiten unter Zeitdruck auf der einen Seite als Herausforderung wahr, weil das Arbeiten unter diesen erschwerten Bedingungen weiterhin gelingen muss. Manchmal gelangt sie dann in einen „Flow“ (E1: 189), aber darauf ist kein Verlass. Auf der anderen Seite bewertet sie das Arbeiten dann als eine Bedrohung, weil die Wahrscheinlichkeit besteht, die Bearbeitung nicht abschließen zu können.

Der in Abhängigkeit zu anderen priorisierende Ergebnisprüfer

E2 mag Zeitdruck nicht und zieht den, aus der Mehrarbeit resultierenden, Druck am Anfang vor. Gelangt er dennoch unter Zeitdruck, dann nimmt er die Situation so hin und versucht das beste Ergebnis zu erarbeiten. Seine Einstellung zu Zeitdruck bewertet er als vernünftig, da er ihn durch seinen PS_E berücksichtigt, aber nicht überbewertet. So vermutet er, dass Personen des PS_E wenig Zeitdruck erleben, Personen des PS_S gar keinen Zeitdruck wahrnehmen, weil sie ihre Arbeit nur so weit bearbeiten, wie sie bis zu der Deadline kommen, und Personen des PS_U wenig Zeitdruck verspüren, außer sie haben Aufgabenschritte in der ersten Phase vergessen. Die Personen des PS_D teilt er in diejenigen auf, die Zeitdruck erleben müssen, weil sie vorher zu wenig gemacht haben und diejenigen, die bewusst ihre Arbeit an das Ende legen, um den Zeitdruck als Motivationsfaktor zu erleben, den sie dann auch positiv bewerten. E2 erlebt das Arbeiten unter Zeitdruck als eine Herausforderung.

Die Zeitpuffer bewusst zur Vermeidung von Stress einplanende Perfektionistin

E3 nimmt Zeitdruck als etwas Bedrückendes wahr und beschreibt ihre Einstellung zu Zeitdruck als negativ, insbesondere bei relevanten Aufgabe. Diese Einstellung würde sie zwar gerne auflockern, aber ihr Pacing Style bewahrt sie ohnehin vor der Beeinträchtigung durch Zeitdruck. Nach E3 können Personen des PS_D, die Zeitdruck auch provozieren, und des PS_U besser mit Zeitdruck umgehen als Personen des PS_E. Die Personen des PS_S erleben wenig Zeitdruck, außer sie verplanen sich. Das Arbeiten unter Zeitdruck stellt für E3 eine Bedrohung dar, wenn die Konsequenzen des Nicht-Erfüllens der Aufgabe groß sind.

Die sich auch unter Zeitdruck auf ihre Arbeitsweise Verlassende

S1 bewertet Zeitdruck grundsätzlich als etwas Negatives. Für das Arbeiten ist er aber auch positiv und führt zu einem PS_S. Ihr Pacing Style garantiert ihr, dass sie Zeitdruck nicht erleben wird bzw. dass sie ihn ignorieren kann, weil auf ihre Arbeitsweise Verlass ist. Außerdem lässt sie sich generell nicht schnell stressen. Ihre Einstellung zu Zeitdruck bewertet sie daher als gelassen. Nach S1 erleben Personen des PS_E und PS_S keinen Zeitdruck, wenn er jedoch am Ende auftauchen sollte, dann erleben sie ihn intensiver als die beiden anderen Pacing Styles, die das Arbeiten unter Zeitdruck gewohnt sind und wahrscheinlich sogar brauchen. Für S1 stellt das Arbeiten unter Zeitdruck eine Bedrohung dar, weil es einen Zwang, die Aufgabe zu schaffen, darstellt. Es ist gleichzeitig eine Herausforderung sich von diesem Stress nicht einnehmen zu lassen und in sein Arbeitsergebnis zu vertrauen.

Die den Zeitdruck aus realistischer Planung anstrebende Flexible

S2 hat eine zweiseitige Einstellung zu Zeitdruck. Ist Zeitdruck insofern gegeben, als er ihr ein Arbeitspensum von 50 % erlaubt, sie Pausen machen kann, aber zum Arbeiten motiviert wird, dann ist ihre Einstellung positiv. Zu dem Zeitdruck aus Zeitmangel hat sie eine negative Einstellung, weil er Stress und Angst verursacht. Gerne würde sie besser mit Zeitdruck umgehen können, um die negativen Gefühle zu reduzieren. Eine gewisse negative Einstellung sollte jedoch bestehen bleiben bzw. Zeitdruck eines mittleren Ausmaßes sollte bestehen. S2 nimmt an, dass Personen des PS_E keinen Zeitdruck, sondern einen am Anfang des Bearbeitungszeitraums selbstgeschaffenen Druck erleben. Bei dem PS_S wird das Erleben von Zeitdruck in einem begrenzten Umfang als gut befunden, den Zeitdruck aus Zeitmangel versuchen sie durch Arbeit zu vermeiden. S2 antizipiert bei dem PS_U, dass jene Zeitdruck erfahren möchten. Bei dem PS_D vermutet sie, dass das Erleben

von Zeitdruck nicht negativ empfinden wird und jene ihn entweder nicht vermeiden, indem sie nicht arbeiten, oder ihn provozieren, indem sie die Aufgabe bewusst an das Ende legen. Das Arbeiten unter Zeitdruck stellt sowohl eine Bedrohung als auch eine Herausforderung dar, weil sie versucht die Situation positiv zu sehen und in das Erreichen des Ziels vertraut.

Der stets seinen Arbeitsstand wertschätzende Ergebnisorientierte

S3 erlebt Zeitdruck insofern, als er sich negativ auf seine Gefühle und die Interaktion zu seinen Mitmenschen auswirkt. So baut Zeitdruck Stress in ihm selber auf. Da er sich jedoch selbst reflektiert, kann er sich mit dem Wissen, dass sich Zeitdruck nicht auf seine Arbeitsergebnisse auswirkt, auf seine Arbeitsweise und damit die Fertigstellung verlassen. Folglich lässt er sich nicht von Zeitdruck stressen. Diese Einstellung findet er gut und versucht sie auch anderen zu vermitteln. Personen des PS_E erleben Zeitdruck am Anfang, nicht am Ende. Personen des PS_D erleben den Zeitdruck am Ende und werden am stärksten von Zeitdruck gestresst, wenn jener unerwartet eintritt. Die Personen des PS_E können dann noch einen PS_U annehmen. Die Personen des PS_S erleben Zeitdruck, aber er baut sich nicht als Druck auf, weil ihre Arbeitsweise einen Verlass auf den Abschluss garantiert. Die Personen des PS_U erleben sowohl am Anfang Druck, um sich die Zeit in der Mitte zum Entspannen nehmen zu können, und am Ende, um die Bearbeitung abzuschließen. Das Arbeiten unter Zeitdruck stellt für S3 eine Herausforderung dar, weil es meistens mit dem Meistern neuer Aufgaben zusammenfällt.

Die für ihr Wohlbefinden Zeitdruck als Konsequenz Akzeptierende

U1 erlebt Zeitdruck sowohl als motivierend als auch als stressend. Dies variiert mit dem Spaßfaktor der Aufgabe sowie dem Grad der Selbst- bzw. Fremdverschuldung. Da sie sich grundsätzlich nicht schnell stressen lässt, wirkt sich Zeitdruck nicht als psychisches Problem auf sie aus. Sie findet, dass sie mit Zeitdruck gut umgeht. Wenn ihr jemand Zeitdruck auferlegt, begreift U1 das Arbeiten als eine Herausforderung. Er ist eine Bedrohung, sobald die Machbarkeit der Umsetzung nicht gegeben ist, sie aufgrund eines großen Erschöpfungszustands nicht arbeiten möchte oder auf Dinge verzichten muss.

Die durch Zeitdruck zur Konzentration beflügelte Motivationsabhängige

U2 bewertet Zeitdruck als stressend und dennoch als hilfreich, weil er ihre Effizienz erhöht. Einen negativen Einfluss auf die Arbeitsergebnisse übt er nicht aus und beschränkt sie daher nicht. Dahingegen wirkt sich unvorhergesehener Zeitdruck negativ auf ihre

Stimmung sowie ihr Miteinander mit anderen aus. Insgesamt bewertet sie ihre Einstellung zu Zeitdruck als gut, weil man mit Zeitdruck umgehen können sollte. Allerdings würde sie es zu schätzen wissen, wenn sie auch ohne Zeitdruck effizient arbeiten könnte. U2 zufolge fühlen sich Personen des PS_E am stärksten von Zeitdruck gestresst, sodass sie jenen zu vermeiden versuchen. Die Personen des PS_S erleben ebenfalls selten Zeitdruck, könnten jedoch mit ihm umgehen. Bei den Personen des PS_D, die Zeitdruck provozieren, und des PS_U besteht kein großer Unterschied und beide können gut mit ihm umgehen. Das Arbeiten unter Zeitdruck ist unter Selbstverschuldung weder eine Herausforderung noch eine Bedrohung. Denn sie reflektiert den Einfluss von Zeitdruck nicht, nicht während des Prozesses und auch nicht im Nachhinein. Generell kann sie Dinge, die sie nicht bearbeiten möchte, nicht als Herausforderung begreifen. Folglich nimmt sie solche Situationen als Bedrohung wahr, wobei diese Zuweisung vornehmlich der Aufgabe und nicht dem Zeitdruck geschuldet ist.

Der nach seinem schlechten Gewissen planende Stressresistente

U3 erlebt ständig Zeitdruck und erwartet auch in Zukunft stets unter Zeitdruck zu stehen. Er mag ihn und bewertet seine Einstellung zu Zeitdruck als positiv. Den Personen eines PS_E attestiert er Zeitdruck nicht zu mögen und einen hohen subjektiven Zeitdruck am Anfang zu erleben, welchen sie durch das frühzeitige Arbeiten abbauen. Der PS_S spürt den subjektiven Zeitdruck ebenfalls, aber geringer. Der PS_U macht sich am Anfang zu viel subjektiven Zeitdruck und am Ende stimmen der subjektive und der objektive Zeitdruck überein. Der PS_D erlebt zu Beginn keinen und am Ende einen subjektiven Zeitdruck, der sich mit dem objektivem deckt. Das Arbeiten unter Zeitdruck ist eine Herausforderung, solange die Machbarkeit gegeben ist. Sonst ist es eine Bedrohung.

Die in gesunder Spannung lebende Durchgeplante

D1 bewertet Zeitdruck positiv, da er notwendig ist, um Ergebnisse zu erzielen und negativ, wenn er Stress erzeugt. Eine „gesunde Form“ (D1: 283) des Zeitdrucks ist anzustreben. Ihre Einstellung zu Zeitdruck bewertet sie als ausgeglichen. Den positiv zu bewertenden Zeitdruck könnte sie forcieren, wenn sie ihr Arbeiten mehr strukturieren würde. D1 vermutet, dass Personen des PS_E sehr gestresst sind, wenn sie länger für die Bearbeitung einer Aufgabe benötigen, als sie sich vorgenommen haben. Personen des PS_S erleben diesen Stress, wenn sie sich nicht in ihrem Zeitplan befinden, den sie einzuhalten versuchen. Die Personen des PS_D müssen die Kritik der Gesellschaft, spät mit der

Bearbeitung zu beginnen, sowie den objektiv bestehenden Zeitdruck aushalten. Das Arbeiten unter Zeitdruck bewertet D1 als eine Herausforderung, der sie sich stellen möchte.

Der mit Zeitdruck im Team performende Stratege

D2 mag den Zeitdruck am Ende. Er bewertet seine Einstellung gegenüber Zeitdruck als neutral, weil sie weder negativ ist, da ihm Zeitdruck bei der Aufgabenbearbeitung hilft und ihm Spaß macht, noch positiv ist, da diese Situationen auch erschöpfend sind. D2 meint, dass Personen des PS_E am stärksten unter unvorhergesehenem Zeitdruck leiden und daher diese Arbeitsweise haben. Personen des PS_S gehen rational an den Zeitdruck heran und Personen des PS_U sind flexibel genug, um ihr Arbeitspensum anzupassen. Das Arbeiten unter Zeitdruck stellt für D2 eine Herausforderung dar, denn Probleme existieren grundsätzlich nicht.

Die zwischen Wunsch und Realität agierende Zeitpuffernutzende

D3 erlebt Zeitdruck als Anreiz, welcher ihre Effizienz steigert. Daher hat sie eine positive Einstellung zu Zeitdruck. Personen des PS_E oder des PS_S attestiert sie eine ängstliche und zu ihr gegenteilige Einstellung zu Zeitdruck, sodass sie unter Zeitdruck nicht arbeiten können. Personen des PS_D erleben am stärksten Zeitdruck. Das Arbeiten unter Zeitdruck erlebt D3 als eine Herausforderung, denn das Ziel und die sich anschließende Entspannungsphase sind greifbar. Als Bedrohung möchte sie die Situation nicht interpretieren, da sie diese Einstellung in der Aufgabenbearbeitung beeinträchtigen würde.

6.2.3.3.5.2 Gegenüberstellung der Explorationen

Die Gegenüberstellung der Explorationen zu der Hauptkategorie *Bewertung von Zeitdruck* (WIEB) erfolgt zunächst für die Dimension *Einstellung zu Zeitdruck* und hier getrennt nach der Subkategorie *Eigene Einstellung* und kumuliert über die Subkategorien *Antizipierte Einstellungen* der Personen verschiedener Pacing Styles. Daraufhin wird die Dimension *Beurteilung einer Situation unter Zeitdruck*, geschlossen über die Subkategorien *Herausforderung* und *Bedrohung*, analysiert.

Dimension: Einstellung zu Zeitdruck – Subkategorie Eigene Einstellung

In der PS_E-Gruppe wird die Abneigung zu dem Erleben von Zeitdruck deutlich, denn Zeitdruck ist etwas „was ich nicht erleben möchte“ (E3: 177). „Mag ich nicht. Will ich nicht. Möchte ich vermeiden“ (E1: 200). So ziehen sie den Druck der Mehrarbeit dem

Zeitdruck vor, „lieber Druck haben, weil viel zu tun ist oder so etwas, aber halt nicht, weil deine Abgabetermine vor der Tür stehen“ (E2: 239). Die Frage nach deren eigener Bewertung der Einstellung zu Zeitdruck beantwortet E1, indem sie direkt auf die Bewertung ihres Pacing Styles Bezug nimmt. Dies legt die Verknüpfung des Pacing Styles mit dem Erleben von Zeitdruck in der PS_E-Gruppe offen. Sich selbst im Vorfeld Druck zu machen bewertet E1 als „anstrengend“ (E1: 204) sowie „ein bisschen unnötig“ (E1: 204). Gleichzeitig bewertet E1 es als für sie passend, da es ihr ein maximales Wohlbefinden garantiert (siehe Kapitel 6.2.3.2.2). E3 würde Zeitdruck „gerne ein bisschen lockerer“ (E3: 179) erleben, doch ist es ebenfalls der PS_E, welcher die Notwendigkeit einer Einstellungsänderung negiert. E2 bewertet seine Einstellung zu Zeitdruck als „vernünftig. Nicht überbewerten das Ganze, aber auch nicht außer Acht lassen“ (E2: 241). So umgeht er die Situation durch seinen Pacing Style, versucht aber bei Eintreten des Zeitdrucks jenen als gegeben hinzunehmen und das „Bestmögliche aus dieser Zeit heraus[zu]holen“ (E2: 239).

In der PS_S-Gruppe bewerten S1 und S2 Zeitdruck als „was Negatives, das aber trotzdem auch notwendig ist“ (S1: 305) und so meint S2, dass ein mittleres Ausmaß an Zeitdruck einen guten Druck auslöst. S2 würde gerne „besser damit umgehen“ (S2: 341) können. S1 und S3 hingegen bewerten ihre Einstellung gegenüber Zeitdruck als „entspannt“ (S1: 307) bzw. „ziemlich gut“ (S3: 157), was auf zwei Aspekte zurückzuführen ist. Zum einen betonen beide, dass Stress sich generell nicht stark auf sie auswirkt, „ich lasse mich nicht schnell stressen“ (S1: 308) und „weil ich mich nicht stressen lasse“ (S3: 155). Zum anderen besteht dank ihres Pacing Styles ein hohes Selbstbewusstsein in die Fertigstellung der Aufgabe, „Fakt ist: man schafft es schon, irgendwie“ (S1: 305) und weil „ich eben diesen steady Arbeitsflow habe, kann ich mich darauf verlassen“ (S3: 155). Wenn, dann wirkt sich der Zeitdruck in Form negativer Gefühle aus, jedoch nicht auf die Arbeitsergebnisse, mit welchen sie „im Nachhinein eigentlich immer [...] zufrieden“ (S3: 155) sind.

In der PS_U-Gruppe haben alle Interviewteilnehmer generell eine positive Einstellung zu Zeitdruck. Für U1 stellt es „seelisch kein so großes Problem [dar], weil [sie sich] nicht so schnell stressen [lässt]“ (U1: 156). Sie findet, dass sie mit dem motivierenden, aber auch stressenden Einfluss von Zeitdruck „schon ganz gut um[gehtl“ (U1: 160). U3 „mag das ja“ (U3: 227), weil Zeitdruck „anspornen“ (U3: 225) kann und auch U2 betont dessen positiven Einfluss auf die Effizienz, würde es jedoch vorziehen auch ohne Zeitdruck effizient zu sein. Sie findet ihre Einstellung zu Zeitdruck gut, weil sie keine qualitativen

Einschränkungen ihrer Arbeitsleistung erfährt und „man natürlich auch damit umgehen können [muss]“ (U2: 202). Zustimmend vermutet auch U3, dass er „zukünftig relativ durchgängig mit Zeitdruck zu tun haben [wird]“ (U3: 229). Eine negative Einstellung gegenüber Zeitdruck aus unerwarteten Anlässen hegt U2, da sich dies negativ auf ihre Stimmung sowie ihre Beziehung zu ihren Mitmenschen niederschlägt. Allerdings „stehe ich jetzt nicht so oft so unfassbar unter Zeitdruck, dass mich das jetzt total aus der Bahn werfen würde. Ich bin eigentlich gewöhnt unter Zeitdruck zu arbeiten“ (U2: 99). Abschließend meint auch U3: „Ich habe eigentlich immer relativ viel Zeitdruck. Wobei mich das nicht stört.“ (U3: 97).

In der PS_D-Gruppe bewertet D1 ihre Einstellung zu Zeitdruck als „noch gesund“ (D1: 287), da sie vor allem den positiven Zeitdruck erlebt, welcher für ihre Aufgabenbearbeitung hilfreich ist, und nicht den negativen, gesundheitsschädlichen Zeitdruck. Sowohl D2 als auch D3 meinen, dass ihnen Zeitdruck „hilft“ (D2: 240; D3: 29) und so äußert D3 am Ende des Interviews ihre Aussagen reflektierend eine positive Einstellung zu Zeitdruck: „[...] was mit Zeitdruck behaftet ist, ist eher negativ. Aber das ist eben was andere sagen. Und wenn ich so drüber nachdenke über längere Zeit, ist es für mich doch positiv“ (D3: 194). Auch D2 „mag den Stress am Ende. Ein bisschen“ (D2: 4), bewertet seine Einstellung gegenüber Zeitdruck jedoch als neutral. So ist sie nicht negativ, weil Zeitdruck hilft und Spaß machen kann, aber auch nicht positiv, weil das Arbeiten unter diesen Bedingungen sehr „anstrengend“ (D2: 240) ist. D2 und D3 hinterfragen ihre Einstellung jedoch auch kritisch, denn „vielleicht rede ich mir das auch ein“ (D3: 238) und die „positiven Emotionen [sind] da nur reininterpretiert, um das gut zu finden“ (D2: 274).

Dimension: Einstellung zu Zeitdruck – Subkategorie Antizipierte Einstellungen

In der PS_E-Gruppe besteht Konsens darüber, dass die Personen des PS_E keinen Zeitdruck erleben. Personen des PS_S erleben ebenfalls keinen Zeitdruck, außer sie haben „sich mal verplant“ (E3: 200), aber dann bestehe die Einstellung „was halt nicht fertig wird, wird nicht fertig“ (E2: 299). Während E2 bei den Personen mit einem PS_U wenig Zeitdruck vermutet, antizipiert E3 ein hohes Maß an Zeitdruck. Den Personen des PS_D schreibt E1 zu, dass sie Zeitdruck nicht zu vermeiden versuchen. E3 meint, dass Zeitdruck „schon fast provoziert“ (E3: 200) wird und E2 unterscheidet zwischen denjenigen, die zu wenig arbeiten und daher Zeitdruck als Konsequenz erleben müssen, und denjenigen, die ihre Arbeit bewusst an das Ende des Bearbeitungszeitraums legen, „weil sie wissen unter

Zeitdruck arbeiten sie besser und dementsprechend [...] den Zeitdruck eher als positiv [spüren]“ (E2: 300).

In der PS_S-Gruppe besteht die Meinung, dass Personen des PS_E keinen Zeitdruck erleben, jedoch zu Anfang einem großen Druck ausgesetzt sind. Wenn jedoch unerwartet ein Mangel an Zeit auftreten sollte, dann erleben der PS_E und der PS_S die Auswirkungen des Zeitdrucks besonders intensiv. Bei dem PS_E bestünde dann noch die Möglichkeit einen PS_U anzunehmen. Die Personen mit einem PS_S empfinden einen gewissen Zeitdruck als gut und können „mit ihrer Arbeitsweise dem Ganzen entgegenwirken“ (S3. 176). Die Personen des PS_U erleben zu Anfang einen Druck, um in der Mitte entspannen zu können bzw. „sind das ja gewohnt“ (S1: 328) unter Zeitdruck zu arbeiten. S1 meint, dass die Personen mit einem PS_D „wahrscheinlich den Zeitdruck [brauchen] und den als nicht ganz so schlimm [empfinden]“ (S1: 328), während S2 eine Unterscheidung zwischen dem Nicht-Vermeiden und Provozieren von Zeitdruck trifft. So wird Zeitdruck nicht vermieden, wenn die Arbeit aufgeschoben wird und provoziert, wenn die Arbeit bewusst an das Ende der Bearbeitungsphase gelegt wird. S3 fügt hinzu, dass sich einstellender Zeitdruck am stärksten auf die Personen dieses Pacing Styles auswirkt, weil sie „keine Option“ (S3: 179) haben dem entgegenzutreten.

In der PS_U-Gruppe wird die Vermutung aufgestellt, dass die Personen des PS_E „ganz schlecht [mit Zeitdruck] umgehen“ (U3: 237) können und zum Abbau subjektiv aufgebauten Zeitdrucks diese Arbeitsweise nutzen. U2 und U3 meinen, dass Personen des PS_S Zeitdruck ebenfalls nicht mögen und einen subjektiven Zeitdruck direkt am Anfang empfinden, der sie zum Arbeiten bewegt. Einer Person des PS_D schreiben sie zu, dass er am Anfang keinen Druck verspürt und er „provoziert das ganz klar noch ein bisschen bis zur letzten Sekunde“ (U3: 241).

In der PS_D-Gruppe meint D3, dass es bei der PS_E-Gruppe und der PS_S-Gruppe „nie zur Eskalation [kommt], dass eben Zeitdruck entsteht“ (D3: 213) und dennoch kann davon ausgegangen werden, dass die Personen der PS_E-Gruppe „am ärmsten dran sind“ (D2: 265), wenn unvorhergesehener Zeitdruck auftritt. D3 schreibt ihnen daher ein verstärktes Unwohlempfinden zu, wenn „es doch mal ein bisschen länger braucht“ (D1: 301), „denn sollte hier noch mal irgendwie Zeitdruck auftauchen, dann wiederspricht das ja letztendlich auch der ganzen Planung und so weiter. Ich glaube das wäre extrem schlimm für die Leute“ (D2: 258). Und so resümiert D2: „Ich vermute einfach, die Strategie ist gewählt, weil die insgesamt mit Zeitdruck nicht so gut um/ nicht so gerne mögen“ (D2: 262). In Bezug auf die PS_S-Gruppe vermutet D1, dass das Abweichen von

dem Zeitplan aufgrund von unvorhergesehenen Ereignissen ebenfalls Stress erzeugt. D2 addiert, dass sie „wirklich extrem organisiert sind“ (D2: 264) und bei unvorhergesehenem Zeitdruck „auch ganz rational da dran[gehen]“ (D2: 264). D3 schlussfolgert, dass sowohl der PS_E als auch der PS_S eine zu ihr gegenteilige Einstellung zu Zeitdruck haben und „dass sie unter Zeitdruck nicht arbeiten können“ (D3: 213). Die Personen des PS_U beschreiben sie als „spontan“ (D1: 306), „flexibel“ (D2: 265) und „entspannt“ (D2: 265) unter Zeitdruck.

Dimension: Beurteilung einer Situation unter Zeitdruck

In der PS_E-Gruppe begreift E2 das Arbeiten unter Zeitdruck als eine Herausforderung, beschreibt das Erleben einer solchen Situation jedoch als Ausnahme. Für E1 ist es insofern eine Herausforderung, als man „irgendwie seine Arbeit machen [muss]. Gelingt halt schwerer“ (E1: 188). Gelegentlich ist sie „plötzlich so im Flow“ (E1: 189). Da E1 jedoch das Wort „manchmal“ (E1: 189) in diesem Zusammenhang fünfmal verwendet, wird deutlich, dass für sie auf das Eintreten dieses Umstands per se kein Verlass ist. Die Bedrohung besteht für E1 darin, „dass man [die Aufgabe] nicht schafft“ (E1: 198). Selbiger Gedankengang lässt auch E3 das Arbeiten unter Zeitdruck als eine Bedrohung wahrnehmen, „‚du <u>musst</u> das <u>jetzt</u> schaffen und wenn du es nicht schaffst, dann passiert was Schlimmes’, was ich irgendwie mehr mit Zeitdruck verbinde, dann würde ich es/ dann wäre es, glaube ich, wirklich eher bedrohend“ (E3: 164).

In der PS_S-Gruppe beschreibt S1 das Arbeiten unter Zeitdruck zwar als eine Bedrohung, weil es einen „Zwang“ (S1: 287) zu arbeiten darstellt, doch heben alle drei Interviewteilnehmer hervor, dass eine solche Situation vor allem eine Herausforderung charakterisiert. So fällt es S2 nicht leicht diese Situation zu bewältigen, doch strebt sie danach sich von dem Zeitdruck „nicht einnehmen zu lassen“ (S2: 293). S3 sieht es ausschließlich als eine Herausforderung.

In der PS_U-Gruppe wird deutlich, dass die Machbarkeit der Aufgabenbewältigung definiert, ob sie eine Situation unter Zeitdruck als eine Herausforderung oder als eine Bedrohung bewerten. U1 erlebt das Arbeiten zusätzlich als eine Herausforderung, wenn sie von jemand anderes in diese Situation versetzt wird bzw. als eine Bedrohung, wenn sie trotz Erschöpfung arbeiten oder auf andere Dinge verzichten muss. U2 nimmt keine Bewertung vor, denn sie hat sich diese Situation „selbst zuzuschreiben“ (U2: 166).

In der PS_D-Gruppe herrscht die allgemeine Bewertung des Arbeitens unter Zeitdruck als eine Herausforderung. So äußert D1 das Bestreben nicht aufzugeben, D2 die

Grundeinstellung das Leben als eine Chance zu begreifen und D3 den Fokus auf das Ziel und „das, was danach kommt“ (D3: 181). Das Beurteilen der Situation als eine Bedrohung „blockiert“ (D3: 181) sie, sodass sie derartige Gedanken von sich weist.

Die Gegenüberstellung der Aussagen zu der *Bewertung von Zeitdruck* (WIEB) über alle Subkategorien und Pacing Styles hinweg legt in Bezug auf die PS_E-Gruppe offen, dass die Personen eine negative Einstellung zu dem Erleben von Zeitdruck haben und jenen vermeiden wollen. Hieraus ergibt sich für die Personen ein subjektiver, zeitlicher Druck nicht in Zeitdruck zu kommen, welchem durch einen frühzeitigen Arbeitsbeginn präventiv begegnet werden kann. Zeitdruck aus einem Zeitmangel erleben sie daher nicht. Wenn Zeitdruck jedoch unvorhergesehen eintritt, dann attestieren die Interviewteilnehmer der anderen Pacing Styles den Personen des PS_E ein intensives und negatives Erleben. Folglich ist das Arbeiten unter Zeitdruck für diese Gruppe als herausfordernde Bedrohung zu beschreiben. In dem PS_S sehen die Interviewteilnehmer die strukturierteste Arbeitsweise, die die Bewältigung unvorhergesehenen Zeitdrucks ermöglicht. Das frühzeitige Arbeiten erklären sie mit einem subjektiven Zeitdruck der Personen am Anfang des Bearbeitungszeitraums, ausgelöst durch die Deadline sowie deren negativen Einstellung gegenüber Zeitdruck. Ihnen ist gemein, dass sie sich nicht schnell stressen lassen und wissen, dass ihre Arbeitsergebnisse auch unter Zeitdruck als zufriedenstellend zu beurteilen sind. Dies führen sie auf ihren Pacing Style zurück. Auffallend häufig treten in der PS_S-Gruppe die Worte „verlassen“ und „Verlass“ in Zusammenhang mit ihrem Pacing Style auf. E1 erwähnt jene einmal im negativen Kontext des Eintretens eines Flow-Zustand unter Zeitdruck. D2 bemerkt einmal, dass er sich auf seinen personifizierten Zeitdruck verlassen kann. Bei S1 hingegen finden diese Wörter siebenmal, bei S3 fünfmal Verwendung und verdeutlichen deren Vertrauen in ihren PS_S. Kein anderer Interviewteilnehmer gebraucht ansonsten diese Wörter. Dieses Vertrauen in die Arbeitsweise führt dazu, dass die PS_S-Gruppe das Arbeiten unter Zeitdruck als eine Herausforderung begreifen kann. Die Personen eines PS_U zeichnen sich durch eine positive Einstellung gegenüber Zeitdruck aus, da jener sie zum Arbeiten anspornt und deren Effizienz steigert. Alle drei Interviewteilnehmer meinen, dass das Arbeiten eines PS_U stets unter Zeitdruck erfolgt. Das Arbeiten unter Zeitdruck wird in Abhängigkeit von der Machbarkeit der Bearbeitung entweder als Herausforderung oder als Bedrohung bewertet. Die Interviewteilnehmer der PS_D-Gruppe haben eine positive Einstellung gegenüber Zeitdruck, da er die Effizienz steigert bzw. eine neutrale Einstellung, da er ein Arbeiten

unter Anstrengung impliziert. Damit geht das Bewerten des Arbeitens unter Zeitdruck als Herausforderung einher. Die Frage, ob sich diese Personen die positive Einstellung einreden oder tatsächlich empfinden, steht im Raum. Die Interviewteilnehmer der übrigen Pacing Styles unterscheiden die Personen des PS_D einmal in diejenigen mit Prokrastinationsverhalten, die das Erleben von Zeitdruck nicht aktiv durch frühzeitiges Arbeiten zu vermeiden versuchen. Und einmal in diejenigen, ohne Prokrastinationsverhalten, die Zeitdruck wegen der Effizienzsteigerung bewusst provozieren, indem sie die Arbeit konsequent an das Ende des Bearbeitungszeitraums legen. Aufgrund der quantitativen Auswertung kann bestätigt werden, dass sowohl D1 als auch D3 nach Selbstauskunft ein hohes Maß an Prokrastinationsverhalten aufweisen, während D2 dies nicht zugewiesen werden kann (siehe Kapitel 6.1.1).

6.2.3.3.6 Hauptkategorie: Leistung unter Zeitdruck

6.2.3.3.6.1 Einzelauswertungen der Explorationen

Die mit Sicherheitspolstern kalkulierende Kontrolleurin

E1 hat perfektionistische Ansprüche an die eigene Leistung. So mag sie es nicht, ihre Aufgabe unpünktlich abzuschließen, da dies stets mit Konsequenzen für sie selbst oder für die Gruppenarbeit verbunden ist. Das Arbeiten unter Zeitdruck schürt eine Angst in ihr, Abstriche in ihrer Leistung machen zu müssen. Denn der Druck und die Hektik führen dazu, dass ihre kognitiven Fähigkeiten eingeschränkt sind und sie maximal noch einfach abzuarbeitende Aufgaben erledigen kann. Einem Handlungsdrang ausgeliefert, verliert ihre Herangehensweise an eine Aufgabe an Struktur und Effizienz, sodass alle Teilaufgaben begonnen, aber nicht zu Ende bearbeitet werden. Entsprechend sinkt die Qualität ihres Arbeitsergebnisses, sodass sie ihre eigenen Erwartungen unter Zeitdruck nicht erfüllen kann.

Der in Abhängigkeit zu anderen priorisierende Ergebnisprüfer

E2 hegt den Anspruch eine Aufgabe gewissenhaft zu bearbeiten. Die Bewertung über Noten ist für ihn weniger von Relevanz als die Brauch- und Verwendbarkeit des Ergebnisses für andere. Unter Zeitdruck ist es für ihn ohne weiteres möglich die Aufgabe zu bearbeiten, weil er sich dann nur auf jene fokussiert. So kommt er schnell und effizient zu einem Ergebnis. Dennoch sinkt die Qualität seines Ergebnisses unter diesen Bedingungen. Denn die Bearbeitung erfolgt oberflächlicher sowie weniger intensiv und prüfend, worauf er sonst sehr viel Wert legt.

Die Zeitpuffer bewusst zur Vermeidung von Stress einplanende Perfektionistin

E3 hat ebenfalls perfektionistische Ansprüche an sich. Obwohl sie ihre Ergebnisse auch unter Zeitdruck als anständig klassifiziert, sind sie qualitativ schlechter als unter Normalbedingungen. Das Auseinandersetzen mit der begrenzten Zeit erhöht ihre Effizienz, senkt jedoch ihre Leistungsfähigkeit sowie ihre Fähigkeit, sich auf die Aufgabe zu konzentrieren.

Die sich auch unter Zeitdruck auf ihre Arbeitsweise Verlassende

S1 hat sehr hohe Ansprüche an ihre eigenen Leistungen. Während der Schulzeit strebte sie nach einem Abitur mit einem Notenschnitt von 1,0 und auch in der Studienzeit möchte sie Klausuren mit einer sehr guten Note abschließen. Zu Bestehen reicht ihr nicht. Wenn sie nach ihrem Pacing Style arbeitet, entsprechen die Ergebnisse ihren Erwartungen. Ihr Leben würde sie für das Ergebnis jedoch nicht aufgeben und dann „Mut zur Lücke“ (S1: 281) beweisen. Auf die Fertigstellung des Ergebnisses unter Zeitdruck verlässt sich S1, jedoch nimmt die Qualität ab. Solange der Zeitdruck gering ist, entspricht jene noch ihren Erwartungen. Mit steigendem Ausmaß des Zeitdrucks sinken jedoch die Produktivität und Qualität des Ergebnisses.

Die den Zeitdruck aus realistischer Planung anstrebende Flexible

S2 erwartet von sich das Schreiben guter Noten. Wenn sie gar keinen Zeitdruck empfindet und nur eine Stunde pro Tag an der Aufgabe sitzen muss, dann sind die Tagesergebnisse begrenzt. Wenn sie einen zu hohen Zeitdruck erlebt, dann lähmen sie die Gedanken an die rechtzeitige Fertigstellung und an ihre Ergebniserwartung. S2 nimmt an, dass die Qualität ihres Arbeitsergebnisses unter diesen Bedingungen sinkt. Bei einem moderaten Zeitdruck steigt hingegen ihre Effizienz, sie arbeitet fokussierter und nutzt die Zeit produktiv.

Der stets seinen Arbeitsstand wertschätzende Ergebnisorientierte

S3 hat einen hohen Anspruch daran, die Aufgaben rechtzeitig fertigzustellen sowie ein optimales Ergebnis zu erstellen. Dabei knüpft er die Qualität des Ergebnisses an die zur Verfügung stehende Zeit. Je mehr Zeit er hat, umso besser wird das Ergebnis. Wenn sich S3 während einer Teilaufgabe selbst Zeitdruck macht, dann, weil er das eigene Vorankommen als zu langsam und sich folglich als nicht effizient bewertet. Der wahrgenommene Leistungs- und Effizienzabfall während der Arbeitsphase stellt sich im

Nachhinein jedoch stets als unbedeutend für das Endergebnis heraus. Er ist mit seiner Arbeit im Nachhinein immer zufrieden.

Die für ihr Wohlbefinden Zeitdruck als Konsequenz Akzeptierende

U1 arbeitet am effizientesten, wenn sie sich an ihrer Stimmungslage orientiert. Entsprechend arbeitet sie ohne Zeitdruck dann gut, wenn es ihrer inneren Motivation entspricht, sonst arbeitet sie nicht. Unter Zeitdruck fällt ihr das Arbeiten meistens leichter.

Die durch Zeitdruck zur Konzentration beflügelte Motivationsabhängige

U2 hat den Anspruch, jede Aufgabe vollständig zu bearbeiten, legt dabei aber keinen Wert auf das Ergebnis als solches. Für sie steht die Quantität über der Qualität. Das Arbeiten unter Zeitdruck macht sie effizienter im Vergleich zu Arbeitssituationen ohne Zeitdruck. Einen Blackout oder einen gehemmten Arbeitsfluss nimmt sie unter Zeitdruck nicht wahr, vielmehr fördert jener ihre Konzentration auf die Aufgabe.

Der nach seinem schlechten Gewissen planende Stressresistente

U3 wird durch Zeitdruck effizienter und arbeitet eher eine Stunde länger als unter Normalbedingungen. Die Leistung bleibt unter Zeitdruck unverändert, sie wird weder besser noch schlechter.

Die in gesunder Spannung lebende Durchgeplante

D1 hat den Anspruch, das „Maximale mit dem wenigsten Aufwand“ (D1: 31) zu erreichen. Ohne Zeitdruck ist sie weniger effizient und benötigt jenen, um ihre Aufgaben abzuschließen. Sie nimmt wahr, dass ein gewisses Maß an Stress die Qualität der Ergebnisse steigert, ein zu hohes Maß jene jedoch senkt.

Der mit Zeitdruck im Team performende Stratege

D2 hat den Anspruch seine Aufgaben mit einem guten Ergebnis abzuschließen. Besteht er ein Studienfach nicht, dann findet er das nicht schlimm, weil sich die Bewertung auf den universitären Kotext bezieht. Arbeitet D2 am Anfang einer Bearbeitungsphase, dann ist er weniger effizient. Arbeitet er hingegen unter Zeitdruck, dann steigt die Effizienz. Die Qualität seiner Leistung bewertet er unter Zeitdruck am höchsten. In Ausnahmefällen macht er bewusste Abstriche in der Qualität, um noch fertig zu werden. In manchen Fällen trifft er auch bewusst die Entscheidung, Einbußen in der Qualität hinzunehmen, wenn sich

die Bewertung nur mit einem geringen Gewicht auf die Gesamtnote des Studiums auswirkt.

Die zwischen Wunsch und Realität agierende Zeitpuffernutzende

D3 hat sehr hohe Ansprüche an ihre Leistungen, sie müssen perfekt sein. Unter Zeitdruck wird ihre Effizienz sehr hoch. Hat der Zeitdruck ein moderates Ausmaß, dann kann sie die Leistung erbringen, die sie von sich erwartet. Wenn der Zeitdruck hingegen aufgrund unvorhergesehener Ereignisse zu groß ist, dann muss sie einen Qualitätsverlust von etwa 30 % hinnehmen. Im Vergleich zu anderen ist die Qualität des Ergebnisses dann dennoch weiterhin sehr hoch ist.

6.2.3.3.6.2 Gegenüberstellung der Explorationen

Die Gegenüberstellung der Explorationen zu der Hauptkategorie *Leistung unter Zeitdruck* (LZ) erfolgt zunächst für die Subkategorie *Eigene Ansprüche* und daraufhin für die Subkategorien *Quantitative Leistungserbringung* und *Qualitative Leistungserbringung*.

Subkategorie: Eigene Ansprüche

In der PS_E-Gruppe sticht der „perfektionistisch[e]“ (E1: 30; E3: 24; E3: 36) Anspruch der Interviewteilnehmer heraus. Auch E2 hat neben dem Erfüllen der Aufgabe „noch einen anderen Anspruch“ (E2: 186), nämlich das Erstellen „vernünftigen Inhalt[s]“ (E2: 186). Für E2 steht dabei die Bewertung seines Arbeitsergebnisses nicht in Form von Studiennoten, sondern bezüglich des Mehrwerts für andere im Vordergrund. Auch das Einreichen des Arbeitsergebnisses zu der kommunizierten Deadline wird von allen drei vorausgesetzt, denn wenn dies nicht geschieht kann das „richtige Konsequenzen“ (E1: 50) haben.

In der PS_S-Gruppe betont S1, dass es ihr „Ziel halt auch nicht [ist] eine Klausur zu bestehen, sondern sie besten Falls im Einserbereich zu bestehen“ (S1: 185). Um diese Erwartungen zu erfüllen, hat sie den PS_S, beweist jedoch „Mut zur Lücke“ (S1: 281), bevor sie den Spaß an der Arbeit und ihrem Leben verliert. Bei S2 ist herauszulesen, dass sie auch nach guten Noten strebt, da sie in Situationen unter Zeitdruck mit Gedanken wie „‚du wirst die Klausur auch wieder gut schreiben’“ (S2: 305) ihre Neven beruhigt. S3 passt seine Erwartungen an die Qualität des Arbeitsergebnisses an die im zur Verfügung stehende Zeit an, denn „wenn es gut werden soll, braucht es auch ein bisschen Zeit“ (S3: 160). Alle haben den Anspruch, das Ergebnis zu der kommunizierten Deadline bereitzustellen.

In der PS_U-Gruppe spricht keiner der drei Interviewteilnehmer explizit über seine Ansprüche bezüglich der Qualität der eigenen Leistung. Aus den Aussagen von U2 – „Weil ich ja auch nicht einfach irgendwas gar nicht bearbeiten möchte. Also es ist schon besser, wenn irgendwas wenigstens irgendwo steht“ (U2: 99), „egal wie sie dann benotet wird“ (U2: 7) oder „dann hat man ein Erfolgserlebnis, egal, wie das jetzt dann ausschaut“ (U2: 197) ist jedoch herauszulesen, dass sie das generelle Fertigstellen der Aufgabe höhergewichtet als die Qualität des Arbeitsergebnisses.

In der PS_D-Gruppe wird ersichtlich, dass D1 und D2 durchschnittlich hohe Ansprüche an die eigenen Leistungen haben. D3 hat „sehr hohe Ansprüche an [sich]“ (D3: 187), „meist ist es auch Perfektionismus ein bisschen“ (D3: 211). Während D3 durch Studienfächer „nicht durchfallen möchte“ (D3: 91), führt D2 zu dem Nicht-Bestehen aus: „Also für mich bricht da keine Welt zusammen. Deswegen ist das nicht so wahnsinnig schlimm“ (D2: 203). Mit der Aussage „da geht ja die Welt nicht von unter“ (D1: 59) teilt D1 seine Meinung. Nichtsdestotrotz erzielt D2 „voll die gute Note[n]“ (D2: 222) und auch D1 strebt bei „minimalem Aufwand, nach dem „Maximale[n]“ (D1: 32).

Subkategorie: Quantitative Leistungserbringung

In der PS_E-Gruppe bewerkstelligen alle unter Zeitdruck weiterhin ihre Aufgabe nur „gelingt [es E1 und E3] halt schwerer“ (E1: 188). Denn E1 verfällt einem „purem Aktionismus“ (E1: 193), bei welchem sie „unstrukturiert“ (E1: 195) ihre Aufgabe bearbeitet: „Ich [...] fange überall so ein bisschen was an und mache aber nichts richtig und mache auch nichts zu Ende“ (E1: 193). E2 und E3 „versuchen umso effizienter zu arbeiten“ (E3: 166), was E2 „ohne Probleme“ (E2: 153) gelingt.

In der PS_S-Gruppe besteht die übereinstimmende Meinung, dass sie sich darauf „verlassen“ (S3: 155) können, dass die Aufgabe zur Deadline bearbeitet sein wird, „man schafft es schon“ (S1: 305) bzw. „du wirst es auf jeden Fall schaffen“ (S2: 305). Jedoch kommen alle auf ihren subjektiven Zeitdruck zu sprechen, welcher ihre Produktivität herabsenkt. Beispielsweise plagt S3 die Überlegung „‚für diese Aufgabe hätte man vielleicht nicht so viel Zeit brauchen sollen’ und dann sehe ich mich eben als nicht [...] effizient an“ (S3: 148). Da sich diese Einschätzungen für S3 im Nachhinein jedoch stets als Fehleinschätzung herausgestellt haben, ändert er in solchen Situationen sein Arbeitspensum mit dem Ziel „jetzt richtig durch[zu]powern“ (S3: 148) nicht. S1 hingegen versucht die „verlorene Zeit aufzuholen bzw. das einfach schneller [zu] machen“ (S1: 251) und auch S2 wird dann „effizienter arbeiten. (12 Sek.) [So]dass man [...] zielstrebiger oder

zielgerichteter dann arbeitet, wenn man weiß, man muss es jetzt schnell fertig bekommen, ich bin jetzt unter Zeitdruck. (…) Man versucht die Zeit möglichst gut zu nutzen“ (S2: 320).

In der PS_U-Gruppe meint U1, dass sie „meistens unter Zeitdruck besser arbeiten [kann]“ (U1: 148). U2 betont die gesteigerte Konzentration auf die Aufgabe, welche mit einer gesteigerten Effizienz einhergeht. Auch U3 bestätigt die Mehrarbeit, „wenn du Zeitdruck hast, dann machst du eine Stunde länger oder so. Mehr“ (U3: 221). Folglich werden alle unter Zeitdruck zu einem höheren Arbeitspensum angetrieben.

In der PS_D-Gruppe bekunden alle drei Interviewteilnehmer eine gesteigerte Effizienz, wenn sie unter Zeitdruck am Ende des Bearbeitungszeitraums arbeiten. So ist die „Effizienz hoch (.) also wirklich sehr hoch“ (D3: 187). D2 ist zu der Zeit „am produktivsten“ (D2: 22), weil er durch den Zeitdruck ein hohes „Arousal“ (D2: 22) hat, „und deswegen kann [er] auch am besten performen“ (D2: 22).

Subkategorie: Qualitative Leistungserbringung

In der PS_E-Gruppe herrscht Einigkeit darüber, dass ihre Leistungsfähigkeit in der Bearbeitung der Aufgabe unter Zeitdruck sinkt. Denn „du kriegst nur das, was du in der Zeit hinkriegst. Alles, was darüber hinausgeht, bleibt unbeobachtet und kann dementsprechend nicht ausgewertet [...] werden“ (E2: 236). Unter Normalbedingungen kann die Aufgabe „intensiver“ (E2: 233) erarbeitet werden und so herrscht die „Angst [...] irgendwo Abstiche [zu] machen“ (E2: 30), wobei die Ergebnisse „immer noch akzeptabel“ (E3: 170) sind, nur eben „nicht so schön, wie es gewesen wäre“ (E3: 170). Sowohl E1 als auch E3 führen diesen Qualitätsverlust auf ihre mangelnde Fähigkeit zurück, sich unter Zeitdruck auf die Aufgabe zu konzentrieren. Denn ihre Gedanken kreisen darum, „dass es jetzt zeitlich eng wird“ (E1: 193), sodass „die Nervosität oder der Druck (.) [sie] hemmt. Klar im Denken“ (E1: 195) und somit können keine „richtig gute[n] Ideen“ (E1: 195) mehr entstehen.

In der PS_S-Gruppe gehen S1 und S2 auf einen Zeitdruck aus Zeitmangel ein und bemerken hier „Abstriche beim Ergebnis“ (S1: 305). Da sie „nicht so gut unter Zeitdruck arbeiten [können]“ (S2: 324), werden die Ergebnisse „tendenziell auch schlechter“ (S1: 295), denn „da kommt halt nichts bei raus“ (S1: 189). S2 sieht jedoch auch einen Abfall in dem Arbeitsergebnis, wenn sie zu viel Zeit zur Verfügung und daher nicht ihren personifizierten positiven Zeitdruck erlebt. Besteht ein Zeitdruck moderaten Ausmaßes, dann sind sie „im Nachhinein eigentlich immer mit [dem Ergebnis] zufrieden“ (S3: 155).

In der PS_U-Gruppe wird der Einfluss von Zeitdruck auf die Qualität der Leistung verneint. „Besser wird es, glaube ich, nicht. Aber auch nicht schlechter.“ (U3: 222). Und für U2 „macht [das] keinen Unterschied“ (U2: 99).
In der PS_D-Gruppe führt D3 aus, dass ihrer Arbeitsergebnisse in einer Situation mit und ohne Zeitdruck in der Qualität übereinstimmen. D1 und D2 hingegen empfinden ihre Qualität „auch besser unter Zeitdruck“ (D2: 235). Wenn jedoch Zeitdruck durch unvorhergesehene Ereignisse eintritt, dann ist das etwas, „was sich nicht unbedingt positiv auf die Arbeit auswirkt“ (D1: 283). D2 macht in solchen Ausnahmefällen „bewusste Abstriche“ (D2: 235) in der Qualität, um die Aufgabe abzuschließen. D3 schätzt ihre Qualität dann auf nur noch 70 % ihrer sonstigen Leistung, welche „trotzdem noch echt eine super Leistung“ (D3: 187) darstellt.

Ein Vergleich der Hauptkategorie *Leistung unter Zeitdruck* (LZ) und der Subkategorie *Eigene Ansprüche* über die Pacing Styles hinweg zeigt, dass das Streben nach Perfektionismus im Rahmen der Aufgabenbearbeitung vor allem in der PS_E-Gruppe auftritt, jedoch auch in der PS_D-Gruppe bei D3 Erwähnung findet. Die PS_S-Gruppe zielt ebenfalls auf qualitativ hochwertige Ergebnisse ab, doch wird hier stärker eine Verknüpfung der Erwartungen an die Qualität mit der zur Verfügung stehenden Zeit gezogen. In der PS_U-Gruppe wird keine Aussage zu den eigenen Ansprüchen hinsichtlich der Qualität der Bearbeitung gemacht, sodass von moderaten oder geringen Ansprüchen ausgegangen werden kann. Die Auswertung hat zudem gezeigt, dass in der PS_E-Gruppe, der PS_S-Gruppe sowie auch bei einigen Interviewteilnehmern der anderen Pacing Styles das Einhalten der Deadline in die eigenen Ansprüche an die Aufgabenbearbeitung inkludiert ist. Bezüglich der Subkategorie *Quantitative Leistungserbringung* kann festgehalten werden, dass unter Zeitdruck mehrheitlich eine Steigerung der Effizienz wahrgenommen wird. So wird das Arbeitspensum unter dem Mangel an Zeit unabhängig von dem Pacing Style angehoben. Dennoch ist zu bemerken, dass bei der PS_E-Gruppe sowie der PS_S-Gruppe die Effizienzsteigerung wesentlich weniger positiv konnotiert ist, als es bei der PS_U-Gruppe und der PS_D-Gruppe der Fall ist. Dies geht mit der zeitgleich auftretenden Änderung der Qualität des Arbeitsergebnisses einher, welche in der Subkategorie *Qualitative Leistungserbringung* untersucht wurde. So stellt die PS_E-Gruppe einen Qualitätsverlust und die PS_D-Gruppe komplementär eine Qualitätssteigerung des Arbeitsergebnisses unter Zeitdruck fest. Die PS_S-Gruppe befürchtet unter Zeitdruck ebenfalls einen qualitativen Nachteil für die Aufgabenbearbeitung, doch stellen sie jenen

im Nachhinein nicht fest. Die PS_U-Gruppe schließt von vorneherein einen Einfluss des Zeitdrucks auf die Qualität der Leistung aus.

Als Fazit dieser Hauptkategorie kann formuliert werden, dass sich die Pacing Styles in ihren Ansprüchen an die Aufgabenbearbeitung sowie in der quantitativen sowie qualitativen Leistungsfähigkeit unter Zeitdruck unterscheiden. In der PS_E-Gruppe kann trotz der Effizienzsteigerung der Anspruch an eine sehr hohe Qualität nicht erfüllt werden. In der PS_S-Gruppe kann durch die Effizienzsteigerung weiterhin dem hohen Anspruch an die Qualität Rechnung getragen werden. In der PS_U-Gruppe hat der Zeitdruck keinen Einfluss auf die Qualität, wobei der Anspruch an jene nicht kommuniziert wurde. Die Effizienzsteigerung sichert die quantitative Leistungserfüllung. In der PS_D-Gruppe führt die Effizienzsteigerung zu einer quantitativen Leistungserfüllung und auch der hohe Anspruch an die Qualität kann durch die Steigerung der Effizienz erfüllt werden.

Die obigen Ausführungen zu der Analyse der fünf Hauptkategorien *Was ist Zeitdruck?* (WAS) (siehe Kapitel 6.2.3.3.2), *Wann wird Zeitdruck erlebt?* (WANN) (siehe Kapitel 6.2.3.3.3), *Gefühle unter Zeitdruck* (WIEG) (siehe Kapitel 6.2.3.3.4), *Bewertung von Zeitdruck* (WIEB) (siehe Kapitel 6.2.3.3.5) und *Leistung unter Zeitdruck* (LZ) (siehe Kapitel 6.2.3.3.6) dienten der Beantwortung der Forschungsfrage $\mathbf{F_{2\text{-}3}}$ – Wie erleben Personen verschiedener Pacing Styles Zeitdruck? Zusammenfassend kann festgehalten werden, das dass das Erleben von Zeitdruck in zwei Formen zu untergliedern ist. Zum einen besteht ein objektiver Zeitdruck, welcher durch einen Mangel an Zeit für die Aufgabenbearbeitung zu beschreiben ist. Zum anderen besteht ein subjektiver Zeitdruck in Form eines generellen, je nach Pacing Style durch andere Ursachen ausgelösten, Drucks, welcher auch bestehen kann, wenn die benötigte Zeit kleiner ist als die verfügbare Zeit oder mit jener übereinstimmt. Die Ausprägung des subjektiven Zeitdrucks stellt einen wesentlichen Einflussfaktor für den Zeitpunkt des Bearbeitungsbeginns dar. Des Weiteren zeigt sich, dass die PS_E-Gruppe und die PS_S-Gruppe im Vergleich eine negative Einstellung zu dem Erleben von Zeitdruck aus Zeitmangel empfinden, während die PS_U-Gruppe und die PS_D-Gruppe hierzu eine positive Einstellung haben. Diese Einstellungen resultieren einerseits aus den sich unter Zeitdruck einstellenden Gefühlen und andererseits aus den Konsequenzen jener für die Effizienz der Aufgabenbearbeitung sowie die Qualität des Arbeitsergebnisses. Vor allem das Gefühl der Hektik wurde beschrieben. Jenes wirkt sich bei dem PS_E negativ auf die Konzentrations- und

Leistungsfähigkeit, bei dem PS_S in einem schnelleren Arbeiten und der Sorge, die Aufgabenbearbeitung nicht rechtzeitig zu schaffen und bei D2 in einem positiven Empfinden von Produktivität aus. Die Personen des PS_E erfahren eine Reduktion der Qualität, die Personen des PS_S eine Steigerung der Effizienz und eine konstant hohe Qualität und die Personen des PS_U und des PS_D eine Steigerung der Effizienz sowie eine Steigerung oder ein Konstantbleiben der Qualität.

Des Weiteren wurde deutlich, dass eine Unterscheidung zwischen dem Vermeiden, Nicht-Vermeiden und Provozieren des Erlebens von Zeitdruck getroffen wird. Das Vermeiden von Zeitdruck meint das aktive Ergreifen von Maßnahmen, um das Arbeiten unter Zeitdruck zu umgehen. Dahingegen führen sowohl das Nicht-Vermeiden als auch das Provozieren von Zeitdruck zu einem Arbeiten unter Zeitmangel. Das Nicht-Vermeiden meint, dass keine Maßnahmen zur Prävention vor dem Erleben von Zeitdruck eingesetzt werden, sondern vielmehr andere Aktivitäten vorgezogen oder die Aufgabenbearbeitung aufgeschoben werden. Folglich stellt das Arbeiten unter Zeitdruck eine Konsequenz der Arbeitsweise dar. Das Provozieren des Erlebens von Zeitdruck wiederum meint, dass Personen aktiv darauf abziehen, das Arbeiten unter Zeitdruck zu forcieren.

6.2.3.4 Themenbereich: Schätzen von Zeit – Zeitschätzung

6.2.3.4.1 Forschungsfrage des Themenbereichs

Nachstehend soll die Forschungsfrage $\mathbf{F_{2\text{-}4}}$ – Wie unterscheiden sich Personen verschiedener Pacing Styles in ihren Zeitschätzungen? – Beantwortung finden. Hierfür werden die dem Themenbereich zugeordneten zwei Hauptkategorien *Einsatz und Bedeutung von Zeitpuffern* (ZP) (siehe Kapitel 6.2.3.4.2) und *Zeitschätzvermögen* (ZSCHV) (siehe Kapitel 6.2.3.4.3) in genannter Reihenfolge ausgewertet. Mit Abschluss der Auswertung der letzten Hauptkategorie wird eine abschließende Zusammenfassung über beide Hauptkategorien dieses Themenbereichs gezogen und Bezug zu der Forschungsfrage $\mathbf{F_{2\text{-}4}}$ genommen.

6.2.3.4.2 Hauptkategorie: Einsatz und Bedeutung von Zeitpuffern

6.2.3.4.2.1 Einzelauswertungen der Explorationen

Die mit Sicherheitspolstern kalkulierende Kontrolleurin

E1 setzt für das Weckerstellen am Morgen (kurzfristige Aufgabe) sowohl für das Aufstehen, das Fertigmachen als auch die Anfahrt jeweils einen eigenen Zeitpuffer, um sich keinen Stress machen zu müssen. Zeitpuffer beruhigen ihre Nerven und garantieren

ihr ein qualitativ hochwertiges Arbeitsergebnis. So hat sie am Ende der Bearbeitungsphase noch Zeit Kleinigkeiten umzusetzen oder Fehlschätzungen in der Zeitplanung auszugleichen. Vor allem stellen Zeitpuffer jedoch eine Absicherung vor unvorhergesehenen Ereignissen dar. Das Einplanen der Zeitpuffer nimmt ihr daher die Angst, unter Zeitdruck arbeiten zu müssen. Gefühle der Hektik und kognitiven Ohnmacht können durch den Einsatz von Zeitpuffern ausgeschaltet werden. Schließt sie ihre Aufgabenbearbeitung vor der Deadline ab, dann ist der Zeitpuffer mit freier und gewonnener Zeit gleichzusetzen.

Der in Abhängigkeit zu anderen priorisierende Ergebnisprüfer

E2 setzt Zeitpuffer ein. Je besser er die Dauer einer Aufgabe einschätzen kann, umso kleiner werden die Zeitpuffer. Wenn hingegen externe Faktoren eine Abhängigkeit erzeugen, die E2 nicht kontrollieren oder einschätzen kann, dann steigt der Umfang der Zeitpuffer. So steigt er auch wenn andere Personen involviert sind. Wenn ihm eine Deadline kommuniziert wird, dann gibt er sich für die Bearbeitung weniger Zeit, um einen Zeitpuffer zu haben. Wenn ihm keine Deadline kommuniziert wird, dann setzt er sich mehr Zeit, um einen Zeitpuffer zu erzeugen und nicht aufgrund von Zeitdruck in Hektik zu geraten.

Die Zeitpuffer bewusst zur Vermeidung von Stress einplanende Perfektionistin

E3 plant in ihrer Zeitplanung bewusst Zeitpuffer ein. Diese ermöglichen ihr ein stressfreies Arbeiten, wenn unvorhergesehene Ereignisse eintreten. Auch reduzieren sie den Stress im Alltag. So setzt E3 bei dem fiktiven Weckerstellen (kurzfristige Aufgabe) sowohl auf die Aufgabenbearbeitung selbst als auch auf den gesamten Morgen einen Zeitpuffer.

Die sich auch unter Zeitdruck auf ihre Arbeitsweise Verlassende

S1 plant Zeitpuffer nicht, sie entstehen als Konsequenz ihrer stetigen Arbeitsweise. Unvorhergesehene Ereignisse wie Probleme in der Aufgabenbearbeitung, der Ausfall des Druckers oder der Verkehrsbetrieb können durch Zeitpuffer in ihrer Auswirkung als Stressfaktoren minimiert werden. So kann potenziell eintretender Zeitdruck ignoriert werden. Für ihre Aufgabe würde sie den Wecker wie gewohnt stellen und die anderen Aufgaben am Morgen entsprechend kürzen (kurzfristige Aufgabe).

Die den Zeitdruck aus realistischer Planung anstrebende Flexible

S2 plant Zeitpuffer gedanklich ein, sie stellen jedoch keinen Bestandteil ihres Zeitplans dar, sodass jene nicht in ihrem Kalender notiert werden. Vielmehr setzt sie sich eine imaginäre Deadline, zu wann sie die Aufgabe bearbeitet haben will. Sollte sie länger brauchen und den Puffer nutzen, dass stellt dies kein Problem dar. Das Einplanen von Zeitpuffern sichert sie vor dem Verzug einer Deadline aufgrund des Eintretens unvorhergesehener Ereignisse ab. Ihren Wecker stellt sie wie immer, bearbeitet die Aufgabe zuerst und kürzt bei Bedarf die Zeiten anderer Aufgaben am Morgen (kurzfristige Aufgabe).

Der stets seinen Arbeitsstand wertschätzende Ergebnisorientierte

S3 plant kleine, grob geschätzte Zeitpuffer in seine Planungen ein. Jene geben ihm Sicherheit vor unvorhergesehenen Ereignissen, doch verlässt er sich nicht auf sie. Vielmehr verlässt er sich auf seine Arbeitsweise und erhöht gegebenenfalls sein Arbeitspensum. Die Zeitpuffer nutzt er selten, hat sie jedoch im Kopf und verwendet sie sonst für andere Dinge. So stellt er sich auch den Wecker lieber früher, um sich nicht selber unter Druck zu setzen (kurzfristige Aufgabe).

Die für ihr Wohlbefinden Zeitdruck als Konsequenz Akzeptierende

U1 plant Zeitpuffer vor allem für Motivationstiefs ein, um auch mal nicht arbeiten zu müssen, oder als Absicherung ihrer Zeitschätzung, wenn ihr die tatsächliche Dauer der Aufgabe nicht bekannt ist. So variiert der Umfang der Zeitpuffer mit der Aufgabenerfahrung von U1. Ist eine Aufgabe neuartig, dann steigt der Zeitpuffer. Wenn sie viele Aufgaben parallel zu bearbeiten hat, dann plant sie keine Zeitpuffer ein. Stattdessen plant sie dann Freizeit ein, welche auch als Zeitpuffer fungieren kann. Zeitpuffer für unvorhergesehene Ereignisse werden nicht einkalkuliert.

Die durch Zeitdruck zur Konzentration beflügelte Motivationsabhängige

U2 erstellt sich für ihr Arbeiten nur grobe Zeitpläne. Weil es der Detailgrad der Planung nicht verlangt, sind Zeitpuffer kein Bestandteil ihrer Zeitpläne. Außerdem können Zeitpuffer, welche eine fehlende Motivation zu arbeiten absichern könnten, in der für U2 relevanten Phase der Bearbeitung vor der Deadline nicht mehr zugelassen werden.

Der nach seinem schlechten Gewissen planende Stressresistente

U3 versucht Zeitpuffer in seinem Tagesablauf durch eine gezielte Planung bewusst zu vermeiden. Denn Zeitpuffer stellen für ihn ein Vergeuden der Zeit dar. Für die Aufgabe am Morgen stellt er sich seinen Wecker dennoch so, dass er einen Zeitpuffer von 10 Minuten für die Aufgabe hat (kurzfristige Aufgabe).

Die in gesunder Spannung lebende Durchgeplante

D1 plant keine Zeitpuffer in ihre Zeitplanung ein. Denn die hierfür reservierte Zeit würde nicht mehr für andere Aufgaben zur Verfügung stehen und wäre dann nutzlos. Des Weiteren vermutet D1, dass sie keine Zeitpuffer einplant, weil ihr dies in ihrem Alltag einen leichten Zeitdruck verschafft, welchen sie für das Arbeiten und für gute Ergebnisse benötigt.

Der mit Zeitdruck im Team performende Stratege

D2 berücksichtigt in seiner groben Zeitplanung Zeitpuffer, indem jene das Herauszögern der Aufgabenbearbeitung im Sinne eines Deadline-orientierten Arbeitens ermöglichen. Kurz vor der Deadline wägt er ab, wie viele Stunden er von seinem täglichen Schlaf abziehen und für das Arbeiten verwenden kann. Somit stellt die Steigerung seines Arbeitspensums den Zeitpuffer dar. D2 schreibt dem Zeitpuffer damit die Funktion einer „psychologischen Beruhigung“ (D2: 84) zu.

Die zwischen Wunsch und Realität agierende Zeitpuffernutzende

D3 plant Zeitpuffer bewusst in ihrem Zeitplan für die Vorbereitung auf Klausuren ein. Zeitpuffer stellen dabei die letzten Tage vor der Klausur dar. In ihrem Alltag hingegen setzt sie die Termine eng aufeinanderfolgend an, um keinen Leerlauf zu haben. Die Zeitpuffer vor der Klausur haben mehrere Funktionen. Zum einen dienen sie der Entspannung, denn Stress vor der Klausur versetzt D3 in die Sorge, das Gelernte wieder zu vergessen. Außerdem dienen sie dem Bearbeiten von Übungsaufgaben und Klären offener Fragen. Wenn die Zeit hierfür am Ende tatsächlich zur Verfügung steht, dann ist sie zu 100 % auf die Klausur vorbereitet. Wenn der Zeitpuffer nicht für das Üben zur Verfügung steht, dann liegt die Vorbereitungsleistung bei 80 % oder 90 %. Motivationstiefs oder unvorhergesehene Ereignisse wie eine Krankheit können ebenfalls mit den Zeitpuffern abgefangen werden.

6.2.3.4.2.2 Gegenüberstellung der Explorationen

Die Gegenüberstellung der Explorationen zu der Hauptkategorie *Einsatz und Bedeutung von Zeitpuffern* (ZP) erfolgt zunächst über die Dimension *Einsatz* und daraufhin einzeln für die Subkategorien *Selbstzweck*, *Gute Ergebnisse*, *Unkontrollierbares*, *Entspannung* und *Motivationstiefs* der Dimension *Funktion und Bedeutung*.

Dimension: Einsatz – Subkategorie: Einsatz von Zeitpuffern

In der PS_E-Gruppe planen alle drei Interviewteilnehmer Zeitpuffer bewusst in ihre Zeitplanung ein, indem sie beispielsweise „eine Woche Puffer noch einplane[n] vor der Deadline“ (E3: 16). Hierfür schaffen sie sich eine imaginäre, vorgezogen Deadline: „Ich würde es nie drauf ankommen lassen, dass ich sage ‚ich brauche für die Aufgabe eine Stunde, ich habe eine Stunde Zeit, dann bearbeite ich die auch'. Ich würde mir dann halt wieder sagen ‚nee, ich mache das in einer Dreiviertelstunde'“ (E2: 319). Wenn ihnen keine Deadline kommuniziert wird und sie die Zeit selber schätzen müssen, dann addieren sie einen Zeitpuffer auf die benötigte Zeit, „um ruhig schlafen zu können“ (E1: 88) und um sich „keinen Stress machen“ (E1: 62) zu müssen. Der Umfang des Zeitpuffers variiert in Abhängigkeit von der Kontrollierbarkeit der Situation. Je besser die Dauer der Aufgabe abgeschätzt werden kann, umso kleiner fällt der Zeitpuffer aus. Je mehr externe Faktoren die Dauer beeinflussen können und andere Personen involviert sind, desto größer wird er.

In der PS_S-Gruppe planen S2 und S3 einen Zeitpuffer ein, doch muss S3 keinen „festen Puffer“ (S3: 67) haben. S2 notiert jenen nicht in ihrem Kalender, sondern setzt sich eine imaginäre Deadline. Und bei S1 „entwickelt er sich halt einfach so“ (S1: 127) durch die Arbeitsweise. S1 bemerkt, dass der Zeitpuffer „nicht immer so riesig sein“ (S1: 123) muss und auch S3 empfindet ausreichend Sicherheit durch „einen kleinen Puffer“ (S3: 53). Relevanter für ein entspanntes Arbeiten als der Puffer ist deren Arbeitsweise nach dem PS_S. So gehen S1 und S3 darauf ein, dass sie ihre Arbeitspensum erhöhen, wenn sie feststellen, dass sie von dem Plan abweichen, „anstatt [sich] dann irgendwie auf [den] Puffer verlassen zu wollen“ (S3: 67). Dennoch setzen sie ihn ein, „weil die Zeit lässt sich ja anders immer noch nutzen“ (S3: 53). Konform dem stetigen Arbeiten optimieren sie dann ihre Ergebnisse oder beginnen mit der Bearbeitung einer weiteren Aufgabe.

In der PS_U-Gruppe ist der Einsatz von Zeitpuffern zwischen den drei Interviewteilnehmern grundverschieden. U1 plant Zeitpuffer ein, wenn die Anzahl an Aufgaben stark beschränkt ist, wobei das Ausmaß mit ihrer Erfahrung in der Aufgabenbearbeitung variiert. Wenn es eine Vielzahl an Aufgaben gibt, dann plant sie keine Zeitpuffer, sondern Freizeit ein. U2

verneint, dass sie Zeitpuffer einplanen würde, da ihr grober Zeitplan jene nicht als Bestandteil inkludiert. U3 wiederum plant seine Zeit so detailliert, dass er Zeitpuffer nicht „braucht“ (U3: 82). Er möchte die mit Zeitpuffern einhergehende Zeitverschwendung auszuschließen, „versuche ich (..) eigentlich zu vermeiden (.) durch Planung“ (U3: 82).

In der PS_D-Gruppe haben Zeitpuffer ebenfalls je Interviewteilnehmer verschiedene Funktionen (siehe unten) und werden daher auch divergent in der Planung eingesetzt. D1 plant Zeitpuffer nicht ein, denn „wenn man Zeit als [...] Kuchen sieht, dann wäre es ja so, wenn ich einen Teil des Kuchens für irgendwas verplane, wofür ich die Zeit, die ich dafür verplane gar nicht benötige, dann steht diese Zeit ja nicht für was anderes zur Verfügung. Die ist dann ja quasi erst mal weg. Die ist halt nicht mehr da“ (D1: 125). So würde das Einplanen von Zeitpuffern für D1 eine Verschwendung der Zeit auf Kosten anderer Aufgaben bedeuten. Für D2 sind Zeitpuffer Bestandteil seiner Grobplanung, wann er mit dem Arbeiten beginnt, jedoch „nicht in dem Sinne, dass sie in einem Plan wichtiger Bestandteil sind“ (D2: 81). D3 plant Zeitpuffer auch direkt in ihren Zeitplan ein, sofern es sich um die Vorbereitung einer Klausur handelt. Für den Alltag oder Seminararbeiten legt sie keine Zeitpuffer fest.

Dimension: Funktion und Bedeutung – Subkategorie Selbstzweck

In der PS_E-Gruppe meint E2, dass er Zeitpuffer gerne einplant, auch, wenn er sie nicht nutzt. Den Einsatz von Zeitpuffern beschreibt er daher als eine „Verschleierung der eigenen Sache. Man täuscht sich halt irgendwas vor“ (E2: 263). Auch E3 gibt mit der Aussage „brauche ich, alleine/ ja. Einfach so“ (E3: 50) zu verstehen, dass ihr alleine das Wissen um die Existenz eines Zeitpuffers Sicherheit gibt.

In der PS_S-Gruppe schafft der Zeitpuffer ein „Gefühl für eigene Sicherheit“ (S3: 67), denn „sicher ist sicher“ (S1: 125) und man „hätte die Option“ (S3: 67) ihn zu beanspruchen. Wie stark der Verlass in die eigene Arbeitsweise ist, drückt S3 mit folgenden Worten aus: „[...] ich bin jetzt nicht davon überzeugt, dass ich [den Zeitpuffer] nie brauche, aber eigentlich bin ich davon überzeugt, dass es mit dieser Arbeitsweise wie ich sie im Moment führe und [die] sich einfach für mich bewährt hat, dass ich jetzt den Puffer nicht zwingend brauche“ (S3: 67). Auch S1 beantwortet die Frage, ob sie einen Puffer braucht, mit „Nö. (.) Aber ich habe ihn“ (S1: 48) und drückt somit das Bedürfnis aus, mehr Zeit zur Verfügung stehen zu haben als tatsächlich benötigt wird.

Weder in der PS_U-Gruppe noch in der PS_D-Gruppe wird in den Interviews das Bedürfnis nach einem derartigen Zeitüberschuss aus Selbstzweck erwähnt.

Dimension: Funktion und Bedeutung – Subkategorie Gute Ergebnisse

In der PS_E-Gruppe merkt E2 an, dass er Zeitpuffer „für die Sicherheit“ (E2: 263) haben möchte, denn dann ist „das Gefühl halt auch besser [...]. Du kommst halt nicht so in die Hektik“ (E2: 263). Wie in Kapitel 6.2.3.3 bereits herausgearbeitet wurde, führt das Gefühl der Hektik bei Interviewteilnehmern des PS_E zu Abstrichen in der qualitativen Leistung. So begründet E1 ihr Bedürfnis nach Zeitpuffern damit, „um die Aufgabe bestmöglich abliefern zu können ohne selbst in Stress zu kommen“ (E1: 88).

Weder in der PS_S-Gruppe noch in der PS_U-Gruppe wird in den Interviews die Funktion von Zeitpuffern zur Optimierung der Arbeitsergebnisse erwähnt. Bei der PS_S-Gruppe mag dies mit der höhergestellten Bedeutung der stetigen Arbeitsweise für das Arbeitsergebnis erklärt werden.

In der PS_D-Gruppe erklärt sich D1 ihren Verzicht auf Zeitpuffer mit ihrer gesteigerten Leistung unter einem gewissen Umfang an Zeitdruck: „Vielleicht versuche ich das deshalb im Alltag ohne diese Zeitpuffer, weil das dann wieder so eine/ schon ein kleiner Zeitdruck ist“ (D1: 283). Für D3 hingegen sind „Aufgaben üben und Zeitpuffer das gleiche“ (D3: 95). So plant sie die letzten Tage vor der Klausur für das Üben von Aufgaben, Klären offener Fragen und Vertiefen von Gelerntem ein. So sind Zeitpuffer bereits bei der Planung für die inhaltliche Auseinandersetzung mit der Aufgabe und Optimierung der Aufgabenvollendung vorgesehen. Denn wenn der Puffer hierfür nicht genutzt werden kann, erreicht sie nicht die 100 % des Leistbaren, „aber wenn ich das dann echt super einhalte und den Puffer auch wirklich als Puffer benutzen kann, dann habe ich ein richtig gutes Gefühl“ (D3: 98).

Dimension: Funktion und Bedeutung – Subkategorie Unkontrollierbares

In der PS_E-Gruppe herrscht Einigkeit darüber, sich mittels Zeitpuffern vor dem Zeitdruck abzusichern, der durch das Eintreten von unvorhergesehenen Ereignissen ohne Zeitpuffer ausgelöst werden würde. „Weil ich halt immer einen, auch wenn es nur ein kleiner Puffer ist, einen Puffer haben möchte, wenn irgendwas schief geht“ (E2: 321), stellt der Zeitpuffer für die Interviewteilnehmer des PS_E ein „Sicherheitspolster“ (E1: 86) und „Airbag“ (E1: 86) dar. So sind sie gegen „schlechte Zeiten“ (E1: 40) abgesichert bzw. „wenn mal irgendwie eine Störung dazwischen kommt“ (E3: 74).

In der PS_S-Gruppe stellen Zeitpuffer einen „Backup“ (S3: 53; S3: 67) dar, falls „sonst irgendwie was dazwischen kommt“ (S3: 53) oder bei der Bearbeitung in der „Umsetzung ein Problem“ (S2: 91) auftritt, sodass man „nicht weiter weiterkomm[t]“ (S1: 47). Die

Unsicherheit vor den Auswirkungen externer unkontrollierbarer Faktoren, wie dem Versagen des Druckers oder der Unpünktlichkeit aufgrund der Verkehrsbedingungen, kann so eliminiert werden.

In der PS_U-Gruppe führt keiner an, dass er Zeitpuffer zur Absicherung unkontrollierbarer Faktoren einplant. Entgegengesetzt betont U1 sogar, dass sie, sonst Zeitpuffer einplanend, hierfür keine Zeitpuffer vorsieht: „[...] wenn jetzt mal was dazwischen kommen würde, dann hätte ich gerne noch einen Puffer, dass ich mehr arbeiten könnte“ (U1: 12).

In der PS_D-Gruppe sorgt sich D3 davor „krank“ (D3: 15) zu werden. Daher führt sie aus, dass „wenn jetzt was dazwischen kommt, dann bist du abgesichert, so nach hinten“ (D3: 99). Treten diese unvorhersehbaren Ereignisse ein, dann reduziert dies den Zeitpuffer für D3 zur Optimierung ihrer Klausurvorbereitung (siehe oben).

Dimension: Funktion und Bedeutung – Subkategorie Entspannung

In der PS_E-Gruppe werden Zeitpuffer als „Versicherung [...] vor Stress“ (E3: 70-71) in die Planung integriert. Sowohl E1 als auch E3 ermöglichen Zeitpuffer einen entspannten Morgen, um „noch mal durchatmen“ (E3: 70) zu können und stressfrei die Bahn oder den Bus zu erreichen. Treten die unvorhergesehenen Ereignisse, für welche die Zeitpuffer vorgesehen wurden (siehe oben), nicht ein, dann stellen die Zeitpuffer „Freizeit“ (E1: 86), „gewonnene Zeit“ (E1: 86) und „ein bisschen Erfolg [...], weil ich früher fertig bin“ (E1: 86) dar.

In der PS_S-Gruppe ist das Streben nach einem entspannten Arbeiten augenscheinlich. Statt sich zu Beginn der Bearbeitungsphase ein höheres Arbeitspensum aufzuerlegen, um einen gesetzten Zeitpuffer einzuhalten, bearbeiten sie die Aufgabe stetig konform des PS_S. Lieber ziehen sie das Arbeitspensum an, wenn es ihr Vorankommen unter entspannten Bedingungen erlaubt „anstatt [sich] darauf zu verlassen, was nach hinten hin rausgeht. Weil das auch oft nach hinten dann auch losgehen kann“ (S3: 69). So garantiert ihnen der Zeitpuffer selbst kein entspanntes Arbeiten, sondern ihr PS_S. Sowohl S1 als auch S2 führen in der Interviewfrage zu dem fiktiven Stellen des Weckers (kurzfristige Aufgabe) an, dass sie zunächst die Aufgabe bearbeiten würden und dann die nachfolgenden Aufgaben am Morgen entsprechend in ihrem zeitlichen Umfang reduzieren würden sollte der Bedarf bestehen. Dies verdeutlicht die Flexibilität ihrer Arbeitsweise.

In der PS_U-Gruppe äußert sich lediglich U1 indirekt, indem sie anführt, dass sie in ihrer morgendlichen Routine genug Zeit eingeplant hat, um entspannt in den Tag zu starten. Sollte der von ihr gesetzte Puffer nicht ausreichen, dann würde Zeit von ihrer

morgendlichen Zeit hierfür abgezogen werden. Damit bestätigt U1 erneut, dass Zeitpuffer „unbewusst“ (U1: 48) mit ihre Freizeit gleichzusetzen sind.
In der PS_D-Gruppe ordnet D2 Zeitpuffern die Funktion einer „psychologische Beruhigung“ (D2: 84) zu, welche es ihm „ermöglichen [...] so extrem flexibel und so extrem, quasi, Deadline-orientiert zu arbeiten“ (D2: 81). Denn die Zeitpuffer stellen die Arbeitsstunden dar, die er vor der Deadline von seinem Schlaf abziehen kann, um die Aufgabe zu bearbeiten. Auch D3 meint, dass Zeitpuffer „viel auch für den Kopf“ (D3: 97) sind. Denn D3 strebt danach auch vor einer Klausur im Rahmen des Zeitpuffers eine Phase der Entspannung zu haben, denn wenn der Stress vor einer Klausur zu hoch ist, hat sie Sorge, das Gelernte wieder zu vergessen.

Dimension: Funktion und Bedeutung – Subkategorie Motivationstiefs

Weder in der PS_E-Gruppe noch in der PS_S-Gruppe wird die Funktion von Zeitpuffern für Motivationstiefs in den Interviews erwähnt.
In der PS_U-Gruppe setzt U1 Zeitpuffer vor allem für „Motivationstiefs“ ein (U1: 46) und auch für U2 haben Zeitpuffer die Funktion Zeit bereitzustellen, falls „keine Lust“ (U2: 58) zu arbeiten besteht.
In der PS_D-Gruppe erwähnt D3, dass Zeitpuffer auch für ihre gelegentliche Lustlosigkeit eingesetzt werden, dass sie „oft immer auch keinen Bock ha[t]“ (D3: 15).

Ein Vergleich der Explorationen zwischen den Pacing Styles für die Dimension *Einsatz* von Zeitpuffern legt offen, dass Zeitpuffer in der PS_E-Gruppe einen wesentlichen Bestandteil in den Zeitplänen ausmachen und die Zeit zwischen der Deadline und einer (vorgezogenen) imaginären Deadline definieren. In der PS_S-Gruppe werden kleinere Zeitpuffer entweder an das Ende des Bearbeitungszeitraums gesetzt und flexible im Arbeitsprozess genutzt oder entstehen aus der stetigen Arbeitsweise. In der PS_U-Gruppe werden Zeitpuffer nicht in der Planung fixiert und von U3 sogar gänzlich vermieden. In der PS_D-Gruppe teilt D1 die Auffassung von U3, dass Zeitpuffer das Verschwenden von Zeit für andere Aufgaben darstellt. D2 plant sie in seinen gedanklichen Zeitplan ein, D3 in ihren physischen.
Die Dimension *Funktion und Bedeutung* von Zeitpuffern erklärt die Unterschiede in dem Einsatz von Zeitpuffern zwischen den Pacing Styles. In der PS_E-Gruppe stellt die Existenz von Zeitpuffern die Garantie für eine qualitativ gute Aufgabenbearbeitung dar. Sie schützen vor unvorhergesehenen Ereignissen und damit dem Auftreten von Zeitdruck. So

wollen die Interviewteilnehmer jene in ihrer Zeitplanung wissen und sich auf die Zeitpuffer verlassen, da sie die das Erleben von Zeitdruck vermeiden. Die PS_S-Gruppe hingegen betont, dass sie sich nicht auf Zeitpuffer, sondern auf ihre Arbeitsweise verlassen. Für die Absicherung der Qualität der Ergebnisse werden sie daher nicht eingesetzt. Dennoch bieten Zeitpuffer ihnen eine innere Sicherheit vor unvorhergesehenen Ereignissen, welche ihrem stetigen Vorankommen schaden und Zeitdruck verursachen könnten. In der PS_U-Gruppe beziehen sich die Aussagen einvernehmlich auf das Absichern vor Motivationstiefs. So ist anzunehmen, dass das Absinken des Arbeitspensums in der Mitte des Bearbeitungszeitraums die Zeitpuffer symbolisieren. In der PS_D-Gruppe sind die Zeitpuffer ebenfalls Teil der Arbeitsstrategie. D1 plant keine Zeitpuffer ein, um Zeitdruck zu erleben und D3 plant am Ende der Bearbeitungsphase einen Zeitraum als Zeitpuffer ein, welcher jedoch inhaltlich bereits gefüllt ist, sodass sie jeweils eine Steigerung der Qualität des Arbeitsergebnisses forcieren. D3 setzt Zeitpuffer mit dem Üben von Aufgaben und D2 das Nutzen von Zeitpuffern mit dem Reduzieren von Schlaf gleich. In dieser Gruppe besteht ein großer Verlass darauf, dass unvorhergesehene Ereignisse nicht eintreten.

6.2.3.4.3 Hauptkategorie: Zeitschätzvermögen

6.2.3.4.3.1 Einzelauswertungen der Explorationen

Die mit Sicherheitspolstern kalkulierende Kontrolleurin

E1 plant die Bearbeitung der Seminararbeit von der 1. bis einschließlich 4. Woche (langfristige Aufgabe). Eine Abweichung der geschätzten zu der tatsächlichen Bearbeitungsdauer könnte durch Unternehmungen mit Freunden eintreten und somit die Gesamtdauer um eine Woche verlängern. E1 schätzt diese Planung als unrealistisch ein, doch würde dies kein Problem darstellen, da sie bis zu der 10. Woche genügend Zeitpuffer hat. Lieber plant sie zunächst ambitioniert. Das (unbewusste) Einplanen von Zeitpuffern bringt E1 mit dem Vermeiden von Zeitdruck in Zusammenhang. Wenn ihr keine Deadline kommuniziert wird, dann äußert sich ihre Planung in einer Überschätzung der Dauer, wobei der Überhang den Zeitpuffer darstellt. Ihre eigene Zeitschätzung deutet E1 generell als pessimistisch, da sie eher zu viel Zeit einschätzt, um sich vor dem „Worst Case“ (E1: 92) bzw. Zeitdruck abzusichern. Dem PS_E attestiert sie ein Überschätzen, dem PS_S ein akkurates und dem PS_U sowie dem PS_D ein Unterschätzen der Zeit.

Der in Abhängigkeit zu anderen priorisierende Ergebnisprüfer

E2 plant die Bearbeitung der Seminararbeit von der 1. bis einschließlich 5. Woche (langfristige Aufgabe). Eine Abweichung der geschätzten zu der tatsächlichen Bearbeitungsdauer könnte durch die Abhängigkeit von dem Standort der Bibliothek und seiner Ablehnung entstehen, den Fahrweg dorthin täglich auf sich zu nehmen. Folglich würde er daher für die Informationssuche sein Arbeitspensum anheben und dafür seltener anreisen. Die Gesamtbearbeitungsdauer wäre hiervon nicht betroffen. Generell führen bei E2 planbare, messbare Aufgaben zu akkurateren Zeitschätzungen, wohingegen ein Mangel an Erfahrung bzw. ein neues Thema häufig zu Unterschätzungen führt, weil E2 zu sehr in seine Fähigkeiten vertraut. Da er jedoch zum Ausgleich von Fehlschätzungen stets einen Zeitpuffer einkalkuliert, stellt das Unterschätzen kein Problem dar. Wenn er eine Deadline kommuniziert bekommt, setzt er sich eine imaginäre Deadline und stellt sich selber, mit dem Ziel das Erleben von Zeitdruck zu vermeiden, nur etwa 80 % der Zeit zur Verfügung. Seine eigene Zeitschätzung deutet E1 als realistisch, wobei er hierbei die tatsächliche Dauer der Bearbeitung meint. Die Zeit, die er nach außen kommuniziert, enthält den Zeitpuffer und ist damit objektiv eine Überschätzung. Dem PS_E attestiert er ein Überschätzen, dem PS_S ein akkurates, dem PS_U ein Unterschätzen und dem PS_D in Abhängigkeit von dem Prokrastinationsverhalten ein vermeintliches bzw. ein bewusstes Unterschätzen der Zeit.

Die Zeitpuffer bewusst zur Vermeidung von Stress einplanende Perfektionistin

E3 plant die Bearbeitung der Seminararbeit von der 1. bis einschließlich 9. Woche (langfristige Aufgabe). Bei ihrer Erstellung des Plans sicherte sie zunächst eine Woche als Puffer und teilte dann die Arbeitsschritte rückwärts auf die übrige Zeit auf. Jeder einzelne Arbeitsschritt ist mit einem weiteren Puffer versehen, sodass ihre tatsächliche Bearbeitungszeit quantitativ auf 7 Wochen fällt, sie aber 9 Wochen kommunizieren würde. Eine Abweichung der geschätzten zu der tatsächlichen Bearbeitungsdauer vermutet E3 nicht. Tendenziell könnte die Dauer der Umsetzung überschätzt und die Bearbeitung des Schritts schneller abzuschließen sein, sodass E3 sich eine Pause, im Umfang des Zeitpuffers des Arbeitsschritts, genehmigen könnte. Die Gesamtbearbeitungszeit wäre jedoch unverändert. Ihre eigene Zeitschätzung deutet E1 als realistisch bzw. als unrealistisch, wenn sie bewusst eine Überschätzung abgibt, indem sie auf die realistische Zeitschätzung noch einen Zeitpuffer setzt. Dem PS_E attestiert sie ein Überschätzen der Zeit, doch könnte auch eine Person, die Zeiten unterschätzt, diesen Pacing Style

annehmen, wenn sie früh genug mit der Bearbeitung beginnt. Der PS_S muss sehr gut im Zeitschätzen sein, um diesen Pacing Style einhalten zu können. Bei dem PS_U könnte das Abgeben von Zeitschätzungen mit der Ausprägung der ersten und zweiten Phase variieren, d.h. es könnte über- oder unterschätzt aber auch realistisch geschätzt werden. Der PS_D unterschätzt die Zeit, vielleicht sogar absichtlich, um Zeitdruck zu erleben.

Die sich auch unter Zeitdruck auf ihre Arbeitsweise Verlassende

S1 plant die Bearbeitung der Seminararbeit von der 2. bis einschließlich 9. Woche (langfristige Aufgabe). Eine Abweichung der geschätzten zu der tatsächlichen Bearbeitungsdauer vermutet sie nicht. Zeitschätzungen nimmt sie im Kontext der Aufgabenbearbeitung für größere Projekte nicht vor, hier arbeitet sie einfach stetig. Bei kleineren Projekten unterschätzt sie tendenziell die Zeit, kann aber diese Fehlschätzung durch einen Anstieg des Arbeitspensums direkt ausgleichen. An anderer Stelle meint sie, dass sie meistens die Zeit überschätzt, weil sie ihre Fähigkeiten unterschätzt und doch sehr gut vorankommt. Das Zeitschätzen unter Beeinflussung durch den Straßenverkehr misslingt ihr vollständig. Routineaufgaben kann sie sehr realistisch schätzen, da sie hier bei den ersten Malen die Zeiten misst und so die Zeitschätzung auf Basis ihrer Erfahrungen abgibt. S1 meint, dass die Einstellung, die man zu dem Erleben von Zeitdruck hat, auch das Zeitschätzen beeinflusst. Da sie Zeitdruck nicht erlebt und wenn doch ihr Arbeitspensum anheben kann, vermutet sie auch, dass ihr das Zeitschätzen nicht so wichtig ist. S1 meint, dass das Setzen von Zeitpuffern generell zu Überschätzungen der Zeit führt, was aber je nach Auslegung nicht negativ zu bewerten ist. Dem PS_E attestiert sie ein Überschätzen und dem PS_U sowie dem PS_D ein Unterschätzen der Zeit.

Die den Zeitdruck aus realistischer Planung anstrebende Flexible

S2 plant die Bearbeitung der Seminararbeit von der 1. bis einschließlich 5. Woche (langfristige Aufgabe). Danach will sie in den Urlaub fahren, die 6. Woche stellt einen Zeitpuffer dar, den sie aber nicht kommuniziert. Eine Abweichung der geschätzten zu der tatsächlichen Bearbeitungsdauer könnte in der 4. und 5. Woche am Ende der Umsetzung auftreten und würde zu einem Anstieg ihres Arbeitspensums führen. Die Gesamtdauer wäre davon nicht betroffen. S2 setzt realistische Zeitschätzungen zur Bearbeitung ihrer Aufgaben an, da dies das optimale Ausmaß an Zeitdruck für sie bedeutet. Da jedoch viele Faktoren auf ihr Arbeiten einwirken – Gruppenarbeiten, Probleme in der Umsetzung oder andere unvorhergesehene Ereignisse, ihre Erfahrung mit einer Aufgabe oder die Fähigkeit

das eigene Können einzuschätzen – kommt es häufig zu Unterschätzungen der Zeit. Das Einplanen eines Zeitpuffers federt diese Faktoren ab. Muss er genutzt werden, dann wird er in eine neue Zeitplanung aufgenommen und die vorher gesetzte imaginäre Deadline weiter verschoben, bis sich eine neue realistische Zeitplanung mit einem Arbeitspensum von etwa 50 % ergibt. Vor dem Nutzen des Zeitpuffers erhöht S2 jedoch eher ihren Arbeitsumfang, um in ihrem ursprünglichen Plan zu bleiben. Dem PS_E attestiert sie ein Überschätzen und dem PS_S ein akkurates Schätzen der Zeit. Bei dem PS_U vermutet sie ein Unterschätzen der Zeit bzw. des Umfangs der Aufgabe und bei dem PS_D entweder ein Unterschätzen der Zeit oder ein sehr realistisches Schätzen, um mit der Deadline fertig zu werden.

Der stets seinen Arbeitsstand wertschätzende Ergebnisorientierte

S3 plant die Bearbeitung der Seminararbeit durchgängig von der 1. bis einschließlich 10. Woche (langfristige Aufgabe). Eine Abweichung der geschätzten zu der tatsächlichen Bearbeitungsdauer könnte in einem temporären Reduzieren des Arbeitsumfangs von 100 % auf 80-90 % stattfinden, ohne dabei die Gesamtbearbeitungsdauer zu beeinflussen. Seine eigene Zeitschätzung beschreibt S3 als realistisch, wobei dies ein entspanntes Arbeiten impliziert. Das Entspannte ergibt sich aus dem Einplanen eines Zeitpuffers, welcher sich auf die gesamte Arbeitszeit verteilt. Ist eine Aufgabe relativ unspezifisch und hat S3 viele Erfahrungen mit der Bearbeitung, ist die Zeitschätzungen sehr realistisch und ein entspanntes Arbeiten möglich. Ist die Aufgabe hingegen sehr spezifisch und hängt von seinen Spezialkenntnissen ab, dann unterschätzt er seine Fähigkeiten und überschätzt die benötigte Zeit. S3 vermutet, dass die Einstellung zu Zeitdruck auch die Zeitschätzung beeinflusst. Bewusst gibt er in Situation, in denen er um eine Einschätzung der Dauer gebeten wird, an, dass er die Zeit nicht schätzen könne. Zum einen findet er es unbefriedigend dann weniger Zeit als die selbst geschätzte Zeit zur Verfügung gestellt zu bekommen. Zum anderen vermeidet er so das Aufkommen von Zeitdruck. Dem PS_S attestiert er aus der Perspektive der Allgemeinheit ein Überschätzen der Zeit, was aus der Perspektive des Einzelnen vielleicht eine realistische Zeitschätzung darstellt, weil er ein bestimmtes Ergebnis erreichen möchte, was über dem der Allgemeinheit liegt. Bei dem PS_U vermutet er ein Überschätzen, da diejenigen so ihre Entspannungspause in der Mitte möglichst ausdehnen können. Bei dem PS_D antizipiert er ein realistisches Schätzen, da dies der Mangel an Zeit vor der Deadline voraussetzt.

Die für ihr Wohlbefinden Zeitdruck als Konsequenz Akzeptierende

U1 plant die Bearbeitung der Seminararbeit von der 2. bis einschließlich 10. Woche (langfristige Aufgabe). Ihr eigenes Zeitschätzvermögen bewertet U1 als schlecht. Je mehr Erfahrungen sie mit einer Aufgabe sammelt, umso weniger Zeitpuffer kalkuliert sie für die Bearbeitung jener ein. Bei vielen Aufgaben kann sie den Leistungsumfang jedoch gar nicht abschätzen und unterschätzt dann die benötigte Zeit. Ihre eigenen Fähigkeiten überschätzt sie, was wiederum zu einem Unterschätzen der Zeit führt.

Die durch Zeitdruck zur Konzentration beflügelte Motivationsabhängige

U2 plant die Bearbeitung der Seminararbeit von der 9. bis einschließlich 10. Woche (zweite Phase des PS_U), während die Planung (1. Phase des PS_U) bereits vor der Aufgabenerteilung stattfand (langfristige Aufgabe). Ihr eigenes Zeitschätzvermögen beurteilt sie als schlecht. Tendenziell überschätzt sie Zeiten, es kann aber auch zu Unterschätzungen kommen. Ihre Erfahrungswerte aus dem Erststudium haben sie gelehrt, besser einzuschätzen, wie viel sie in einem kurzen Zeitraum am Ende des Bearbeitungszeitraums leisten kann. Ein akkurates Zeitschätzen hilft dabei, nicht in Zeitdruck zu gelangen. Dem PS_E attestiert sie ein Überschätzen der Zeit. So planen jene am Anfang zu viel Zeit ein, bearbeiten die Aufgabe und stellen fest, dass der Umfang der Aufgabe doch geringer ist als erwartet. Damit sinkt das Arbeitspensum und die Personen des PS_E sind frühzeitig fertig. Bei dem PS_S vermutet U2 ein akkurates Schätzen der Zeit, ebenso bei dem PS_U, denn aufgrund der Planung in der ersten Phase können sie den Arbeitsumfang für die zweite Phase gut abschätzen. Der PS_D unterschätzt die Zeit und gerät am stärksten unter Zeitdruck.

Der nach seinem schlechten Gewissen planende Stressresistente

U3 plant die Bearbeitung der Seminararbeit von der 1. bis einschließlich 6. Woche (langfristige Aufgabe). Eine Abweichung der geschätzten zu der tatsächlichen Bearbeitungsdauer könnte bestehen, wenn U3 zwischen der 4. und 5. Woche schon mehr geleistet haben sollte. Dies würde sich nicht auf die Gesamtbearbeitungsdauer auswirken. Seine eigene Zeitschätzung schätzt U3 als eher realistisch ein, mit einer Tendenz zum Überschätzen der Zeit. So überschätzt er zum einen den Umfang der Aufgabe und unterschätzt zum anderen seine Fähigkeiten jene zu bearbeiten. Dem PS_E attestiert er ein Überschätzen der Zeit, weil sie die Aufgabe überschätzen, sich anfangs zu viel Druck machen und direkt mit der Aufgabenbearbeitung beginnen, aber eigentlich einen PS_S

anvisieren. Bei dem PS_S sowie dem PS_U vermutet U3 ein akkurates Zeitschätzen. Bei dem PS_U erklärt U3 dies mit einem Überschätzen der Zeit in der ersten Phase und einem realistischen oder bewussten Unterschätzen der Zeit in der zweiten Phase. Der PS_D unterschätzt die Zeit.

Die in gesunder Spannung lebende Durchgeplante

D1 plant die Bearbeitung der Seminararbeit von der 3. bis einschließlich 6. Woche (langfristige Aufgabe). Eine Abweichung der geschätzten zu der tatsächlichen Bearbeitungsdauer könnte stattfinden und die Bearbeitungsphase in die 7. bis 10. Woche oder sogar in die 9. bis 10. Woche verschieben, denn ihre Zeitschätzungen sind „variabel" (D1: 85; D1: 104). So würde die Gesamtbearbeitungsdauer von den geplanten vier Wochen bestehen bleiben oder auf drei Wochen sinken. Das Arbeitspensum würde in den einzelnen Bearbeitungswochen steigen, in der Summe aber mit der Planung übereinstimmen und damit im Gesamtumfang realistisch geschätzt sein. Da jedoch unvorhergesehene Ereignisse die Aufgaben tangieren und nicht in der Planung einkalkuliert sind, muss sie in der gleichen Zeit mehr Aufgaben unterbringen und hat demnach für die geplante Aufgabe zu wenig Zeit zur Verfügung. Hat sie keine Deadline vorgegebene und muss die Zeiten schätzen, dann führt das Vermeiden von Zeitlücken in Form von Zeitpuffern zu einem engen Zeitplan. Dies kann zu einem Unterschätzen der Zeit führen. Dem PS_E attestiert sie ein Überschätzen, dem PS_S ein akkurates und dem PS_D ein Unterschätzen der Zeit.

Der mit Zeitdruck im Team performende Stratege

D2 plant die Bearbeitung der Seminararbeit von der 6. bis einschließlich 10. Woche (langfristige Aufgabe). Eine Abweichung der geschätzten zu der tatsächlichen Bearbeitungsdauer könnte durch das Einlegen einer Pause in der 8. Woche stattfinden und somit die mengenmäßige Arbeitszeit um eine Woche kürzen, aber die Gesamtbearbeitungsdauer unverändert lassen. Das Arbeitspensum würde von der Änderung nicht tangiert werden, da hier in der Planung nur ein geringes Arbeitspensum vorgesehen war. Seine eigenen Zeitschätzungen beschreibt D2 als realistisch. So kennt er die genauen Dauern einzelner Aufgaben inklusive der Dauer von unvorhergesehenen Ereignissen, um seine Ziele bis zu der Deadline zu erreichen. D2 zufolge kann sowohl eine Person mit einem schlechten als auch mit einem sehr guten Zeitschätzvermögen einen PS_S oder eine anderen Pacing Style wählen – nur ist es nicht immer sinnvoll. Für das Annehmen eines PS_D sollten die Zeiten relativ akkurat geschätzt werden können.

Die zwischen Wunsch und Realität agierende Zeitpuffernutzende

D3 plant die Bearbeitung der Seminararbeit von der 1. bis einschließlich 2. Woche sowie von der 6. bis einschließlich 10. Woche (langfristige Aufgabe). Eine Abweichung der geschätzten zu der tatsächlichen Bearbeitungsdauer könnte in der zweiten Hälfte stattfinden, in welcher die Dinge zu erledigen sind, die ihr weniger Freude bereiten. So würde ihr Gewissen sie davon abhalten in der 7. und 8. Woche gar nicht zu arbeiten, doch sinkt das Arbeitspensum im Vergleich zu der Planung. Aufgrund des motivierenden Zeitdrucks in der letzten Woche würde ihr Arbeitspensum dann auf 100 % ansteigen. Die Gesamtbearbeitungsdauer wäre gleich. D3 hat eine Tendenz zum Unterschätzen der Zeit. Dem PS_E, PS_S und PS_U attestiert sie ein Überschätzen und dem PS_D ein Unterschätzen der Zeit.

6.2.3.4.3.2 Gegenüberstellung der Explorationen

Die Gegenüberstellung der Explorationen zu der Hauptkategorie *Zeitschätzvermögen* (ZSCHV) erfolgt zunächst einzeln über die Subkategorien *Abhängigkeitsverhältnis*, *Erfahrungen*, *Fähigkeiten*, *Zeitpuffer*, und *Erleben von Zeitdruck* der Dimension *Einflussfaktoren auf die Zeitschätzung* und daraufhin aggregiert über die Subkategorien der Dimension *Zeitschätzgenauigkeit der Pacing Styles*.

Dimension: Einflussfaktoren auf die Zeitschätzung – Subkategorie Abhängigkeitsverhältnis

In der PS_E-Gruppe bemerkt E2, dass ihn die fehlende Kontrolle über externe Faktoren, z.B. den Straßenverkehr, ihn dazu veranlasst, mehr Zeit einzukalkulieren. Das Treffen mit Freunden führt bei E1 dazu, dass ihre tatsächliche Bearbeitungsdauer die geschätzte Zeitdauer übersteigt. Aufgrund des Puffers nimmt sie das bereitwillig hin.

In der PS_S-Gruppe betonen S1 und S2, dass sie in unkontrollierbaren Situationen keine akkuraten Zeitschätzungen abgeben können, weil man nicht weiß „was zwischendurch noch passiert“ (S2: 351). Beispielsweise hat S1 „gar kein Zeitgefühl“ (S1: 135), wenn sie Zeiten im Straßenverkehr schätzen soll. Das Wissen um die Anfälligkeit für Fehlschätzungen sowie dem damit einhergehenden Druck führt S3 zu dem Schluss, dass er, wenn andere ihn nach seiner Zeitschätzung fragen und selbst schon eine Deadline im Kopf haben, meint, keine Zeitschätzung abgeben zu können. So würde S3 es als „unbefriedigender“ (S3: 170) empfinden, wenn seine geschätzte Zeit größer ausfallen würde, als die Zeit, die ihm tatsächlich zur Verfügung gestellt wird. Außerdem existiert für

S3 kein Zeitpunkt, an dem das Ergebnis tatsächlich fertig ist. Folglich versucht er das Abgeben von Zeitschätzungen anderen gegenüber zu umgehen.

In der PS_U-Gruppe wird in den Interviews der Einfluss von Faktoren aus einem Abhängigkeitsverhältnis auf die Zeitschätzung nicht erwähnt.

In der PS_D-Gruppe stellt der eigene Zeitplan für D1 keine Verbindlichkeit dar, wie es bereits in Kapitel 6.2.3.1.2 nachgewiesen wurde. Ihre Planung stellt eine „Optimalschätzung“ (D1: 86) dar, welche jedoch „variabel“ (D1: 85; D1: 104) ist. So schätzt sie eine größere Gesamtbearbeitungsdauer für die Aufgabe, um sich in diesem Zeitraum nicht ausschließlich jener widmen zu müssen und nebenbei Zeit für andere Dinge zu haben. Die vorherige Analyse des Arbeitens von D1 legt jedoch offen, dass sie am Ende das Gefühl des Verzichts wahrnimmt und eine uneingeschränkte Konzentration auf die Aufgabe von Nöten ist. Auch ihre Ausführungen zu den Abweichungen des tatsächlichen Arbeitens zu dem geplanten Arbeiten an der fiktiven Seminararbeit zeigen, dass sie in der Realität die Aufgabe in einem kleineren Bearbeitungszeitraum bearbeitet. Neben ihrem Prokrastinationsverhalten mag der Umstand, dass sie „eher zu wenig“ (D1: 134) Zeit hat auftreten, „wenn halt so unvorhergesehene Kleinigkeiten auftreten“ (D1: 136). So beeinflussen potentiell eintretende unkontrollierbare Faktoren nicht die Zeitschätzungen von D1. D2 hingegen kalkuliert jene in seine Zeitschätzungen mit ein: „Ich weiß genau, wie lange ich da ungefähr immer hinbrauche mit irgendwelchen Eventualitäten“ (D2: 246).

Dimension: Einflussfaktoren auf die Zeitschätzung – Subkategorie Erfahrungen

In der PS_E-Gruppe wirkt sich die Erfahrung mit einer sich wiederholenden Aufgabe insofern aus, als die Zeitschätzung bei E2 sehr akkurat wird. Denn da er die Dauer dieser Aufgabe durch Messen quantitativ bestimmt, wird er bei Zeitschätzungen „relativ aussagekräftig“ (E2: 287). Ist eine Aufgabe hingegen neuartig, dann plant er tendenziell zu wenig Zeit für ihre Bearbeitung ein, „was aber halt (.) irgendwo nicht das Problem ist, weil [er] irgendwo noch Zeit ha[t]“ (E2: 108). Denn aufgrund seines Pacing Styles bleibt ihm bis zur Deadline genug Zeit, die Aufgabe abzuschließen.

In der PS_S-Gruppe stellen die „Erfahrungswerte“ (S3: 51) mit einer Aufgabe ebenfalls einen wesentlichen Einflussfaktor für das Abgeben akkurater Zeitschätzungen dar. Denn durch das Sammeln von Erfahrungen „weißt du auch irgendwann, wie viel Zeit du wofür brauchst“ (S3: 194). Sowohl S1 als auch S3 erwähnen, dass sie genau wissen „welche Sachen morgens wie lange brauchen“ (S3: 51). Hierfür haben sie die Zeiten bei den ersten Malen beobachtet und „ungefähr ausgerechnet, wie lange [sie] brauche[n]“ (S1: 267).

Entsprechend stellte das Schätzen der Zeiten für die Bachelorarbeit S2 vor eine große Herausforderung, „weil ich vorher so eine Arbeit noch nie geschrieben hatte“ (S2: 145).
In der PS_U-Gruppe meint U1, dass das Sammeln von Erfahrungen in der Bearbeitung einer Aufgabe zu einem Reduzieren des Zeitpuffers für die Bearbeitung jener führt. U2 führt an, dass ihr Erststudium sie gelehrt hat, wie viel sie innerhalb eines kurzen Zeitraums vor der Deadline leisten kann. Diese Erfahrung gehen in ihre Zeitschätzungen ein.
In der PS_D-Gruppe erwähnt D2, dass er sich von Personen anderer Pacing Styles und Arbeitseinstellungen abgrenzt, wenn sie seine Zeitschätzungen für das Erstellen einer Arbeit kritisieren. Er vertraut in seine Zeitschätzung, denn er „ha[t] ja auch [seine] Erfahrungen da drin. Und es hat auch schon mal funktioniert. Deswegen ist das gut“ (D2: 189). Auch D3 meint, dass sie „mittlerweile [...] auch realistischer dann [sind], die Lernpläne“ (D3: 11).

Dimension: Einflussfaktoren auf die Zeitschätzung – Subkategorie Fähigkeiten

In der PS_E-Gruppe rührt die Tendenz von E2 neue Aufgaben zu unterschätzen (siehe oben) daher, „dass [er] eher so von [seinen] Fähigkeiten überzeugt [ist], dass [er] das hinkrieg[t]“ (E2: 243). Eine Überschätzung der Fähigkeiten resultiert daher in der Unterschätzung der Zeit.
In der PS_S-Gruppe wird die eigene Fähigkeit zur Bearbeitung einer Aufgabe eher unterschätzt, „ich denke, ich brauche viel länger“ (S1: 314). Auch S3 meint, dass er „unbewusst sein Können unterschätz[t]“ (S3: 160). Damit geht das Abgeben von Überschätzungen der Dauern einher. Bei Aufgaben, „die jetzt nicht fähigkeitsbezogen sind“ (S3: 77), sind die Zeitschätzungen realistischer.
In der PS_U-Gruppe überschätzt U1, wie viel sie in einer Arbeitsstunde bearbeiten kann und unterschätzt somit die Zeit. Während sie eine „Arroganz“ (U1: 172) hat, wie schnell sie arbeiten kann und dies zu Fehlschätzungen der Zeit führt, unterschätzt U3 seine Fähigkeiten, was mit einem Überschätzen der benötigten Zeit einhergeht.
In der PS_D-Gruppe wird in den Interviews der Einfluss von den eigenen Fähigkeiten auf die Zeitschätzung nicht erwähnt.

Dimension: Einflussfaktoren auf die Zeitschätzung – Subkategorie Zeitpuffer

In der PS_E-Gruppe repräsentiert E3 den einzigen Fall unter allen Interviewteilnehmern, bei welchem die Zeitplanung der Seminararbeit (langfristige Aufgabe) rückwärts vorgenommen wurde, um zunächst einen Zeitslot für einen Zeitpuffer festzulegen. In

dieser fiktiven Situation wurde die Deadline im Vorhinein kommuniziert. In einer gespiegelten Situation, in welcher die Deadline nicht kommuniziert, sondern von dem die Aufgabe Bearbeitenden geschätzt werden soll, zeigen alle Interviewteilnehmer des PS_E dasselbe Verhalten. Sie „setze[n sich] nicht die Deadline da, wo die Bearbeitung fertig ist, sondern lieber halt irgendwie ein bisschen weiter dahinter“ (E2: 251). Dies schafft für sie auch die Sicherheit vor Fehlkalkulation im Rahmen der Zeitschätzung. E3 meint, dass das „sogar recht bewusst abläuft“ (E3: 187), indem sie „erst relativ realistisch schätze[n] und dann praktisch drauf schätze[n]. Also Puffer“ (E3: 187). Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass das Überschätzen der Zeit „den Zeitpuffer dar[stellt]“ (E3: 48). Bei E1 geschieht dies „meistens sogar (.) unabsichtlich“ (E1: 210), beispielsweise im Zuge des Schätzens alltäglicher Aufgabendauern, wie dem Fertigmachen am Morgen (kurzfristige Aufgabe).

In der PS_S-Gruppe hinterfragt S1 mit folgender Aussage die Gegenüberstellung von objektiven Zeitvorgaben mit subjektivem Zeitempfinden: „Also ich glaube es ist halt auch eher so eine persönlich Sache, ob man Zeit jetzt überhaupt realistisch einschätzen <u>will</u> oder muss oder wie auch immer. Weil, wie gesagt, wenn ich mir halt irgendwie noch einen Puffer einplane, dann ist es ja für mich persönlich etwas Positives. Dann ist es ja nicht negativ, wenn ich die Zeit überschätze. Sondern es gehört für mich einfach dazu“ (S1: 338). So definiert S3 seine Zeitschätzung als realistisch, wenn jene ein entspanntes Arbeiten ermöglicht und damit Zeitpuffer beinhaltet. Denn bei Zeitschätzungen möchte er „lieber ein bisschen mehr Zeit planen [...], weil [er] lieber entspannt arbeite[t]“ (S3: 160). S2 setzt sich durch ein Arbeitspensum von 50 % einen entspannten, aber fordernden und damit für sie realistischen Zeitplan, da jener ein optimales Ausmaß an Zeitdruck für sie bereithält. In der langfristigen Aufgabe im Interview legt sie auf Basis dessen eine imaginäre Deadline für die 6. Woche fest, denn mehr Zeit benötigt sie nach ihrer realistischen Zeitschätzung für die kontinuierliche Bearbeitung der Aufgabe bei entsprechendem Arbeitspensum nicht. Ab der 6. Woche plant sie in den Urlaub zu fliegen, behält sich die 6. Woche jedoch gleichzeitig als weiteren Zeitpuffer bei. Denn aufgrund der potentiell eintretenden unvorhersehbaren Ereignisse „ist dieses <u>ganz</u> realistische Planen so schwierig. Und von daher braucht man auch den Puffer“ (S2: 351). Wenn sie folglich Zeiten realistisch abschätzen kann, werden zusätzliche Zeitpuffer für sie hinfällig. Dann reicht die aus der Arbeitsweise hervorgehende Flexibilität für das Ausgleichen von Fehlschätzungen aus.

In der PS_U-Gruppe wird in den Interviews der Einfluss von Zeitpuffern auf die Zeitschätzung nicht erwähnt.

In der PS_D-Gruppe verneint D1 das Einsetzen von Zeitpuffern in der Zeitschätzung. Auch D2 setzt keine Zeitpuffer ein, denn „wenn ich glaube, das dauert 15 Minuten, dann muss ich das in 15 Minuten schaffen“ (D2: 61). D3, die eine Tendenz zum Unterschätzen der Zeit hat, bindet Zeitpuffer in ihre Zeitpläne ein. Die Zeitpuffer sind mit dem Üben von Aufgaben gleichzusetzen (siehe Kapitel 6.2.3.4.2) und führen demnach dazu, dass die Zeitschätzungen und damit die Zeitpläne von D3 realistischer werden. D2 reflektiert in der Auseinandersetzung mit dem bewussten oder unbewussten Überschätzen der Zeiten einzelner Personen: „Das ist quasi auch anmaßend, wenn ich sage ‚die überschätzen die Zeit, die brauchen gar nicht so lange. Vielleicht brauchen die so lange’. Oder vielleicht ist es wichtig für die zu wissen, sie haben da noch den Puffer“ (D2: 250).

Dimension: Einflussfaktoren auf die Zeitschätzung – Subkategorie Erleben von Zeitdruck

In der PS_E-Gruppe beeinflusst das Streben nach dem Vermeiden des Erlebens von Zeitdruck die Zeitschätzung. Die Auswirkungen sind von der (Nicht-)Kommunikation einer Deadline abhängig. Entweder wollen die Interviewteilnehmer „schon nach 80 % der Zeit fertig sein, damit [sie] noch ein bisschen Zeit habe[n]“ (E2: 274) oder die „Zeitschätzung [wird] eher überschätz[t], um irgendwie die Zeit noch zu haben“ (E3: 185). Das erste Szenario beschreibt eine Situation, in welcher eine Deadline von außen kommuniziert wurde und sich die Interviewteilnehmer selber eine vorgezogene, imaginäre Deadline setzen (siehe Kapitel 6.2.3.4.2). E2 erklärt den Sinn und Zweck dieses Handelns stellvertretend für die PS_E-Gruppe damit, „weil ich mir ja meine eigene Deadline ein bisschen früher setze [...], vermeide ich Zeitdruck“ (E2: 274). In dem zweiten Szenario wird eine Situation beschrieben, in welcher von außen keine Deadline kommuniziert wurde und die Interviewteilnehmer selbst den Bearbeitungszeitraum bestimmen. Der Zusammenhang zwischen dem Vermeiden von Zeitdruck und dem Zeitschätzen ergibt sich für die Gruppe wie folgt: „[...] Wenn man versucht Zeitdruck zu vermeiden, plant man halt eher Puffer ein, das heißt [man] überschätzt die Zeit“ (E1: 223).

In der PS_S-Gruppe bemerkt S1, dass „die Einstellung zu Zeitdruck und Zeitschätzung relativ eng zusammenhängen“ (S1: 340) und auch S3 meint, dass wenn man ein „anderes Gefühl für Zeitdruck [hat], [... man] auch ein ganz anderes Empfinden für Zeitschätzung [hat]“ (S3: 194). Für S2 stellt sich aufgrund ihrer Einstellung zu dem Erleben von Zeitdruck der „Mittelweg“ (S2: 343) im Sinne eines realistischen Zeitschätzens als am effizientesten heraus, denn „wenn ich wenig Zeit einplane, dann provoziere ich ja den

Zeitdruck [...]. Wenn ich zu viel Zeit einplane, habe ich keinen Zeitdruck“ (S2: 343). Beide Ausprägungsrichtungen bieten sich für S2 nach eigener Einschätzung nicht an. Für S1 und S3 hingegen führt deren Einstellung zu dem Erleben von Zeitdruck zu der Schlussfolgerung, sich „überhaupt keine festen Pläne [...] oder irgendwelche Grenzen“ (S3: 9) bzw. Deadlines zu setzen, „sondern [sie] mache[n] es einfach [...]. Und wenn [sie] merke[n] es wird zeitlich ein bisschen eng, dann lege[n sie] halt einen Zahn zu“ (S1: 318) bzw. erhöhen ihr Arbeitspensum. S3 ergänzt: „[...] dadurch vermeide ich eben auch diesen Zeitdruck, indem ich sage, ‚das ist schwierig einzuschätzen’ oder ‚ich möchte mich da gar nicht so sehr festlegen’“ (S3: 174). Damit stellt S3 klar, dass er das Abgeben von Zeitschätzungen zu vermeiden versucht, um dem Bestehen von Deadlines und dem damit einhergehenden Druck des Vermeidens von Zeitdruck entgegenzuwirken.

In der PS_U-Gruppe meint U2, dass die Planung in der ersten Phase bei den Personen des PS_U dazu führt, dass sie ihren Arbeitsumfang in der zweiten Phase sehr gut abschätzen können und somit „nicht unter größeren Zeitdruck [...] kommen, als [sie] im Vorhinein gedacht ha[ben]“ (U2: 222). U3 addiert, dass das Überschätzen des Arbeitsumfangs am Anfang dazu führt, dass er das Zeitdruck-Gewissen empfindet und mit dem Arbeiten beginnt. Das Feststellen des vorausgegangenen Überschätzens der benötigten Zeit führt zu einem Abflachen des Arbeitspensums.

In der PS_D-Gruppe führt D1 aus, das „die Zeitschätzung [...] ja irgendwie zu diesem gewollten oder nicht gewollten Zeitdruck [führt]“ (D1: 329).

Dimension: Zeitschätzgenauigkeit der Pacing Styles

In der PS_E-Gruppe meint E1, dass sie „eher zu viel“ (E1: 92) Zeit einplant, wenn sie die Dauer einer Aufgaben schätz und so wurde in dem Interview bereits „enttarnt [...], dass die Stunde mit dem Fertigmachen halt der Worst Case ist und nicht der tägliche Case“ (E1: 92). Zur eigenen Absicherung vor dem Erleben von Zeitdruck überschätzt E1 daher die Zeiten. Im Kontext der universitären oder beruflichen Bearbeitung von Aufgaben bemerkt E2, dass sie die Zeitdauern „relativ gut einschätzen“ (E2: 106) kann und „im Großen und Ganzen [...] schon relativ realistisch bei raus“ (E3: 80) kommt. Weiter führt E3 aus: „Oder es sind wirklich solche Sachen, wo ich den Puffer mit einplane [...] das ist ein bisschen unrealistisch, aber (.) ist halt mit Absicht dann“ (E3: 89). Weiter nachfragend geben sowohl E2 als auch E3 an, dass sie gegenüber anderen nicht zur Sprache bringen, dass sie eine Überschätzung der Zeit abgegeben haben, „das heißt nach außen kommuniziere ich ‚ich bin Mittwoch fertig’, aber ich will eigentlich schon Dienstag fertig

sein, dass ich halt den Mittwoch als Puffer dann irgendwo habe“ (E2: 249). Übereinstimmend attestiert die PS_E-Gruppe den Personen des PS_E ein Überschätzen und den Personen des PS_D ein Unterschätzen der Zeit, wobei das „vielleicht teilweise auch mit Absicht [geschieht], je nachdem ob man das eben gerne mag unter Zeitdruck zu arbeiten“ (E3: 208). Bei den Personen des PS_U vermuten E1 und E3 ebenfalls ein Unterschätzen der Zeit. E3 meint jedoch, dass das Über- oder Unterschätzen mit dem Gewicht der ersten und zweiten Phase des Pacing Styles korreliert und bei Gleichgewichtung auch eine realistische Zeitschätzung abgegeben werden kann. Nach E1 und E2 können die Personen des PS_S „wahrscheinlich recht genau“ (E2: 314) bzw. „gut schätzen“ (E1: 217). E3 betont, dass die Fähigkeit akkuraten Zeitschätzens zum Vermeiden des Zeitdrucks und Einhaltens des PS_S bei diesem Pacing Style am besten ausgeprägt sein muss.

In der PS_S-Gruppe wird das Arbeiten unter entspannten Bedingungen angestrebt und in diesem Zuge die Flexibilität des Pacing Styles im Anpassen des Arbeitspensums hervorgehoben. Entspanntes Arbeiten definiert sich dabei nach S1 und S3 über ein frühzeitiges Beginnen mit der Aufgabenbearbeitung und Anpassen des Arbeitspensums in Abhängigkeit des Arbeitsstands in Relation zu dem empfundenen Zeitdruck, mit dem Ziel letzteren zu minimieren. Für S2 definiert sich das entspannte Arbeiten hingegen über das Einhalten eines Arbeitspensums von etwa 50 %, welches ein optimales Maß an Zeitdruck impliziert und mithilfe eines Zeitplans bestimmt und eingehalten werden kann. Daraus geht hervor, dass das Zeitschätzen in diesen beiden Untergruppen unterschiedlich eingesetzt wird. Entsprechend verteilen S1 und S3 in einer Situation, in welcher eine Deadline kommuniziert wird die Arbeitszeit mehr oder weniger über den gesamten Bearbeitungszeitraum, wie es bei der Erstellung des Zeitplans zur Bearbeitung der fiktiven Seminararbeit zu beobachten war (siehe *Abbildung J4* und *Abbildung J6* im Anhang J). Hierbei nimmt S3 lediglich eine Vierteilung, aber keine konkrete Zeitschätzung der einzelnen Arbeitsschritte vor und würde sich auch in der Realität an diese Vierteilung zu halten versuchen. S1 gibt für die einzelnen Arbeitsschritte zwar konkretere Zeitschätzungen an, meint jedoch, dass sie eigentlich keine Zeitpläne aufstellt und sich bei größeren Aufgaben auch „nicht auf [ihre] Zeitschätzung verlassen, sondern einfach machen [würde]“ (S1: 131). Sie verifizieren und optimieren dann im Arbeitsprozess das Ausmaß ihres Arbeitspensums. S2 stellt sich hingegen der Aufgabe, indem sie die Dauer jedes Arbeitsschritts bei einem Arbeitspensum von etwa 50 % schätzt. Daraus ergibt sich ihr Zeitplan, an welchen sie sich zu halten versucht, ohne dabei die Flexibilität des Anpassens des Arbeitspensums gänzlich aufzugeben. Die restliche Zeit plant sie für andere

Aktivitäten ein und legt auch die Abgabe der Seminararbeit mit Ende der Bearbeitungsphase fest, sodass bei ihrer Arbeitsweise nicht von einem PS_E, sondern einem PS_S ausgegangen werden kann. In einer Situation, in welcher von außen keine Deadline vorgegeben wird, betont S3, dass er das Abgeben einer Zeitschätzung zu umgehen versucht, da so jegliches Erleben von Zeitdruck vermieden wird. Kommt S3 um das Abgeben einer Zeitschätzung nicht herum, stimmen die Vorgehensweisen von S2 und S3 wieder überein, d.h. die Zeitschätzungen sind „im Durchschnitt relativ realistisch" (S2: 160) und „meistens dauert es so lange, wie [sie] es einschätze[n]" (S3: 174). Die realistische Zeitschätzung beinhaltet bei allen drei Interviewteilnehmern einen kleinen Zeitpuffer. So orientiert sich S3 an seinen Erfahrungen, in welchen er bereits ein entspanntes Arbeiten erleben konnte. Bei S2 fällt der Zeitpuffer so groß aus, dass er ihr ein Arbeitspensum von etwa 50 % ermöglicht. S1 ermöglicht er so viel Freizeit neben dem stetigen Arbeiten zu haben, dass sie „halt trotzdem alles [machen kann], was [ihr] so Spaß macht" (S1: 35). Die PS_S-Gruppe attestiert den Personen des PS_E ein Überschätzen der Zeit, da sie eigentlich weniger Zeit für die Bearbeitung brauchen. Die Personen des PS_S können nach S2 die Zeiten akkurat schätzen, da es ihnen gelingt ihr Arbeitspensum auf einem konstant hohen Niveau zu halten. S3 zufolge überschätzen sie die Zeit aufgrund des Strebens nach Optimierung des Arbeitsergebnisses, was für sie selber jedoch eine realistische Zeitschätzung darstellt. Die Personen des PS_U unterschätzen nach S1 und S2 die Zeit, nach S3 überschätzen sie die Zeit, um den Zeitraum der Entspannung zwischen den zwei Phasen möglichst auszudehnen. Die Personen des PS_D könnten sowohl die Zeit unterschätzen als auch sehr akkurate Zeitschätzungen abgeben, um die Ergebnisse in dem kurzen Zeitraum vor der Deadline bewerkstelligen zu können.

In der PS_U-Gruppe meinen U1 und U2: „Eigentlich bin ich richtig schlecht in so etwas einschätzen" (U1: 35) bzw. „Ich kann sehr schlecht schätzen" (U2: 62). U3 meint, dass er „eher realistisch" (U3: 88) schätzt und „wenn [er sich] Pläne mach[t], auch nie Pläne mach[t], die [er] nicht schaffen kann" (U3: 217). Eine Tendenz zum Überschätzen von Zeiten stellen alle drei Interviewteilnehmer bei sich fest. Den Personen des PS_E attestieren sie ein Überschätzen der Zeit. Denn deren eigentliches Bestreben gilt dem Annehmen eines PS_S, doch schätzen sie die Aufgabe als zu groß ein und bauen sich dadurch einen Zeitdruck auf, dem sie mit dem sofortigen Arbeiten begegnen wollen. Mit dem Feststellen des Überschätzens der Zeit sinkt ihr Arbeitspensum ab. Den Personen des PS_S schreiben sie eine sehr realistische Zeitschätzung zu. U2 vermutet, dass die Personen des PS_U Zeiten aufgrund der Planung in der ersten Phase relativ gut abschätzen können. U3 antizipiert,

dass sie die Zeit zunächst überschätzen und daher, wie auch die Personen des PS_E, sehr früh mit der Bearbeitung beginnen und in der zweiten Phase die Zeit entweder sehr realistisch schätzen oder bewusst unterschätzen, um das Erleben von Zeitdruck zu provozieren. Die Personen des PS_D unterschätzen die Zeit und werden „vom Arbeitsaufwand überrascht“ (U2: 213).

In der PS_D-Gruppe gibt D1 „Optimalschätzungen“ (D1: 86) ab, die das Arbeitspensum im Gesamtumfang der Aufgabe realistisch widerspiegeln. Die das Arbeitspensum beeinflussenden internen Faktoren wie ihr Prokrastinationsverhalten sowie externe Faktoren, z.B. die die Aufgabenbearbeitung zusätzlich tangierenden Arbeitsschritte, werden jedoch nicht berücksichtigt. So verteilt sie ihr Arbeitspensum auf eine großzügig geschätzte Bearbeitungsphase, welches ihr das Erleben weiterer Dinge, die ihr Freude machen, erlaubt. „Meistens kommt es aber trotzdem anders“ (D1: 87) und sie stellt fest, dass die benötigte Zeit unterschätzt wurde, aber sie „kann es halt auch in kürzerer Zeit schaffen“ (D1: 85). Auch D3 stellt bei ihren Zeitschätzungen eine Tendenz zur Unterschätzung der Zeit fest: „ich plane zu wenig Zeit ein. Also [ich] brauche dann, weiß ich nicht, eine halbe Stunde länger, als ich eigentlich geplant habe“ (D3: 103). So kann festgehalten werden, dass die Interviewteilnehmer des PS_D, die eine Neigung zur Prokrastination haben und ihren Pacing Style weniger strategisch einsetzen, tendenziell die Zeit unterschätzen. Dahingegen schätzt D2 seine Zeitschätzungen als „relativ realistisch“ (D2: 90) ein. Weiter führt er aus: „[...] meine Zeitschätz/ also sie müssen sehr extrem präzise sein, eigentlich. Sonst funktioniert es nicht“ (D2: 246). Damit legt er stellvertretend für jene, die ihre Bearbeitungsphase bewusst an das Ende des Bearbeitungszeitraums legen, offen, dass die Fähigkeit akkuraten Zeitschätzens erfolgsversprechend für die quantitative Leistungserbringung dieses Pacing Styles ist. D1 und D3 attestieren den Personen des PS_E ein Überschätzen der Zeit, denn „er denkt, er bräuchte mehr Zeit als er tatsächlich braucht“ (D1: 326). Personen, die Zeiten realistisch einschätzen können, nehmen nach D1 einen PS_S an. Die Personen des PS_U sollen nach D1 sehr schlecht schätzen. D3 zufolge unterschätzen sie den Arbeitsumfang in der ersten Phase und reduzieren ihr Arbeitspensum daher und überschätzen den Arbeitsumfang in der zweiten Phase, was wieder zu einem starken Anstieg des Arbeitspensums führt. Sowohl D1 als auch D3 vermuten, dass die Personen des PS_D die Zeiten unterschätzen. D2 hingegen meint, dass jede Person jeden Pacing Style annehmen kann, unabhängig von deren Zeitschätzvermögen. Jedoch sei nicht jeder Pacing Style für jedes Zeitschätzvermögen

geeignet und so ist es bei dem PS_D „sehr erforderlich [...] relativ genau und korrekt die Zeiten schätzen zu können, weil sonst ist man am Ende verloren“ (D2: 267).

Der Vergleich der Explorationen zwischen den Pacing Styles soll zunächst für die Dimension *Zeitschätzgenauigkeit der Pacing Styles* vorgenommen werden. So zeigt sich, dass die Herangehensweisen Zeiten zu schätzen zwischen den Pacing Styles sehr verschieden und innerhalb der Pacing Styles sehr ähnlich sich. Alle Pacing Styles sprechen den Personen eines PS_E das Überschätzen der Zeit zu. Während gelegentlich ein Mangel in der Fähigkeit akkuraten Zeitschätzens vermutet wird, betonen alle drei Interviewteilnehmer des PS_E die Funktion des Überschätzens der Zeit als Absicherung vor dem Erleben von Zeitdruck und den damit einhergehenden Konsequenzen. So schlagen sie teilweise bewusst, teilweise unbewusst einen Zeitpuffer auf die realistische Einschätzung der Dauer und kommunizieren diese Zeitschätzung als benötigte Dauer nach außen. Im Falle einer vordefinierten Deadline setzen sie sich eine eigene vorgezogene, imaginäre Deadline und erzeugen sich so ebenfalls einen Zeitpuffer. Den Personen des PS_S schreiben die Interviewteilnehmer geschlossen ein akkurates Zeitschätzen zu bzw. ein hohes Zeitschätzvermögen, um diesen Pacing Style annehmen und beibehalten zu können. Die Interviewteilnehmer des PS_S sind, sofern die Bearbeitung einer Aufgabe eine kommunizierte Deadline beinhaltet, aufzuteilen in diejenigen, die ihre Zeiten tatsächlich schätzen und ihr Arbeiten planen, um ein konstantes Arbeitspensum zu forcieren, und jene, die direkt mit der Bearbeitung bei einem hohen Arbeitspensum beginnen und jenes in Abhängigkeit von ihrem Vorankommen variieren. Wurde keine Deadline kommuniziert und ist eine Zeitschätzung abzugeben, wollen Letztere dies grundsätzlich vermeiden, um keine Deadline zu haben. Müssen sie die Zeiten schätzen, dann ähneln sich die Vorgehensweisen für die Zeitschätzungen beider Untergruppen. So geben sie nach ihrem Empfinden eine realistische Zeitschätzung ab, welche einen kleinen Zeitpuffer für ein entspanntes Arbeiten inkludiert, sodass objektiv eine Überschätzung der Zeit abgegeben wird. Den Personen des PS_U attestieren alle anderen Pacing Styles ein Fehlschätzen in Form des Über- oder Unterschätzen der Zeit. Sie selber weisen sich die Tendenz des Überschätzens der benötigten Zeit zu, wobei ihnen die erste Phase des Arbeitsprozesses eine realistischere Einschätzung der zweiten Bearbeitungsphase ermöglicht. Den Personen des PS_D wird ein Unterschätzen der Zeit zugesprochen, wobei vereinzelt ein absichtliches Verhalten hierzu unterstellt wird. S3 bemerkt, dass die Fähigkeit akkuraten Zeitschätzens für diesen Pacing Style besonders ausgeprägt sein muss, um die Ergebnisse kurz vor der

Deadline erzielen zu können. Die Interviewteilnehmer des PS_D lassen sich tatsächlich in diese beiden Untergruppen untergliedern. Diejenigen mit einer Tendenz zur Prokrastination geben an, die Zeit zu unterschätzen, während der den PS_D bewusst einsetzende Stratege D2 seine Zeitschätzungen als realistisch beurteilt.

Wie es zu diesen unterschiedlichen Zeitschätzungen kommt legen die Dimension *Einflussfaktoren auf die Zeitschätzung* offen. Die Einstellungen zu dem *Erleben von Zeitdruck* führen bei der PS_E-Gruppe in Situationen mit einer kommunizierten Deadline zu dem Setzen einer imaginären Deadline und damit dem Begrenzen der Bearbeitungsphase, sodass nicht direkt vor der Deadline gearbeitet werden muss. In einer Situation ohne Deadline überschätzen die Interviewteilnehmer bewusst oder unbewusst die Zeit, indem sie auf die realistische Zeit einen Zeitpuffer addieren. In der PS_S-Gruppe gibt S2 in einer Situation ohne Deadline für ein optimales Ausmaß an Zeitdruck eine realistische Zeitschätzung ab, während und S1 und S3 lieber gar keine Zeiten schätzen bzw. Zeitpläne oder Deadlines kommunizieren. In der PS_U-Gruppe ermöglicht die erste Phase U2 ein realistisches Abschätzen des Zeitaufwandes sowie dem damit einhergehenden Zeitdruck in der zweiten Phase. U3 überschätzt zu Beginn der Bearbeitungsphase die benötigte Zeit, empfindet dadurch Zeitdruck und beginnt direkt mit der Bearbeitung. Das Setzen von *Zeitpuffern* beeinflusst somit die Zeitschätzung. Bei der PS_E-Gruppe führen sie zu einem bewussten oder unbewussten Überschätzen der Zeit, bei der PS_S-Gruppe ermöglichen sie ein entspanntes Arbeiten. So stellt das Einplanen kleiner Zeitpuffer für die Interviewteilnehmer eine realistische Schätzung, objektiv aber eine Überschätzung dar. In der PS_D-Gruppe setzen weder D1 noch D2 Zeitpuffer aus reinem Selbstzweck ein. D3 kalkuliert Zeitpuffer am Ende für Übungsaufgaben als Bestandteile des eigentlichen Lernens ein und macht ihre Zeitschätzungen somit realistischer. Die Abhängigkeit von unkontrollierbaren Faktoren führt bei der PS_E-Gruppe zu dem Einkalkulieren von mehr Zeit bzw. Überschätzen der Zeit, sofern keine Deadline vorgegeben ist. Alternativ können jene durch den bereits inkludierten Zeitpuffer in Situationen mit Deadlines abgefangen werden (*Abhängigkeitsverhältnis*). In der PS_S-Gruppe möchten S1 und S3 aufgrund der Unkontrollierbarkeit auf die Abgabe von Zeitschätzungen verzichten. S2 bemerkt, dass das potentielle Eintreten der unvorhersehbaren Ereignisse das Einbeziehen eines Zeitpuffers notwendig macht und somit keine akkuraten Schätzungen, sondern Überschätzungen abzugeben sind. In der PS_D-Gruppe bezieht D1 unvorhersehbare Ereignisse nicht in die Schätzung mit ein, sodass sie die Zeiten unterschätzt. D2 hingegen bezieht sie mit ein, um

eine möglichst realistische Schätzung abzugeben. Mit dem Ausmaß an *Erfahrungen* mit der Aufgabe oder dem Zeitschätzen steigt bei allen PS-Gruppen die Zeitschätzgenauigkeit. Neuartige Aufgaben führen bei E2 zu einem Unterschätzen der Aufgabe, doch sichern sie einkalkulierte Puffer vor negativen Konsequenzen aus dieser Fehlschätzung ab. Die Einschätzung der eigenen *Fähigkeiten* stellt ebenfalls einen Einflussfaktor auf das Schätzen der Zeit dar. So erwähnen S1 und U3 ein Unterschätzen ihrer Fähigkeiten und das damit einhergehende Überschätzen der Aufgabenbearbeitungsdauer. E2 und U1 berichten den umgekehrten Fall.

Die obigen Ausführungen zu der Analyse der Hauptkategorien *Einsatz und Bedeutung von Zeitpuffern* (ZP) (siehe Kapitel 6.2.3.4.2) sowie *Zeitschätzvermögen* (ZSCHV) (siehe Kapitel 6.2.3.4.3) dienten der Beantwortung der Forschungsfrage $\mathbf{F_{2\text{-}4}}$ – Wie unterscheiden sich Personen verschiedener Pacing Styles in ihren Zeitschätzungen? Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass Personen des PS_E, des PS_S sowie des PS_U die Zeit tendenziell überschätzen, wohingegen die Personen des PS_D mit Prokrastinationsverhalten die Zeit tendenziell unterschätzen und ohne Prokrastinationsverhalten tendenziell akkurat schätzen. Das Überschätzen der Zeit wird vor allem in der PS_E-Gruppe mit dem Einkalkulieren von Zeitpuffern gleichgesetzt, welche die Funktion innehaben die Erstellung von qualitativ hochwertigen Arbeitsergebnissen abzusichern. Somit garantieren sie bei Eintritt von unvorhergesehenen Ereignissen oder bei Fehlschätzungen aufgrund eines Mangels an Erfahrungswerten das Vermeiden des Erlebens von Zeitdruck, welches die Leistungsfähigkeit bei dieser PS-Gruppe herabsetzt. In der PS_S-Gruppe sollen kleine Zeitpuffer ebenfalls vor unvorhergesehenen Ereignissen und damit dem Erleben von Zeitdruck schützen und somit ein entspanntes Arbeiten im Sinne des PS_S ermöglichen. In der PS_U-Gruppe könnten die Überschätzungen auf das Einplanen von Zeitpuffern für Motivationstiefs in der Mitte des Bearbeitungszeitraums zurückzuführen sein. In der PS_D-Gruppe werden unvorhergesehene Ereignisse von den Personen mit Prokrastinationsverhalten nicht oder nur in geringem Umfang in der Zeitschätzung berücksichtigt, sodass sie tendenziell die benötigte Zeit unterschätzen. Die Person ohne Prokrastinationsverhalten mag, aufgrund seiner Erfahrungen, der Fähigkeit sich selbst einzuschätzen zu können und weil er unvorhergesehene Ereignisse berücksichtigt, akkurate Zeitschätzungen abgeben, was für seine strategische Arbeitsweise essentiell ist.

6.2.4 Zusammenführung der Erkenntnisse

Das Ziel dieses Kapitels stellt die Aggregation und Verknüpfung der Forschungserkenntnisse der tiefenpsychologischen Exploration dar. Hierfür wird zunächst für jeden Themenbereich eine Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse präsentiert. Für eine genaue Beantwortung der Forschungsfragen $\mathbf{F_{2\text{-}1}}$ bis $\mathbf{F_{2\text{-}4}}$ sei auf die Auswertungen in Kapitel 6.2.3 hingewiesen. Die Auseinandersetzung mit und Beantwortung der übergeordneten Forschungsfrage $\mathbf{F_2}$ – Inwieweit bedingen sich der Pacing Style sowie das subjektive Erleben von Zeitdruck gegenseitig und welchen Einfluss hat diese Konnexion auf die Zeitschätzgenauigkeit? – ist Bestandteil dieses Kapitels.

In dem 1. Themenbereich wurde das Zeitmanagement der verschiedenen Pacing Styles untersucht und festgestellt, dass sich die Pacing Styles in ihren Einstellungen zu Deadlines, den Entscheidungskriterien für die Planung und für das Arbeiten sowie der Verbindlichkeit gegenüber Zeitplänen unterscheiden. Wie in Kapitel 2.3.2.3 ausgeführt, kann Zeitmanagement als eine problemorientierte Strategie aufgefasst werden, welche die nachhaltige Bewältigung und Prävention von Stress zum Ziel hat (vgl. Hillert et al., 2007, S. 96). Dies wird durch die Interviewteilnehmer bestätigt: „[...] warum man überhaupt [...] versucht so Zeitmanagement zu betreiben, ist ja, um irgendwie den Stress zu reduzieren“ (D1: 30). Die kategorienbasierte Auswertung legt offen, dass insbesondere die PS_E-Gruppe sowie die PS_S-Gruppe nach einem Vermeiden des Erlebens von Zeitdruck streben. Beide PS-Gruppen haben hierfür ihre Methoden gefunden, sodass diese beiden Pacing Styles möglicherweise Formen des Coping mit Zeitdruck darstellen.

In dem 2. Themenbereich wurde festgestellt, dass vor allem das Erleben von Zeitdruck einen Einfluss auf das Wohlbefinden einer Person sowie auf die Präferenz jener für einen Pacing Style hat. In Kombination mit der Auseinandersetzung mit dem Ursprung und der Wahlfreiheit der Pacing Styles zeigte sich, dass der eigene Pacing Style das maximale, aber nicht immer optimale, Wohlbefinden ermöglicht und die Annahme eines fremden Pacing Styles theoretisch möglich, aber praktisch nicht nachhaltig ist.

In dem 3. Themenbereich wurde das Erleben von Zeitdruck thematisiert und aufgedeckt, dass das Erleben von Zeitdruck in zwei Formen zu untergliedern ist. Zum einen besteht ein objektiver Zeitdruck, welcher durch einen Mangel an Zeit für die Aufgabenbearbeitung zu beschreiben ist. Zum anderen besteht ein subjektiver Zeitdruck in Form eines generellen, je nach Pacing Style durch andere Ursachen ausgelösten, Drucks, welcher auch bestehen kann, wenn die benötigte Zeit kleiner ist als die verfügbare Zeit oder mit jener übereinstimmt. Die Ausprägung des subjektiven Zeitdrucks stellt einen wesentlichen

Einflussfaktor für den Zeitpunkt des Bearbeitungsbeginns dar. Des Weiteren zeigte sich, dass die PS_E-Gruppe und die PS_S-Gruppe eine negative Einstellung zu dem Erleben von Zeitdruck aus Zeitmangel empfinden, während die PS_U-Gruppe und die PS_D-Gruppe im Vergleich hierzu eine positive Einstellung haben. Diese Einstellungen resultieren einerseits aus den sich unter Zeitdruck einstellenden Gefühlen und andererseits aus den Konsequenzen jener für die Effizienz der Aufgabenbearbeitung sowie die Qualität des Arbeitsergebnisses.

In dem 4. Themenbereich wurde auf der einen Seite auf den Einsatz und die Bedeutung von Zeitpuffern in der Zeitschätzung eingegangen. Auf der anderen Seite wurde die Zeitschätzgenauigkeit der Pacing Styles selbst analysiert. Es konnte festgestellt werden, dass Zeitpuffer insbesondere zur Absicherung vor dem Erleben von Zeitdruck, für ein entspanntes Arbeiten und für Motivationstiefs eingesetzt oder bewusst vermieden werden. So kann geschlussfolgert werden, dass Zeitpuffer einen wesentlichen Einfluss auf einen selbstgeschätzten Bearbeitungszeitraum ausüben. Das Einplanen von Zeitpuffern führt zu einem Überschätzen der Zeit. Werden Zeitpuffer nicht eingeplant, dann sind die Zeitschätzungen akkurat, können jedoch beispielsweise beim Eintreten unvorhergesehener Ereignisse zu einem Unterschätzen der benötigten Zeit führen. Es konnte gezeigt werden, dass die PS_E-Gruppe, PS_S-Gruppe und PS_U-Gruppe tendenziell die Zeit überschätzen. In der PS_D-Gruppe unterschätzen die Interviewteilnehmer mit Prokrastinationsverhalten tendenziell die Zeit und derjenige ohne Prokrastinationsverhalten schätzt tendenziell akkurat.

Für die Beantwortung der Forschungsfrage $\mathbf{F_2}$ werden nachfolgend vier Zitate der Interviewteilnehmer, als Vertreter ihres jeweiligen Pacing Styles, auf die Beantwortung der Frage, ob generell ein Zusammenhang zwischen dem Pacing Style, dem subjektiven Erleben von Zeitdruck und der Zeitschätzung besteht, dargeboten:

> „Mein Gefühl wäre jetzt, es ist so eine Kette. Indem wie man persönlich ist oder was man halt/ man versucht halt eher Zeitdruck zu vermeiden (..) oder halt nicht. Ist eigentlich egal. Und wenn man versucht Zeitdruck zu vermeiden, plant man halt eher Puffer ein, das heißt überschätzt die Zeit (.) und wie man dann handelt ist einer von diesen vier Typen. Und ich würde behaupten, die Leute, die Zeit überschätzen, werden halt/ planen halt eher immer so einen Puffer ein und sind dann halt früher fertig. (I: Die Early-Leute) Ja. Und wenn du (..), wenn du vielleicht Zeitdruck brauchst oder es jetzt nicht so schlimm findest Zeitdruck zu haben, (…) dann ist es dir ja quasi ein bisschen egal, wie du die Zeit einschätzt. Da musst du auf jeden Fall keinen Puffer irgendwie einplanen“ (E1: 223).

„Ja, da besteht zunächst natürlich eine Verbindung. Und das ist natürlich ganz klar dadurch bedingt, dass man sagt, je nachdem welchen Style man hat, hat man ein anderes Gefühl für Zeitdruck, wie es auch bei mir der Fall ist, und dementsprechend natürlich auch ein ganz anderes Empfinden für Zeitschätzung. Also das ist etwas, was sich einfach bedingt“ (S3: 194).

„Ja, wahrscheinlich schon. Also ich denke, dass/ ja wie gesagt Zeitschätzen und Pacing Style sich relativ gut/ also auf irgendeine Weise auf jeden Fall korrelieren. (…) Und das subjektive Zeitempfinden ist immer etwas schwer daran zu koppeln, aber ich glaube, dass jeder Pacing Style für sich schon Strategien entwickelt hat entweder den Zeitdruck mental zu erhöhen, um die Effizienz zu steigern oder zu senken, um die Effizienz zu steigern. Je nachdem, wie man quasi funktioniert“ (U2: 226).

„Ja, bestimmt. Also es hat ja irgendwie alles was mit Zeit zu tun. Und die Zeitschätzung führt ja irgendwie zu diesem gewollten oder nicht gewollten Zeitdruck. Und der gewollte oder nicht gewollte Zeitdruck spiegelt sich ja wiederum in den Typen wider“ (D1: 329).

Obwohl das Konstrukt Pacing Style den Interviewteilnehmern nicht bekannt war und die Auseinandersetzung mit den drei Themenbereichen Pacing Style, Zeitdruck und Zeitschätzung während des Interviews zunächst einzeln erfolgte, konnten die Interviewteilnehmer auf Nachfrage einen Zusammenhang zwischen den drei Themenbereichen erkennen. Der Komplexität und mangelnden Greifbarkeit des Themenkomplexes geschuldet, stellen die Aussagen erste wage Vermutungen und intuitive Erkenntnisse dar, welche jedoch die unvoreingenommenen, subjektiven Meinungen der Interviewteilnehmer widerspiegeln, nach welchen die qualitative Exploration strebt.
Die detaillierten Einzelauswertungen und Gegenüberstellungen der Interviews in Kapitel 6.2 vermochten jedoch die Einzelaussagen zu verdichten und den Komplexitätsgrad zu reduzieren. Der angenommene und für die Interviewteilnehmer der tiefenpsychologischen Exploration nachgewiesene Zusammenhang zwischen dem Pacing Style, dem subjektiven Erleben von Zeitdruck und der Zeitschätzgenauigkeit wird nachfolgend in *Abbildung 18* aggregiert dargestellt. Hierfür wurde erneut auf das Modell des Zeitbewusstseins von Plattner (1990) (siehe Kapitel 2.1.2.1) und das Modell der Topologie zeitlicher Wahrnehmung nach Payk (1989) (siehe Kapitel 2.1.2.2) zurückgegriffen, welche den Rahmen dieser Arbeit fixieren (siehe Kapitel 3).

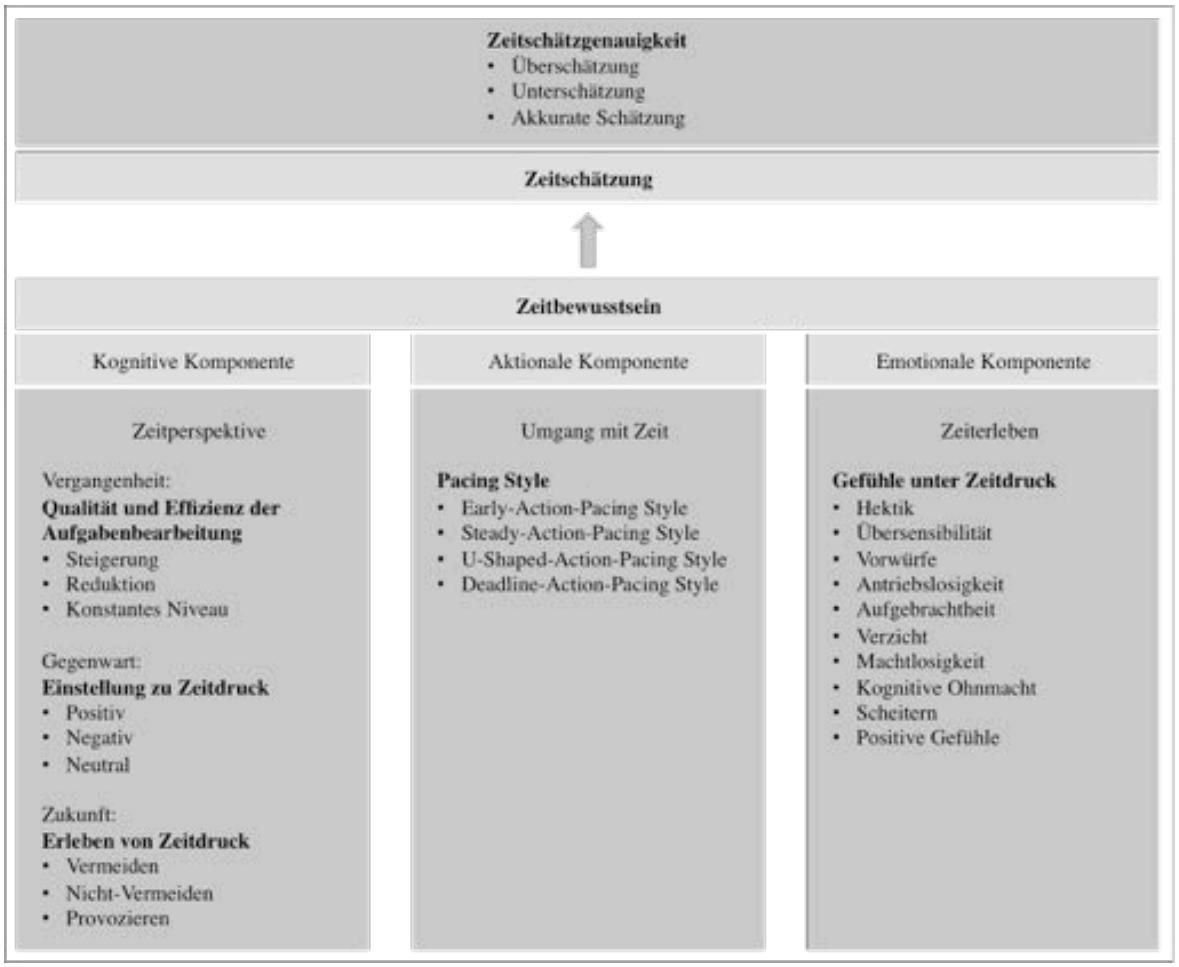

Abbildung 18. Der Zusammenhang zwischen Pacing Style, Erleben von Zeitdruck und Zeitschätzung.
Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung an Plattner, 1990, S. 32ff.; Payk, 1989, S. 71.

Der aktionalen Komponente, welche mit den beiden anderen Komponenten des Zeitbewusstseins in Wechselbeziehung steht, wurde der Pacing Style zugeordnet. Sie definiert den Umgang mit der Zeit. Bei einer Person dominiert entweder der PS_E, PS_S, PS_U oder der PS_D. Das Erleben von Zeitdruck ist der emotionalen Komponente zuzuweisen, dem Zeiterleben, und lässt sich durch die Gefühle der Person beschreiben. In einer Arbeitssituation unter Zeitdruck werden je nach Pacing Style verschiedene Gefühle erlebt. Hervorzuheben für den untersuchten Zusammenhang ist das Gefühl der Hektik, welches unter Zeitdruck empfunden wird und bei den verschiedenen Pacing Styles unterschiedliche Auswirkungen auf die Effizienz der Aufgabenbearbeitung und die Qualität des Arbeitsergebnisses hat. Die Bewertung des Erlebens von Zeitdruck erfolgt für die drei Ebenen der Zeitperspektive und ist der kognitiven Komponente zuzuordnen. Die vergangenheitsorientierte Bewertung greift die erlebten Gefühle unter Zeitdruck auf und beurteilt, inwieweit jene die Qualität und die Effizienz beeinflusst haben. Die Qualität und die Effizienz der Aufgabenbearbeitung können unter Zeitdruck entweder steigen, sinken

oder konstant bleiben. Diese Bewertung wirkt sich auf die Beurteilung der Gegenwart aus, in diesem Fall auf die Einstellung, die die Person gegenüber dem Erleben von Zeitdruck annimmt. Die Einstellung kann positiv, negativ oder neutral sein. Die Bewertung der Vergangenheit sowie der Gegenwart führen wiederum zu einer Antizipation der Zukunft und einem Setzen von zukünftigen Zielen. Im Erleben von Zeitdruck kann das Vermeiden, Nicht-Vermeiden oder Provozieren einer solchen Situation unter Zeitdruck angestrebt werden. Die Wechselwirkung zwischen den Komponenten zeigt, dass keine Kausalität zwischen dem Pacing Style und dem subjektiven Erleben von Zeitdruck besteht, sondern jene sich gegenseitig bedingen. Gemeinsam bilden diese drei Komponenten das Zeitbewusstsein, welches sich nach Payk (1989) auf die Zeitschätzung auswirkt. Mit dem Streben in Zukunft das Erleben von Zeitdruck zu vermeiden, nicht zu vermeiden oder zu provozieren, divergiert die Zeitschätzgenauigkeit zwischen den Pacing Styles. Das Streben nach dem Vermeiden von Zeitdruck geht mit dem Überschätzen, das Nicht-Vermeiden von Zeitdruck mit dem Unterschätzen und das Provozieren von Zeitdruck mit dem akkuraten Schätzen der benötigten Zeit einher.

Exemplarisch sei der beschriebene Zusammenhang für den PS_E vorgestellt. In einer Situation unter Zeitdruck erleben die Personen des PS_E vor allem das Gefühl der Hektik, welches sich in einem Mangel an Konzentration auf die Aufgabenbearbeitung niederschlägt und mit dem Sinken der Effizienz einhergeht. An die Reduktion der Effizienz ist die Reduktion der Qualität des Arbeitsergebnisses geknüpft. Dies bewerten die Personen des PS_E sehr negativ, da sie einen hohen Anspruch an die eigene Aufgabenbearbeitung für sich und für andere haben. Folglich führt der Qualitätsverlust zu einer negativen Einstellung zu dem Erleben von Zeitdruck und damit zu einem Streben, in Zukunft solche Situationen zu vermeiden. Werden die Personen des PS_E zur Abgabe einer Zeitschätzung aufgefordert, wirken sich die Erfahrungen, ihre Einstellung zu Zeitdruck sowie die zukünftigen Ziele, Zeitdruck zu vermeiden, insofern auf die Zeitschätzung aus, als Zeitpuffer einkalkuliert und eine Überschätzung der benötigten Zeit abgegeben wird.

6.3 Diskussion der tiefenpsychologischen Exploration

6.3.1 Limitationen

Die Vielschichtigkeit und der hohe Grad an Subjektivität der einzelnen Forschungsbereiche Pacing Style, Zeitdruck und Zeitschätzung sowie die inhaltliche Verknüpfung jener begründet die hohe Komplexität dieser Arbeit. Obwohl den tiefenpsychologischen Einzelinterviews ein ausführliches Sondieren der Theorie

vorausging und der Interviewleitfaden auf Basis dessen hochgradig durchdacht wurde, beschränkte der zeitliche Rahmen der Einzelinterviews den Tiefgang der Arbeit. Auch Ad-hoc-Fragen konnten folglich nur in einem begrenzten Umfang eingesetzt werden. Dies mag den Erkenntnisgewinn beschränkt haben.

Mit der Intention, zum einen die Komplexität des Forschungsthemas zu reduzieren und zum anderen eine Konzentrierung auf den wesentlichen Kern zu forcieren, wurde zur Untersuchung der Daten die inhaltlich strukturierende qualitative Inhaltsanalyse angewandt. Durch das Gegenüberstellen und Vergleichen der Pacing Styles erlangte die kategorienbasierte Auswertung einen hohen Grad an Sublimität und Erklärungskraft (vgl. Kuckartz, 2014, S. 77). Dennoch sind in Bezug auf die Interviewteilnehmer zwei limitierende Aspekte zu nennen. Zum einen konnten die aufgedeckten Unterschiede innerhalb einzelner Pacing Styles und die daraus resultierten Interpretationen nur bedingt abgesichert werden. So weisen sowohl D1 als auch D3 Tendenzen zur Prokrastination auf. Beide präferieren einen fremden Pacing Style und geben an, die Zeiten tendenziell zu unterschätzen. D2 hingegen, nach Selbstauskunft ohne Tendenzen zur Prokrastination, präferiert seinen eigenen Pacing Style und gibt an, Zeiten tendenziell realistisch zu schätzen. Auch besteht ein Unterschied zwischen S2 gegenüber S1 und S3 im Setzen von Zeitplänen. Die hier herauszulesenden Muster konnten nicht durch weitere Interviews abgesichert werden. Wohl wissend, dass die qualitative Forschung keinen Anspruch auf die Repräsentativität des Ergebnisses erhebt, sei dennoch auf das Streben der Versuchsleiterin nach einer umfangreicheren Stichprobe hingewiesen. Auf der einen Seite restringierten die zeitlichen Begrenzungen des Erstellens der Abschlussarbeit jedoch das Bestreben. Auf der anderen Seite wurden die Interviewteilnehmer aus der Stichprobe der Experimentteilnehmer gezogen. Aus dieser Stichprobe waren, unter Berücksichtigung der Quotenvorgaben sowie der angegebenen Bereitschaft zur Teilnahme an den Interviews, keine weiteren Interviewteilnehmer zu rekrutieren. Damit einher geht der zweite limitierende Aspekt. Die Interviewteilnehmer stellen durchaus die Extremfälle innerhalb Stichprobe der Experimentteilnehmer dar. Dennoch wurden die Tendenzen zu anderen Pacing Styles in den Aussagen der Interviewteilnehmer teilweise deutlich. Dies limitiert die Ergebnisse. Es ist allerdings zu hinterfragen, ob es in der Realität überhaupt Personen gibt, die jegliche Tendenzen auf einem anderen Pacing Style negieren.

Die Variation in den Aufgaben und in der Art der Fragenstellung sowie der Einsatz von Kreativtechniken werden die Aufmerksamkeit der Interviewteilnehmer während des inhaltlich anspruchsvollen Interviews aufrecht gehalten haben (vgl. Chrzanowska, 2003, S. 95f.). In zwei Punkten hätten die Aufgaben jedoch optimiert werden können. Zum einen hätten die Fragen und fiktiven Situationen eindeutiger hinsichtlich des Bestehens einer Deadline von außen bzw. der eigenen Abgabe einer Zeitschätzung zur Setzung einer Deadline abgesteckt und die Interviewteilnehmer deutlicher auf diesen Unterschied hingewiesen werden sollen. Zum anderen hätte für eine bessere Vergleichbarkeit der Zeitpläne zur Bearbeitung der fiktiven Seminararbeit (langfristige Aufgabe) die Achsenbeschriftung jener anders gestaltet werden sollen. So wurde der prozentuale Arbeitsumfang von einigen Interviewteilnehmern mit den 24 Stunden eines Tages, so wie von der Versuchsleiterin angedacht, von anderen mit einem Arbeitstag von 8 Stunden gleichgesetzt.

Es ist zudem anzumerken, dass nach den ersten beiden durchgeführten Interviews der Leitfaden abgeändert wurde, um auch die Vermutung der Interviewteilnehmer hinsichtlich der Einstellung zu Zeitdruck und der Abgabe von Zeitschätzungen der anderen Pacing Styles zu erfahren. Die ersten beiden Interviews fanden mit U1 und U2 statt, für welche entsprechend hierzu keine Aussagen vorliegen.

Die fehlende Interrater-Reliabilität, begründet durch die alleinige Erstellung der Abschlussarbeit durch die Versuchsleiterin, kann prinzipiell zu Fehlinterpretationen und generellen Fehlschlüssen geführt haben. So fanden die Auswahl der Stichprobe, die Erstellung des Interviewleitfadens, die deduktive Ableitung der Hauptkategorien aus jenem, die induktive Bestimmung der Subkategorien, das Codieren und die Auswertung inklusive Interpretation ausschließlich durch die Versuchsleiterin statt. Eine ausführliche Dokumentation, das Erstellen von Memos und die Bereitstellung der Fallzusammenfassung, Transkripte sowie der MAXQDA-Datei können das Kontrollieren der Interpretationen und Schlussfolgerungen nur bedingt ermöglichen.

Abschließend sei zu erwähnen, dass die Arbeitsweise der Versuchsleiterin selbstverständlich ebenfalls einem Pacing Style zuzuordnen ist. Folglich mag die Interpretation nicht völlig wertfrei erfolgt sein. Gleichzeitig, die Dominanz auf dem PS_E aufweisend, können die Aussagen der Interviewteilnehmer des PS_E durch die

Versuchsleiterin bestätigt und die Interpretation für diese PS-Gruppe bekräftigt werden. Da der Pacing Style den Interviewteilnehmern jedoch maximal im Anschluss an die Interviews auf Nachfrage kommuniziert wurde, kann davon ausgegangen werden, sodass der Pacing Style der Versuchsleitern die Antworten der Interviewteilnehmer nicht beeinflusst hat.

6.3.2 Implikationen

Implikationen für die Forschung

Die Auswertung mit der inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse lässt die Schlussfolgerung zu, dass Unterschiede in der Zeitschätzgenauigkeit zwischen den Pacing Styles bestehen. Hiermit kann die unter Kapitel 5.3.3 getätigte Aussage bekräftigt werden, dass das quantitative Experiment mit einer umfangreicheren Stichprobe wiederholt werden sollte, um diesen Zusammenhang auch statistisch zu belegen. Des Weiteren sollte der Pacing Style in zukünftigen Forschungen zu der Zeitschätzgenauigkeit als Einflussfaktor einbezogen und in den entsprechenden Experimenten kontrolliert werden. Es wäre zudem zu erforschen, ob das Ausmaß der Überschätzung konform der deskriptiven Analyse bei Personen eines PS_E am höchsten ist und über den PS_U bis zu dem PS_S abnimmt. Dies sei quantitativ zu bestimmen und die Ursachen hierfür qualitativ zu eruieren.

Auch gilt es die Unterschiede innerhalb des PS_S und des PS_D herauszustellen. So konnten in der PS_S-Gruppe deutliche Übereinstimmungen zwischen S1 und S3 aufgedeckt werden, die das Planen ihrer Zeit bewusst vermeiden, während S2 akribisch ihrem Zeitplan folgt. In der PS_D-Gruppe sind die Unterschiede zwischen dem Prokrastinieren und den Nicht-Prokrastinieren weiter zu erforschen.

Der zukünftigen Forschung bleibt ferner die Aufgabe neben der Fokussierung auf den dominanten Pacing Style einer Person auch die Tendenzen jener zu den übrigen Pacing Styles zu untersuchen und die damit einhergehenden Konsequenzen für die Zeitschätzung zu eruieren. Beispielswiese wäre es von Interesse herauszuarbeiten, inwieweit eine Dominanz der ersten Phase bei einem PS_U (wie bei U3) eine Vergleichbarkeit des Pacing Styles mit dem PS_E schafft und inwieweit eine Dominanz der zweiten Phase (wie bei U1 und U2) Übereinstimmungen zu dem PS_D offenlegt. Überschätzen Personen mit einer dominanten ersten Phase und unterschätzen Personen mit einer dominanten zweiten Phase die Zeit?

In der PS_E-Gruppe und der PS_S-Gruppe stellt das Vermeiden von Zeitdruck einen wesentlichen Bestandteil der Arbeitsweise dar. Aktivitäten zum Vermeiden von Zeitdruck sind mit einer problemorientierten Bewältigungsstrategie zukünftiger Stresssituationen gleichzusetzen, zu welcher das Zeitmanagement gezählt wird (vgl. Hillert et al., 2007, S. 96). Entsprechend kann die Annahme getroffen werden, dass es sich bei dem PS_E und dem PS_S um Formen des Zeitmanagements zur Prävention des Erlebens von Zeitdruck handelt. Coaches und Trainer des Selbst- und Zeitmanagements sollten daher das Konstrukt Pacing Style in ihren Konzepten, Vorträgen und Workshops aufnehmen. Vorab sollte erforscht werden, welche Zeitmanagement-Tools für welchen Pacing Style heranzuziehen sind, da vermutet werden kann, dass sich nicht jedes Zeitmanagement-Tool für jeden Pacing Style gleichermaßen eignet.

Implikationen für die Praxis

Die Auswertungen der Hauptkategorien *Präferenz und Wohlbefinden* (PW) und *Ursprung und Wahlfreiheit* (UW) konnten offenlegen, dass nicht alle Interviewteilnehmer ihren eigenen Pacing Style präferieren (siehe Kapitel 6.2.3.2.2). Gleichzeitig würden sie aber eine Reduktion ihres Wohlbefindens wahrnehmen, wenn sie einen fremden Pacing Style annehmen müssten. Daraus wurde die Schlussfolgerung gezogen, dass der eigene Pacing Style das Wohlbefinden nicht immer optimiert, aber maximiert. Daraus ergibt sich, bestätigend zu den Aussagen vorausgehender Forschungen, dass die Zusammenführung von Personen verschiedener Pacing Styles in einer Arbeitsgruppe kritisch bewertet werden muss, solange keine Berücksichtigung der jeweiligen Pacing Styles sowie der Dominanz der Arbeitsgruppenmitglieder erfolgt. Beispielsweise könnten sehr dominante, ihre Arbeitsweise durchsetzende Personen des PS_D die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden von Personen des PS_E oder des PS_S einschränken und vice versa.

Die neugewonnen Erkenntnisse hinsichtlich des Wohlbefindens mit dem eigenen Pacing Style und der Wahlfreiheit zwischen den Pacing Styles zeigen insbesondere, dass die Akzeptanz der eigenen Arbeitsweise anzustreben ist. Die unterschiedliche Herangehensweise von D2 gegenüber D1 und D3 an die Aufgabenbearbeitung verdeutlicht, dass das Wissen um die Vorteile des eigenen Pacing Styles und das bewusste Arbeiten nach jenem Gewissensbisse reduzieren und den Genuss des Lebens erhöhen kann. So kann Personen des PS_D in Einzelarbeit angeraten werden, die Zeit vor der Bearbeitungsphase in vollen Zügen zu genießen, und sich die gesteigerte Produktivität

unter Deadline-Bedingungen zu Eigen zu machen. Es sei jedoch darauf hingewiesen, dass hierfür die Notwendigkeit eines akkuraten Zeitschätzens besteht.

Des Weiteren ist die Bekanntmachung des Konstrukts Pacing Style insofern relevant, als eine Bewusstwerdung der eigenen Arbeitsweise einen Einfluss auf die Berufswahl haben sollte. Das Streben nach Abwechslung zwischen einer intensiven Arbeits- und einer entspannenden Ruhephase konnte bei dem PS_D nachgewiesen werden. Der PS_E und der PS_S hingegen wollen sich vor dem Erleben von Zeitdruck absichern. Dies bekräftigt, dass das Arbeiten in Berufen mit eng terminierten Bearbeitungszeiträumen, wie in der Zeitungsbranche, nicht für den PS_E oder den PS_S geeignet ist (vgl. Gevers et al., 2015, S. 501). Dahingegen sollten Berufe mit routinierten, abwechslungsfreien Tagesabläufen von dem PS_U und dem PS_D gemieden werden.

Die Erkenntnisse dieser Arbeit bezüglich der Zeitschätzgenauigkeiten führen zu entsprechenden Handlungsempfehlungen für die Praxis, beispielsweise dem Projektmanagement. Alltäglich werden Kostenvoranschläge, Timings und Ressourcenplanungen auf Basis von Zeitschätzungen erstellt. Ein Überschätzen der Zeit schlägt sich sowohl in einem erhöhten Kostenvoranschlag als auch einem späteren Fertigstellungstermin nieder und kann zu einem Auftragsverlust gegenüber der Konkurrenz führen. Ein Unterschätzen kann bei Auftragserhalt aufgrund der zu niedrig angesetzten Kosten ein Verlustgeschäft für das Unternehmen begründen sowie zu einem Nicht-Einhalten der Deadline führen. Das Wissen um den Pacing Style des Schätzenden und dessen Tendenz die Zeit zu über- oder unterschätzen sollte daher Berücksichtigung finden. Beispielsweise sollte ein Reduzieren der Zeitschätzung einer Person mit PS_E die Aussagekraft eines Kostenvoranschlags erhöhen. Gleichzeitig sei jedoch dem Schätzenden die benötigte, angegebene Zeit zugestanden, denn ein Reduzieren des Bearbeitungszeitraums könnte sich in einer Senkung der qualitativen Leistungserbringung selbiger Person niederschlagen.

6.3.3 Fazit

Im direkten Anschluss an das quantitative Experiment wurde mit drei ausgewählten Extremfällen je Pacing Style selbiger Stichprobe eine qualitative Exploration durchgeführt. Tiefenpsychologische Einzelinterviews unter Zuhilfenahme eines halbstandardisierten Interviewleitfadens wurden eingesetzt und mittels einer inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet. Die Forschungsfrage $\mathbf{F_2}$ dieser Arbeit – Inwieweit

bedingen sich der Pacing Style sowie das subjektive Erleben von Zeitdruck gegenseitig und welchen Einfluss hat diese Konnexion auf die Zeitschätzgenauigkeit? – konnte Beantwortung finden, indem die jeweilige untergeordnete Forschungsfrage der vier Themenbereiche Zeitmanagement, Umgang mit Zeit – Pacing Style, Erleben von Zeit – Zeitdruck und Schätzen von Zeit – Zeitschätzung entlang der insgesamt zehn Hauptkategorien analysiert und erörtert wurde. Es konnte bestätigt werden, dass das Erleben von Zeitdruck je Pacing Style grundverschieden ist. Während das Bewältigen einer solchen Situation größtenteils als eine Herausforderung begriffen wird, wird Zeitdruck bei einigen Interviewteilnehmern zudem als eine Bedrohung wahrgenommen. Dies bestätigt die Subjektivität im Erleben von Zeitdruck konform des Transaktionalen Stressmodells von Lazarus (1974). Die erlebten Gefühle unter Zeitdruck und die Auswirkungen jener auf die Effizienz der Aufgabenbearbeitung und die Qualität des Arbeitsergebnisses unterscheiden sich zwischen den Pacing Styles. Dies bildet die Grundlage für die positive, neutrale oder negative Einstellung der Personen zu dem Erleben von Zeitdruck. Es konnte gezeigt werden, dass das emotionale Erleben und kognitive Bewerten von Zeitdruck einen Einfluss auf die zukünftigen Ziele haben, nämlich das Vermeiden, Nicht-Vermeiden oder Provozieren von Zeitdruck. Diese Erkenntnisse und die Verknüpfung der Modelle von Plattner (1990) und Payk (1989) belegen, dass aus der Wechselbeziehung der aktionalen, emotionalen und kognitiven Komponente des Zeitbewusstseins die Differenzen in der Zeitschätzung zwischen den Pacing Styles resultieren. Das Vermeiden des Erlebens von Zeitdruck forciert ein Überschätzen, das Nicht-Vermeiden ein Unterschätzen und das Provozieren von Zeitdruck ein akkurates Schätzen der Zeit. Somit wurden die bestehenden Forschungserkenntnisse zu dem Pacing Style und dem Erleben von Zeitdruck ausgeweitet sowie um den Einfluss dieser Konnexion auf die Zeitschätzgenauigkeit erweitert.

7. Synthese der Forschungserkenntnisse

Die Forschungserkenntnisse des quantitativen Experiments (siehe Kapitel 5) und der qualitativen Exploration (siehe Kapitel 6) gilt es nachfolgend zusammenzuführen.

Der Einfluss des Pacing Styles auf die Zeitschätzgenauigkeit

Die deskriptive Auswertung des quantitativen Experiments zeigte, dass bei der PS_E-Gruppe mit 338.32 Sekunden, bei der PS_S-Gruppe mit 254.21 Sekunden und bei der PS_U-Gruppe mit 285.95 Sekunden im Mittel eine Überschätzung der benötigten Zeit zur Bearbeitung der Korrekturaufgabe vorlag. In der PS_D-Gruppe hingegen wurde die Zeit im Mittel um -212.37 Sekunden unterschätzt (siehe *Abbildung 12*). Die Auswertung der tiefenpsychologischen Einzelinterviews konnte insofern selbiges Muster offenlegen, als die Interviewteilnehmer der PS_E-Gruppe, PS_S-Gruppe und PS_U-Gruppe äußerten die Zeit tendenziell zu überschätzen. In der PS_D-Gruppe zeigte sich differenzierend ein Muster nach dem Prokrastinationsverhalten. So gaben diejenigen mit Prokrastinationsverhalten an, die Zeit tendenziell zu unterschätzen und derjenige ohne Prokrastinationsverhalten berichtete, die Zeit tendenziell akkurat zu schätzen. Das aus der deskriptiven Auswertung des Experiments hervorgehende Ergebnis konnte jedoch mittels Kovarianzanalyse nicht statistisch bestätigt und die Nullhypothese **H0** nicht falsifiziert werden. Es konnte allerdings statistisch belegt werden, dass die PS_E-Gruppe signifikant mehr Zeit schätzt als die PS_D-Gruppe. Die tiefergehende qualitative Exploration mag zudem Anlass zur Vermutung geben, dass unter Replikation des quantitativen Ergebnisses mit einer umfangreicheren Stichprobe ein statistisch belegter Unterschied zwischen den Pacing Styles in der Zeitschätzgenauigkeit aufzudecken ist.

Der Einfluss des Pacing Styles und des Erlebens von Zeitdruck auf die Zeitschätzung

Neben dem Nachweis, dass Personen verschiedener Pacing Styles Zeiten unterschiedlich schätzen, konnte im Rahmen der qualitativen Exploration zudem die Bedeutung des subjektiven Erlebens von Zeitdruck für diesen Zusammenhang aufgedeckt werden. So ließ die kategorienbasierte Auswertung der inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse erstmalig eine Aussage zu, welche Übereinstimmungen innerhalb und welche Unterschiede zwischen den PS-Gruppen im emotionalen Erleben und kognitiven Bewerten von Zeitdruck die Differenzen in der Zeitschätzgenauigkeit begründen. Der Erkenntnisgewinn wurde in der *Abbildung 18* visualisiert, wobei auf das Modell des Zeitbewusstseins von Plattner (1990) (siehe Kapitel 2.1.2.1) und das Modell der Topologie

der zeitlichen Wahrnehmung von Payk (1989) (siehe Kapitel 2.1.2.2) aufgebaut wurde. So übt der Pacing Style, die aktionale Komponente des Zeitbewusstseins repräsentierend, in Wechselbeziehung zu der emotionalen und der kognitiven Komponente einen Einfluss auf die Zeitschätzgenauigkeit aus. Die emotionale Komponente beinhaltet das Zeiterleben und damit die erlebten Gefühle unter Zeitdruck. Die kognitive Komponente teilt sich in die drei Ebenen der Zeitperspektive auf. Darunter findet zunächst eine vergangenheitsbezogene Bewertung der Effizienz der Aufgabenbearbeitung sowie der Qualität des Arbeitsergebnisses unter Zeitdruck statt. Daraufhin entwickelt sich eine gegenwartsbezogene Einstellung zu Zeitdruck, welche wiederum in einem zukunftsbezogenen Streben nach dem Vermeiden, dem Nicht-Vermeiden und dem Provozieren des Erlebens von Zeitdruck mündet. Wie die Summenwerte der Skala *Umgang mit Zeitdruck* (ZD) belegen, nimmt das Streben nach dem Vermeiden des Erlebens von Zeitdruck von dem PS_E, über den PS_S und PS_U bis zu dem PS_D über die 76 Experimentteilnehmer ab (siehe *Abbildung F3* und *Abbildung F4* im Anhang F). Dieses Ergebnis deckt sich mit den Ausführungen der Interviewteilnehmer und kann, wie zuvor ausgeführt, auf die Unterschiedlichkeit in dem Pacing Style, dem emotionalen Erleben und dem kognitiven Bewerten von Zeitdruck erklärt werden. Von den Interviewteilnehmern wurde das Vermeiden von Zeitdruck mit dem Einplanen von Zeitpuffern in der Zeitschätzung gleichgesetzt. Das Einplanen von Zeitpuffern impliziert wiederum ein Überschätzen der Zeit. Folglich konnte der Mechanismus zwischen dem Erleben von Zeitdruck, dem Pacing Style und der Zeitschätzung definiert werden.

Damit einhergehend wurde die Unterscheidung zwischen der subjektiven und der objektiven Zeit deutlich. Denn in der qualitativen Untersuchung konnte bei einigen Pacing Styles eine Diskrepanz zwischen dem akkuraten und realistischen Zeitschätzen aufgedeckt werden. Beispielsweise muss bei D2 die realistische Zeitschätzung mit der akkuraten Zeitschätzung übereinstimmen, um die Aufgabenbearbeitung nach seinem PS_D abschließen zu können. In der PS_S-Gruppe hingegen ist ein entspanntes Arbeiten mit einer realistischen Zeitschätzung in Einklang zu bringen ist, welche einen kleinen Zeitpuffer inkludiert. Somit entspricht deren realistische Zeitschätzung nach objektiven Maßstäben einer Überschätzung der Zeit.

Der Einfluss weiterer Faktoren auf die Zeitschätzung

In der vorausgehenden Forschung wurden bereits eine Vielzahl weiterer Einflussfaktoren auf die Zeitschätzung identifiziert (siehe Kapitel 2.2.3). Um den Effekt jener und weiterer,

mit dem Pacing Style korrelierenden, Variablen auf die Zeitschätzgenauigkeit zu kontrollieren und den alleinigen Einfluss des Pacing Styles bewerten zu können, wurden zunächst alle potentiell relevanten Drittvariablen erhoben. Daraufhin wurde das Modell durch Anwendung einer Korrelations- und Faktorenanalyse auf die relevanten Kovariablen reduziert. Die relevanten Kovariablen der quantitativen Untersuchung stellten die *Polychronie* (PC), die *Aufgabenerfahrung* (AE) sowie die *Präferenz für Arbeitsstrukturierung* (PA) dar. Die *Präferenz für Arbeitsstrukturierung* (PA) bildet die latente Variable zu den manifesten Variablen *Gewissenhaftigkeit* (G), *Nicht-Prokrastination* (nichtPK) und *Präferenz für Organisation* (TO). Hervorzuheben ist, dass selbige Variablen auch in den Ausführungen der Interviewteilnehmer thematisiert wurden. So wiesen sowohl U2 als auch D3 auf ihre fehlende Veranlagung polychron arbeiten zu können hin, sodass der PS_S zwar ihren präferierten Pacing Style darstellt, die Annahme jenes Pacing Styles jedoch nicht durchführbar ist. Hier sei auf die Erkenntnis dieser Arbeit hingewiesen, dass der eigene Pacing Style das Wohlbefinden der Person maximiert und die Wahlfreiheit zwischen den anderen Pacing Styles theoretisch zwar möglich, jedoch praktisch nicht umsetzbar ist (siehe Kapitel 6.2.3.2). Die *Aufgabenerfahrung* (AE) wurde ebenfalls in den Interviews erwähnt und im Zuge der Auswertung der Hauptkategorie *Zeitschätzvermögen* (ZSCHV) in der Subkategorie *Erfahrung* behandelt (siehe Kapitel 6.2.3.4). So führt die Aufgabenerfahrung bei allen Pacing Styles zu akkurateren Zeitschätzungen. Die *Gewissenhaftigkeit* (G) spiegelte sich bei E1, E2, S3 und U3 im Kontext der Aufgabenbearbeitung für andere Personen wider, fand aber auch in Form des Strebens nach Pünktlichkeit bei allen Pacing Styles Erwähnung. Die *Nicht-Prokrastination* (nichtPK) ist vor allem in den Aussagen der PS_E-Gruppe und PS_S-Gruppe präsent, wohingegen das Prokrastinationsverhalten von D1 und D3 augenscheinlich zu einem Unterschätzen der Zeit führt. Die *Präferenz für Organisation* (TO) wurde indirekt im Rahmen der Auswertung der Hauptkategorie *Zeitmanagement* (ZM) behandelt. Unterschiede zwischen den Pacing Styles hinsichtlich der Bedeutung von Deadlines, dem Entscheidungskriterium für das Erstellen von Plänen und das tatsächliche Arbeiten sowie der Verbindlichkeit von Zeitplänen wurde festgestellt (siehe Kapitel 6.2.3.1).

Die Synthese der Forschungserkenntnisse der quantitativen und qualitativen Untersuchung zeigt, dass trotz der unterschiedlichen Forschungsmethoden ein deckungsgleiches, sich gegenseitig ergänzendes Muster bezüglich eines Zusammenhangs zwischen dem Pacing Style, dem subjektiven Erleben von Zeitdruck und der Zeitschätzung aufgedeckt werden konnte.

8. Fazit

In der vorliegenden Arbeit wurde erstmalig der Zusammenhang zwischen dem Pacing Style, dem subjektiven Erleben von Zeitdruck sowie der Zeitschätzung untersucht. Für die Beantwortung der Forschungsfrage $\mathbf{F_1}$ – Gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Pacing Style und der Zeitschätzgenauigkeit? – wurde ein quantitatives Experiment mit $n = 76$ Teilnehmern, $n_E = n_S = n_U = n_D = 19$ Teilnehmern pro Pacing Style, durchgeführt. Die deskriptive Auswertung ließ eine Überschätzung der Zeit durch den PS_E, PS_S und PS_U sowie auf eine Unterschätzung der Zeit durch den PS_D vermuten. Dennoch konnte die Nullhypothese **H0** – die Zeitschätzgenauigkeit unterscheidet sich nicht zwischen den Pacing Styles – aufgrund der fehlenden Signifikanz des Ergebnisses, mit $F(6, 69) = 1.89$; $p = .1$, unter Anwendung einer ANCOVA nicht abgelehnt werden. Für die Beantwortung der Forschungsfrage $\mathbf{F_2}$ – Inwieweit bedingen sich der Pacing Style sowie das subjektive Erleben von Zeitdruck gegenseitig und welchen Einfluss hat diese Konnexion auf die Zeitschätzgenauigkeit? – wurde eine qualitative Exploration durchgeführt. Hierfür fanden zwölf tiefenpsychologische Interviews, drei Explorationen pro Pacing Style, statt, in welchen das subjektive Erleben von Zeitdruck in den vorangehend untersuchten Zusammenhang integrierend thematisiert wurde. Die inhaltlich strukturierende qualitative Inhaltsanalyse wurde auf die, aus dem Interviewleitfaden deduktiv abgeleiteten zehn Hauptkategorien und auf die, aus dem empirischen Material induktiv bestimmten Subkategorien angewandt. Die Erkenntnisse der kategorienbasierten Auswertung wurden kumuliert in einem Schaubild zusammengeführt, welches auf den Modellen von Plattner (1990) und Payk (1989), welche den Rahmen dieser Arbeit bilden, aufbaut. Die Forschungsfrage $\mathbf{F_2}$ konnte insofern beantwortet werden, als die Wechselbeziehung zwischen der aktionalen, emotionalen und kognitiven Komponente des Zeitbewusstseins einer Person einen Einfluss auf die Zeitschätzung jener ausübt. Der Pacing Style repräsentiert die aktionale Komponente. Die Gefühle während des Erlebens von Zeitdruck bilden die emotionale Komponente. Die kognitive Komponente beinhaltet eine vergangenheits-, gegenwarts- und zukunftsbezogene Bewertung des Erlebens von Zeitdruck. Die Unterschiedlichkeit der Ausprägungen der Komponenten zwischen sowie die Übereinstimmungen innerhalb der Pacing Styles legten den Einfluss des Pacing Styles in Konnexion mit dem Erleben von Zeitdruck auf die Zeitschätzgenauigkeit offen. Übereinstimmend zu der deskriptiven Auswertung der quantitativen Untersuchung wurde die Tendenz erkannt, dass der PS_E, PS_S und PS_U die Zeiten überschätzen. Zusätzlich wurde offengelegt, dass der PS_D die Zeiten unterschätzt, sofern die Personen

Prokrastinationsverhalten aufweisen, und realistisch schätzt, sofern die Personen kein Prokrastinationsverhalten zeigen. Die Stärke dieser Arbeit ist demnach auch auf die Untersuchung des Zusammenhangs sowohl mittels quantitativer als auch qualitativer Forschungsmethoden zurückzuführen, da sich die überschneidenden Ergebnisse gegenseitig bekräftigen.

Demgemäß kann die vorliegende Arbeit einen wegweisenden Beitrag für die Forschungsbereiche des Zeitmanagements im Allgemeinen sowie der Zeitschätzung, des Pacing Styles und des Zeitdrucks im Besonderen leisten. Zukünftigen Studien verbleibt die Aufgabe, die Erkenntnis mit einer umfangreicheren Stichprobe zu replizieren, den Unterschied in der Zeitschätzgenauigkeit auch statistisch nachzuweisen und infolgedessen eine Übertragung der Erkenntnis auf die Grundgesamtheit zu ermöglichen. Auch ist die Relevanz der Erkenntnisse für die Wirtschaft sowie das Selbst- und Zeitmanagement nachfolgend herauszustellen. Eine Weiterführung der tiefenpsychologischen Auseinandersetzung mittels qualitativen Forschungsmethoden ist ebenfalls zu forcieren, um die Unterschiede noch deutlicher herauszuarbeiten und gegebenenfalls weitere Wechselwirkungen aufzudecken. Folglich ergibt sich aus dieser Arbeit eine Vielzahl weiterer Forschungslücken. Eine erste, relevante Forschungslücke konnte diese Abschlussarbeit jedoch schließen und nachweisen, dass sich der Pacing Style in Konnexion mit dem Erleben von Zeitdruck in der Zeitschätzung manifestiert.

Literaturverzeichnis

Ashkanasy, N., Gupta. V., Mayfield, M.S. & Trevor-Roberts, E. (2004). Future Orientation. In R.J. House, P.J. Hanges, M. Javidan, P.W. Dorfman & V. Gupta (Hrsg.). Culture, Leadership and Organizations: The GLOBE Study of 62 Societies (S. 282-342). Tousand Oaks: SAGE Publications.

Augustinus, A. (1955). Confessiones/ Bekenntnisse. Lateinisch und Deutsch von Joseph Bernhart. München: Kösel.

Bamberg, E., Keller, M., Wohlert, C. & Zeh, A. (2012). BGW-Stresskonzept. Das arbeitspsychologische Stressmodell. Hamburg: Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW).

Bateman, T.S. & Crant, J.M. (1993). The Proactive Component of Organizational Behavior: A Measure and Correlates. *Journal of Organizational Behavior*, *14 (2)*, 103-118.

Bindra, D. & Waksberg, H. (1956). Methods and Terminology in Studies of Time Estimation. *Psychological Bulletin, 53 (2)*, 155-159.

Block, R.A. (1990). Models of Psychological Time. In R.A. Block (Hrsg.). Cognitive Models of Psychological Time (S. 1-35). Hillsdale, NJ: Erlsbaum.

Blount, S. & Janicik, G.A. (2002). Getting and Staying In-Pace: the "In-Synch" Preference and Its Implications for Work Groups. In H. Sondak (Hrsg.). *Research on Managing Groups and Teams, Vol. 4* (S. 235-266). New York: Elsevier Science.

Bluedorn, A.C. & Denhardt, R.B. (1988). Time and Organizations. *Journal of Management, 14 (2),* 299-320.

Bluedorn, A.C., Kalliath, T.J., Strube, M.J. & Martin, G.D. (1999). Polychronicity and the Inventory of Polychronic Values (IPV): Development of an Instrument to Measure a Fundamental Dimension of Organizational Culture. *Journal of Managerial Psychology*, *14 (1*), 205-230.

Boltz, M.G., Kupperman, C. & Dunne, J. (1998). The Role of Learning in Remembered Duration. *Memory & Cognition, 26 (5)*, 903-921.

Brannon, L.A., Hershberger, P.J. & Brock, T.C. (1999). Timeless Demonstrations of Parkinson's First Law. *Psychonomic Bulletin & Review, 6 (1)*, 148-156.

Brosius, F. (2011). SPSS 19. Heidelberg: Hüthig-Jehle-Rehm.

Bühner, M. (2004). Einführung in die Test- und Fragebogenkonstruktion. München: Pearson Studium.

Bühner, M. & Ziegler, M. (2009). Statistik für Psychologen und Sozialwissenschaftler. München: Pearson Studium.

Burg, S. van der (2009). Enhancing Team Effectiveness in a Temporal Diversity Context: The Direct and Indirect Effects of Temporal Consensus and Team Time Management. Masterarbeit, Technische Universiteit Eindhoven.

Burt, C. & Kemp, S. (1994). Construction of Activity Duration and Time Management Potential. *Applied Cognitive Psychology, 8 (2),* 155-168.

Byram, S.J. (1997). Cognitive and Motivational Factors Influencing Time Prediction. *Journal of Experimental Psychology: Applied, 3 (3)*, 216-239.

Cavanaugh, M.A., Boswell, W.R., Roehling, M.V. & Boudreau, J.W. (2000). An Empirical Examination of Self-Reported Work Stress Among U.S. Managers. *Journal of Applied Psychology, 85 (1)*, 65-74.

Chevalier, A. & Kaluza, G. (2015). Psychosozialer Stress am Arbeitsplatz: Indirekte Unternehmenssteuerung, selbstgefährdendes Verhalten und die Folgen für die Gesundheit. In J. Böcken, B. Braun & R. Meierjürgen (Hrsg.). Gesundheitsmonitor 2015 (S. 228-253). Gütersloh: Bertelsmann Stiftung.

Chrzanowska, J. (2003). Interviewing Groups and Individuals in Qualitative Market Research (2. Aufl.). London, Thousand Oaks, New Delhi: SAGE Publications.

Claessens, B.J.C., van Eerde, W., Rutte, C.G. & Roe, R.A. (2004). Planning Behavior and Perceived Control of Time at Work. *Journal of Organizational Behavior, 25 (8)*, 937-950.

Claessens, B.J.C., van Eerde, W., Rutte, C.G. & Roe, R.A. (2007). A Review of the Time Management Literature. *Personell Review, 36 (1)*, 255-276.

Cohen, J. (1992). A Power Primer. *Psychological Bulletin, 112 (1)*, 155-159.

Collani, G. von (2014). Eine deutsche Skala zum Konstrukt "Bedürfnis nach kognitiver Geschlossenheit (NFCC)/ Persönliches Strukturbedürfnis (PNS)". In D. Danner & A. Glöckner-Rist (Hrsg.). Zusammenstellung sozialwissenschaftlicher Items und Skalen (ZIS) (S. 1-8). Zugriff am 10. Juli 2015 unter www.gesis.org/zis.

Dahme, G., Jungnickel, D. & Rathje, H. (1993). Güteeigenschaften der Achievement Motives Scale (AMS) von Gjesme & Nygard (1970) in der deutschen Übersetzung von Göttert und Kuhl – Vergleich der Kennwerte norwegischer und deutscher Stichproben. [Psychometric properties of a German translation of the achievement motives scale (AMS): Comparison of results from Norwegian and German samples]. *Diagnostica, 39 (1)*, 257-270.

Deppert, W. (1989). Zeit. Die Begründung des Zeitbegriffs, seine notwendige Spaltung und der ganzheitliche Charakter seiner Teile. Stuttgart: Franz Steiner.

Dewe, P., O' Driscoll, M.P. & Cooper, C.L. (2010). Coping With Work Stress. A Review and Critique. Oxford: Wiley-Blackwell.

Dohrn-van Rossum, G. (1989). Schlaguhr und Zeitorganisation. Zur frühen Geschichte der öffentlichen Uhren und den sozialen Folgen der modernen Stundenrechnung. In R. Wendorff (Hrsg.). Im Netz der Zeit. Menschliches Zeiterleben interdisziplinär (S. 49-60). Stuttgart: Hirzel.

Eerde, W. van (2003). Procrastination at Work and Time Management Training. *Journal of Psychology, 137 (5)*, 421-434.

Eid, M., Gollwitzer, M. & Schmitt, M. (2013). Statistik und Forschungsmethoden (3., korrigierte Aufl.). Weinheim, Basel: Beltz.

Engeser, S. (2005). Messung des expliziten Leistungsmotivs: Kurzform der Achievement Motives Scale. Zugriff am 25. September 2015 unter https://www.uni-trier.de/fileadmin/fb1/prof/PSY/PGA/bilder/Engeser__2005__Kurzform_der_AMS.pdf

Field, A., Miles, J. & Field, Z. (2012). Discovering Statistics Using R. London, Thousand Oaks, New Delhi: SAGE Publications.

Forsyth, D. (2004). An Investigation Into Expected Duration Estimation As Used As Part of the Time Management Process. Dissertation, University of Canterbery.

Forsyth, D. & Burt, C.(2006). The Effect That Rounding to Prototypical Values Has on Expected Duration Estimation Accuracy. Working Paper Series 2006, No. 5, S. 1-24, Auckland, NZ: Massey University. Zugriff am 17. Juli 2015 unter http://mro.massey.ac.nz/handle/10179/634.

Forsyth, D. & Burt, C. (2008). Allocating Time to Future Tasks: The Effect of Task Segmentation on Planning Fallacy Bias. *Memory & Cognition, 34 (4)*, 791-798.

Fraisse, P. (1984). Perception and Estimation of Time. *Annual Review of Psychology, 35 (1),* 1-36.

Francis-Smythe, J.A. & Robertson, I.T. (1999). On The Relationship Between Time Management and Time Estimation. *British Journal of Psychology, 90 (1)*, 333-347.

Geißler, K.A. (1998). Zeit. „Verweile doch, du bist so schön!“ (4. Aufl.). Weinheim, Berlin: Quadriga.

Gevers, J.M.P., Rutte, C.G., van Eerde, W. (2006). Meeting Deadlines in Work Groups: Implicit and Explicit Mechanisms. *Applied Psychology, An International Review, 55 (1)*, 52-72.

Gevers, J.M.P., Claessens, B.J.C., van Eerde, W. & Rutte, C.G. (2009). Pacing Styles, Personality and Performance. In R.A. Roe, M.J. Waller & S.R. Clegg (Hrsg.). Time in Organizational Research (S. 80-102). Abingdon, Oxon: Routledge.

Gevers, J.M.P., Mohammed, S. & Baytalskaya, N. (2015). The Conceptualisation and Measurement of Pacing Styles. *Applied Psychology, 64 (3*), 499-540.

Globocnik, D. (2011). Front End Decision Making. Das Entstehen hochgradig neuer Innovationsvorhaben in Unternehmen, Dissertation, Universität Graz. In H.G. Gemünden, J. Leker, S. Salomo, G. Schewe & K. Talke (Hrsg.). Betriebswirtschaftliche Studien in forschungsintensiven Industrien. Wiesbaden: Gabler.

Goldberg, L.R. (1990). An Alternative “Description of Personality”: The Big-Five Factor Structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, *59* (6), 1216-1229.

Grimstad, S. & Jørgensen, M. (2007). Inconsistency of Expert Judgment- Based Estimates of Software Development Effort. *Journal of Systems and Software, 80 (1)*, 1770-1777.

Grondin, S. (2008). Methods for Studying Psychological Time. In S. Gondin (Hrsg.). Psychology of Time (S. 51-74). Bingley: Emerald.

Halkjelsvik, T. & Jørgensen, M. (2012). From Origami to Software Development: A Review of Studies on Judgement-Based Predictions of Performance Time. *Psychological Bulletin, 138 (2),* 238-271.

Hamilton, K., Shih, S. & Mohammed, S. (2016). The Development and Validation of a Rational and Intuitive Decision Style Scale. *Journal of Personality Assessment, published online, 11. März 2016*, 1-13.

Hawking, S.W. (1993). Eine kurze Geschichte der Zeit. Die Suche nach der Urkraft des Universums. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Hecht, T.D. & Allen, N.J. (2005). Exploring Links Between Polychronicity and Well-being from the Perspective of Person-job Fit: Does it Matter if You Prefer to Do Only One Thing at a Time? *Organizational Beavior and Human Decision Processes*, *98 (1)*, 155-178.

Hillert, A., Koch, S. & Hedlund, S. (2007). Stressbewältigung am Arbeitsplatz: Ein stationäres berufsbezogenes Gruppenprogramm. Trainerhandbuch. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Hinz, A. (2000). Psychologie der Zeit. Umgang mit Zeit, Zeiterleben und Wohlbefinden, Internationale Hochschulschriften (Band 329). Münster, New York, München, Berlin: Waxmann.

Hussy, W., Schreier, M. & Echterhoff, G. (2010). Forschungsmethoden in Psychologie und Sozialwissenschaften. Berlin, Heidelberg: Springer.

Hutcheson, G. & Sofroniou, N. (1999). The Multivariate Social Scientist. London: Sage Publications.

Hüttner, M. & Schwarting, U. (2002). Grundzüge der Marktforschung (7., überarbeitete Aufl.). München, Wien: R. Oldenbourg.

James, W. (1890). The Principles of Psychology (Vol. 1). New York: Henry Holt & Co.

Kaluza, G. (2012). Gelassen und sicher im Stress (4., überarbeitete Aufl.). Berlin, Heidelberg: Spinger.

Kammeyer-Mueller, J.D., Judge, T.A. & Scott, B.A. (2009). The Role of Core Selfevaluations in the Coping Process. *Journal of Applied Psychology, 94 (1)*, 177-195.

Keel, P. (2014). Die unerklärliche Müdigkeit. Berlin, Heidelberg: Springer.

Kelly, W.E. (2000). Conscientiousness and the Prediction of Task Duration: Evidence of the Role of Personality in Time Prediction. Dissertation, Louisiana Tech University.

Kiefer, C. (2015). Die Rolle der Zeit in der Kosmologie. In G. Hartung (Hrsg.). Mensch und Zeit. Studien zur Interdisziplinären Anthropologie (S. 25-33). Wiesbaden: Springer.

König, C.J. (2005). Anchors Distort Estimates of Expected Duration. *Psychological Reports, 96 (2),* 253-256.

Kramer, R. (2000). Phänomen Zeit. Versuch einer wissenschaftlichen und ethischen Bilanz. Erfahrung und Denken. Schriften zur Förderung der Beziehung zwischen Philosophie und Einzelwissenschaft (Band 84). Berlin: Duncker & Humbolt.

Krockow, C. Graf von (1989). „Wie uns die Stunde schlägt." Mensch und Gesellschaft im Wandel der Zeitorganisation. In R. Wendorff (Hrsg.). Im Netz der Zeit. Menschliches Zeiterleben interdisziplinär (S. 79-89). Stuttgart: Hirzel.

Krohne, H.W., Egloff, B., Kohlmann, C.-W. & Tausch, A. (1996). Untersuchungen mit einer deutschen Version der ''Positive and Negative Affect Schedule" (PANAS). *Diagnostica, 42 (2),* 139-156.

Kruglanski, A.W., Webster, D.M. & Klem, A. (1993). Motivated Resistance and Openness to Persuasion in the Presence or Absence of Prior Information. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65 (5)*, 861-876.

Kuckartz, U., Rädiker, S., Ebert, T. & Schehl, J. (2013). Statistik. Eine verständliche Einführung (2., überarbeitete Aufl.). Wiesbaden: Springer.

Kuckartz, U. (2014). Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung (2., durchgesehene Aufl.). Weinheim und Basel: Beltz Juventa.

Landy, F.J., Rastegary, H., Thayer, J. & Colvin, C. (1991). Time Urgency: The Construct and its Measurement. *Journal of Applied Psychology, 76 (5)*, 644-657.

Lazarus, R.S. (1999). Stress and Emotion. A New Synthesis. New York: Springer.

Lazarus, R.S. & Launier, R. (1981). Stressbezogene Transaktion zwischen Person und Umwelt. In J.R. Nitsch (Hrsg.). Stress. Theorien, Untersuchungen, Massnahmen (S. 213-259). Bern: Huber.

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer.

Lee, R.S. & McGrath, P. (1995). Dealing With Time Pressure. *International Journal of Stress Management, 2 (2)*, 79-86.

LePine, J.A., Podsakoff, N.P. & LePine, M.A. (2005). A Meta-Analytic Test of the Challenge Stressor-Hindrance Stressor Framework: An Explanation for Inconsistent Relationships among Stressors and Performance. *The Academy of Management Journal, 48 (*5), 764-775.

Zühlsdorff, H. (2015, 17. August). *Die Universität in Zahlen, Daten, Fakten. Studierende und Mitglieder*. Leuphana Universität Lüneburg. Zugriff am 24. April 2015 unter http://www.leuphana.de/universitaet/profil/fakten.html

Lewicki, M.-L. & Greiner-Zwarg, C. (2015). Eltern 2015 – wie geht es uns? Und unseren Kindern? Zugriff am 12. Oktober 2015 unter http://www.eltern.de/public/mediabrowserplus_root_folder/PDFs/studie2015.pdf

Litzcke, S., Schuh, H. & Pletke, M. (2013). Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz (6., vollständig überarbeitete Aufl.). Berlin, Heidelberg: Springer.

Macan, T.H., Shahani, C., Dipboye, R.L. & Philips, A.P. (1990). College Students' Time Management: Correlations with Academic Performance and Stress. *Journal of Educational Psychology, 82 (1)*, 760-768.

Mackinnon, A., Jorm, A.F., Christensen, H., Korten, A.E., Jacomb, P.A. & Rodgers, B. (1999). A Short Form of the Positive and Negative Affect Schedule: Evaluation of Factorial Validity and Invariance Across Demographic Variables in a Community Sample. *Personality and Individual Differences, 27 (1)*, 405-416.

Mayer, A. (2013). Zur empirischen Erfassbarkeit des Erlebens von Zeitknappheit und Zeitdruck – exploriert anhand von qualitativen Interviews. Dissertation, Universität Wien.

McCown, W., Petzel, T. & Rupert, P. (1987). An Experimental-Study of Some Hypothesized Behaviors and Personality-Variables of College-Student Procrastinators. *Personality and Individual Differences, 8 (6),* 781-786.

Mohammed, S. & Nadkarni, S. (2011). Temporal Diversity and Team Performance: The Moderating Role of Team Temporal Leadership. *Academy of Management Journal, 54 (3),* 489-508.

Morgenroth, O. (2008). Zeit und Handeln. Psychologie der Zeitbewältigung. Stuttgart: W. Kohlhammer.

Müller, T. (2015). Zeit und Prozess. Zur fundamentalen Zeitstruktur von Natur und Bewusstsein. In G. Hartung (Hrsg.). Mensch und Zeit. Studien zur Interdisziplinären Anthropologie (S. 57-81). Wiesbaden: Springer.

Parkinson, C.N. (1957). Parkinson's Law [And Other Studies in Administration]. Cambridge, Massachusetts: The Riverside Press. Zugriff am 24. Juli 2015 unter http://sas2.elte.hu/tg/ptorv/Parkinson-s-Law.pdf

Payk, T.R. (1989). Zeit – Lebensbedingung, Anschauungsweise oder Täuschung? In R. Wendorff (Hrsg.). Im Netz der Zeit. Menschliches Zeiterleben interdisziplinär (S. 69-77). Stuttgart: Hirzel.

Plattner, I.E. (1990). Zeitbewusstsein und Lebensgeschichte. Theoretische und methodische Überlegungen zur Erfassung des Zeitbewusstseins. Heidelberg: Asanger.

Plattner, I.E. (1993). Zeitstreß. Für einen anderen Umgang mit der Zeit. München: Kösel.

Podsakoff, N.P., LePine, J.A. & LePine, M.A. (2007). Differential Challenge Stressor-Hindrance Stressor Relationships with Job Attitudes, Turnover Intentions, Turnover, and Withdrawal Behavior: a Meta-Analysis. *Journal of Applied Psychology, 92 (2)*, 438-454.

Pöppel, E. (1989). Gegenwart – psychologisch gesehen. In R. Wendorff (Hrsg.). Im Netz der Zeit. Menschliches Zeiterleben interdisziplinär (S. 11-16). Stuttgart: Hirzel.

Rastegary, H. & Landy, F. (1993). Time Urgency, Uncertainty, and Time Pressure. In O. Svenson & A.J. Maule (Hrsg.). Time Pressure and Stress in Human Judgement and Decision Making (S. 217-239). New York: Plenum Press.

Rinkenburger, R. (2009). Einführung in die Varianzanalyse. In M. Schwaiger & A. Meyer (Hrsg.). Theorien und Methoden der Betriebswirtschaft. Handbuch für Wissenschaftler und Studierende (S. 491-510). München: Vahlen.

Ritchie, J. (2003). The Applications of Qualitative Research Methods. In J. Ritchie & J. Lewis (Hrsg.). Qualitative Research Practice. A Guide for Social Science Students and Researchers (S. 24-46). London, Thousand Oaks, New Delhi: SAGE Publications.

Ritchie, J., Lewis, J. & Elam, G. (2003). Designing and Selecting Samples. In J. Ritchie & J. Lewis (Hrsg.). Qualitative Research Practice. A Guide for Social Science Students and Researchers (S. 77-108). London, Thousand Oaks, New Delhi: SAGE Publications.

Rohrmann, B. (1978). Empirische Studien zur Entwicklung von Antwortformaten für die sozialwissenschaftliche Forschung. *Zeitschrift für Sozialpsychologie, 9 (1)*, 222-245.

Rosa, H. (2003). Social Acceleration: Ethical and Political Consequences of a Desynchronized High-Speed Society. *Constellations, 10 (1)*, 3-33.

Roxburgh, S. (2004). There Just Aren't Enough Hours in the Day': The Mental Health Consequences of Time Pressure. *Journal of Health and Social Behavior, 45 (2)*, 115-131.

Roy, M.M., Christenfeld, N.J.S. & McKenzie, C.R.M. (2005). Underestimating the Duration of Future Events: Memory Incorrectly Used or Memory Bias. *Psychological Bulletin, 131 (5)*, 738-756.

Roy, M.M. & Christenfeld, N.J.S. (2008). Effect of Task Length on Remembered and Predicted Duration. *Psychonomic Bulletin & Review, 15 (1)*, 202-207.

Roy, M.M., Mitten, S.T. & Christenfeld, N.J.S. (2008). Correcting Memory Improves Accuracy of Predicted Task Duration. *Journal of Experimental Psychology, 14 (3)*, 266-273.

Sas, L.P.J. van (2009). Time Pressure Influencing Individual Performance in NPD: Roles of Stress, Temporal Characteristics and Leadership. Masterarbeit, Technische Universiteit Eindhoven.

Satow, L. (2012). Stress- und Coping-Inventar (SCI): Test- und Skalendokumentation. Zugriff am 03. September 2015 unter www.drsatow.de.

Scheier, M.F. & Carver, C.S. (1985). Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies. *Health Psychology*, *4 (1)*, 219-247.

Schlote, A. (1996). Wiedersprüche sozialer Zeit. Zeitorganisation im Alltag zwischen Herrschaft und Freiheit. Opladen: Leske + Budrich.

Schöneck, N.M. (2009). Zeiterleben und Zeithandeln Erwerbstätiger. Eine methodenintegrative Studie. Dissertation, Ruhr-Universität Bochum.

Schräder-Naef, R.D. (1989). Zeit als Belastung? In R. Wendorff (Hrsg.). Im Netz der Zeit. Menschliches Zeiterleben interdisziplinär (S. 17-25). Stuttgart: Hirzel.

Searle, B.J. & Auton, J.C. (2015). The Merits of Measuring Challenge and Hindrance Appraisals. *Anxiety, Stress & Coping, 28 (*2), 121-143.

Selye, H. (1974). Stress. Bewältigung und Lebensgewinn. München: Piper.

Shipp, A.J., Edwards, J.R. & Lambert, L.S. (2009). Conceptualization and Measurement of Temporal Focus: The Subjective Experience of Past, Present, and Future. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *110 (1)*, 1-22.

Sigrist, J. & Dragano, N. (2008). Psychosoziale Belastungen und Erkrankungen im Erwerbsleben. Befunde aus internationalen Studien zum Anforderungs-Kontroll-Modell und zum Modell beruflicher Gratifikationsrisiken. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz, 51 (*3), 305-312.

Slocombe, T.E. & Bluedorn, A.C. (1999). Organizational Behavior Implications of the Congruence Between Preferred Polychronicity and Experienced Work-Unit Polychronicity. *Journal of Organizational Behavior, 20* (1), 75-99.

Szollos, A. (2009). Towards a Psychology of Chronic Time Pressure. Conceptual and Methodological Review. *Time & Society, 18 (*2/3), 332-350.

Tausch, R. (2010). Hilfen bei Stress und Belastung. Was wir für unsere Gesundheit tun können (17. Aufl.). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Thomas, K.E., Newstead, S.E. & Handley, S.J. (2003). Exploring the Time Prediction Process: The Effects of Task Experience and Complexity on Prediction Accuracy. *Applied Cognitive Psychology, 17 (1)*, 655–673.

Tripoli, A.M. (1998). Planning and Allocating: Strategies for Managing Priorities in Complex Jobs. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, *7 (4)*, 455-476.

Vierordt, K. von (1868). Der Zeitsinn nach Versuchen. Tübingen: H. Laupp.

Völkle, M.C. & Erdfelder, E. (2010). Varianz- und Kovarianzanalyse. In C. Wolf & H. Best (Hrsg.). Handbuch der sozialwissenschaftlichen Datenanalyse (S. 455-494). Wiesbaden: Springer.

Webinger, J., Keller, D. & Budrich, B. (2014). Wie schreibe ich eine Doktorarbeit?: Leitfaden für Mediziner und Zahnmediziner. Berlin, Heidelberg: Springer.

Weinelt, H. (2005). Chronos und Kairos. Die zwei Gesichter der Zeit. *Abenteuer Philosophie, 4 (5)*, 19-21.

Weinert, D. (2015). Biologische Rhythmen. Resultat der Evolution in einer periodischen Umwelt und notwendige Voraussetzung für die Antizipation von sowie die Einordnung in Umweltperiodizitäten. In G. Hartung (Hrsg.). Mensch und Zeit. Studien zur Interdisziplinären Anthropologie (S. 104-124). Wiesbaden: Springer.

Weisweiler, S., Dirscherl, B. & Braumandl, I. (2013). Zeit- und Selbstmanagement. Ein Trainingsmanual – Module, Methoden, Materialien für Training und Coaching. Berlin, Heidelberg: Springer.

Widmer, P.S., Semmer, N.K., Kälin, W., Jacobshagen, N. & Meier, L.L. (2011). The Ambivalence of Challenge Stressors: Time Pressure Associated with both Negative and Positive Well-Being. *Journal of Vocational Behavior, 80 (2)*, 422-433.

Wissing, S. (2004). Das Zeitbewusstsein des Kindes. Eine empirisch-qualitative Studie zur Entwicklung einer Typologie der Zeit bei Kindern im Grundschulalter. Dissertation, Pädagogischen Hochschule Heidelberg.

Zakay, D. & Block, R.A. (1997). Temporal Cognition. *Current Directions in Psychological Science, 6 (1),* 12-16.

9. Anhang

Anhang A: Validität des Pacing Styles

Tabelle A1

Konvergente und diskriminante Validität des Pacing Styles

	PS_D		PS_S		PS_U	
	Vorhersage	Ergebnis	Vorhersage	Ergebnis	Vorhersage	Ergebnis
PS-Graphen						
PS_E-Graph	-	-.55**	+	.46**	0	n.s.
PS_D-Graph	+	.69**	-	-.45**	0	n.s.
PS_S-Graph	-	-.32**	+	.47**	0	n.s.
PS_U-Graph	0	n.s.	0	n.s.	+	.75**
Personenmerkmale						
Geschlecht	0	n.s.	0	n.s.	0	n.s.
Alter	0	n.s.	0	n.s.	0	n.s.
GPA	0	n.s.	0	n.s.	0	n.s.
Individuell-zeitbasierte Unterschiede						
Time Urgency	0	n.s.	0	n.s.	0	n.s.
Zeitperspektive - Vergangenheitsfokus	0	n.s.	0	n.s.	0	n.s.
Zeitperspektive - Gegenwartsfokus	0	n.s.	0	n.s.	0	n.s.
Zeitperspektive - Zukunftsfokus	0	n.s.	0	n.s.	0	n.s.
Polychronie	-	-.15*	+	n.s.	0	n.s.
Individuelle Unterschiede						
Gewissenhaftigkeit	-	-.37**	+	.27**	+	.13*
Proaktive Persönlichkeit	-	n.s.	+	.11	+	.20**
Rationaler Entscheidungsstil	-	-.21**	+	.24**	+	.15*
Präferenz für Vorhersagbarkeit	-	n.s.	+	.15*	+	n.s.
Präferenz für Ordnung	-	-.22**	+	.27**	+	n.s.
Risikopräferenz	+	n.s.	-	-.15*	0	n.s.
Weitere zeitrelevante Konzepte						
Zeitmanagement Verhalten - Ziele & Prioritäten setzen	-	-.33**	+	.37**	+	.18**
Zeitmanagement Verhalten – Präferenz für Organisation	-	-.26**	+	.24**	+	n.s.
Fokus auf Prioritäten	-	-.22**	+	.19**	+	.16**
Deadline Optimismus	+	.10*	-	-.16**	0	n.s.
Deadline Challenge Orientierung	+	.45**	-	-.25**	0	n.s.
Prokrastination	+	.55**	-	-.32**	-	-.12*

Anmerkungen. * $p < .05$; ** < .01; n.s. = nicht signifikant; Quelle: Gevers et al., 2015, S. 521.

Anhang B: Korrespondenz

Dear Anjana,
How nice to hear that we have a shared interest. It seems like you have an interesting research set-up here. I hope I am able to help you with your question.

Because we recognized that people do not necessarily have one dominant style, we developed the PACED to assess an individual's tendency for using each of the different pacing style. Of course you could assess which style a person scores highest on and denominate that as the dominant style (disregarding the scores on the other styles), but the trouble is that a very low score on the deadline style score actually represents an early worker style.

What I sometimes do when I want to assess someone's dominant style is use the graphical representations of the styles and ask respondents which one of these graphs represents their dominant style (see attachment). I use four graphs to also be able to identify early workers (represented by a very low score on the deadline pacing style when using the PACED scale). If you have not yet started your data collection, you could use this measure in addition to the PACED, also to see if scores on the PACED are corresponding with self-declared scores of a dominant style.

I hope this helps.
Good luck with your research.
Kind regards,
Josette Gevers

Abbildung B1. E-Mail von Josette Gevers zur Erhebung des Pacing Styles vom 22.05.2015. Quelle: Eigene E-Mailkorrespondenz.

Anhang C: Online-Fragebogen

0%

Online-Fragebogen zum Thema „Zeitmanagement"

Liebe Kommilitonin, lieber Kommilitone,

im Rahmen meiner Masterarbeit an der Leuphana Universität Lüneburg führe ich vom 07.12.2015 bis 16.12.2015 ein Experiment zu dem Thema „Zeitmanagement" durch.

- Das Experiment dauert im Durchschnitt 60 Minuten.
- Studierende der Wirtschaftspsychologie erhalten für die Teilnahme 1,5 Versuchspersonenstunden.
- Unter allen Teilnehmern werden 3 Amazon-Gutscheine im Wert von je 10 € verlost.

Melde Dich jetzt zu dem Experiment an: Fülle hierzu bitte vorab den nachfolgenden Online-Fragebogen aus. Die Beantwortung dauert etwa **5 Minuten** und beinhaltet erste Fragen zu Deinem Arbeitsverhalten. Danach kannst Du Deinen Wunschtermin wählen.

Alle Angaben werden **streng vertraulich behandelt** und **anonymisiert**. Bitte beantworte alle Fragen vollständig und wahrheitsgemäß. Es gibt bei dieser Befragung **keine richtigen** oder **falschen Antworten** – es geht um Dein individuelles Zeitmanagement.

Klicke bitte während der Umfrage nicht auf den „Zurück"-Button des Internetbrowsers.

Ich bedanke mich herzlich für Deine Unterstützung!

Anjana Friedrich

Hast Du Fragen oder Anmerkungen, dann schreib mir gerne unter: anjana.friedrich@gmail.com

Weiter

Abbildung C1. Online-Fragebogen Seite 1.

Quelle: Eigene Darstellung.

20%

Ein paar Angaben zu Dir

Geschlecht: weiblich ○ männlich ○

EMail-Adresse:

Dein Code:

Erstelle bitte Deinen persönlichen Code, der sich wie folgt zusammensetzt:
Erster Buchstabe Deines Geburtsortes
Zweiter Buchstabe des Vornamens Deiner Mutter
Dritter Buchstabe Deines eigenen Vornamens
Erster Buchstabe des Vornamens Deines Vaters

Weiter

Abbildung C2. Online-Fragebogen Seite 2.

Quelle: Eigene Darstellung.

40%

Dein Arbeitseinsatz – verteilt auf die Zeit

Wenn Du an einem Projekt oder einer Aufgabe mit einer zeitlichen Befristung arbeitest, wie verteilst Du dann generell Dein Arbeitspensum von dem Zeitpunkt der Projekt- oder der Aufgabenvergabe bis zu dem Abgabetermin? Bitte kreuze an, in welchem Maße Du den einzelnen Aussagen zustimmst oder nicht zustimmst. Beschreibe Dich selbst so, wie Du jetzt bist, nicht, wie Du gerne sein möchtest.

Nr.	Frage	stimme nicht zu	stimme wenig zu	stimme mittel-mäßig zu	stimme ziemlich zu	stimme sehr zu
1.	Ich erledige einen Großteil der Aufgabe relativ kurzzeitig vor der Deadline.					
2.	Ich arbeite stetig an Aufgaben, sodass ich meine Arbeit gleichmäßig auf die Zeit verteile (z.B. 3 Stunden pro Woche bis zur Deadline).					
3.	Der Arbeitsaufwand, den ich in Projekte investiere, ist am Anfang groß, gering zwischendurch und am Ende wieder groß.					
4.	Ich bekomme nicht viel erledigt bis der Abgabetermin für mein Projekt kurz bevorsteht.					
5.	Ich investiere die meiste Anstrengung zu Beginn und am Ende von Projekten.					
6.	Ich teile meine Zeit so ein, dass ich an Projekten jeden Tag oder jede Woche ein bisschen arbeite, anstatt alles auf einmal über mehrere Arbeitsstunden zu erledigen.					
7.	Üblicherweise arbeite ich erst an einer Aufgabe, wenn es Zeitdruck von einer nahenden Deadline gibt.					
8.	Ich arbeite auf eine langsame, aber kontinuierliche Weise, um Aufgaben fertigzustellen.					
9.	Ich bringe mehr Anstrengung am Start einer Aufgabenbearbeitung sowie kurz vor der Deadline auf, bin aber weniger aktiv mitten im Bearbeitungszeitraum.					

Weiter

Abbildung C3. Online-Fragebogen Seite 3.

Quelle: Eigene Darstellung.

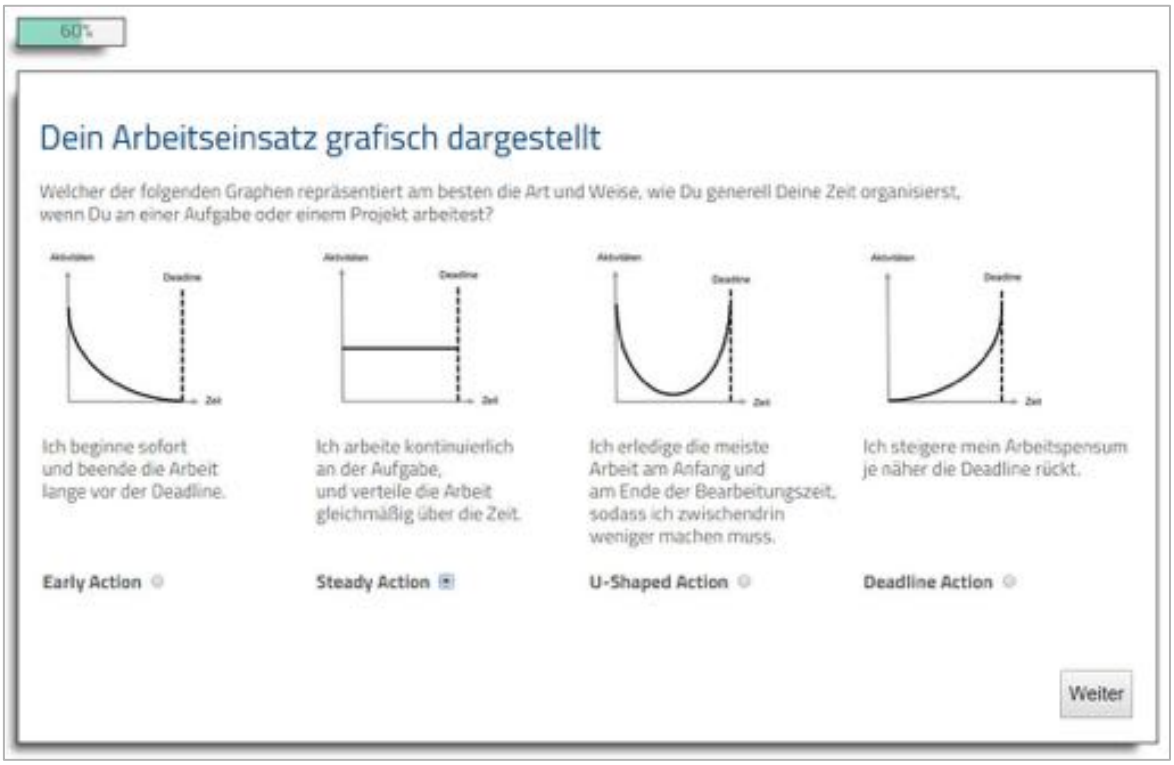

Abbildung C4. Online-Fragebogen Seite 4.

Quelle: Eigene Darstellung.

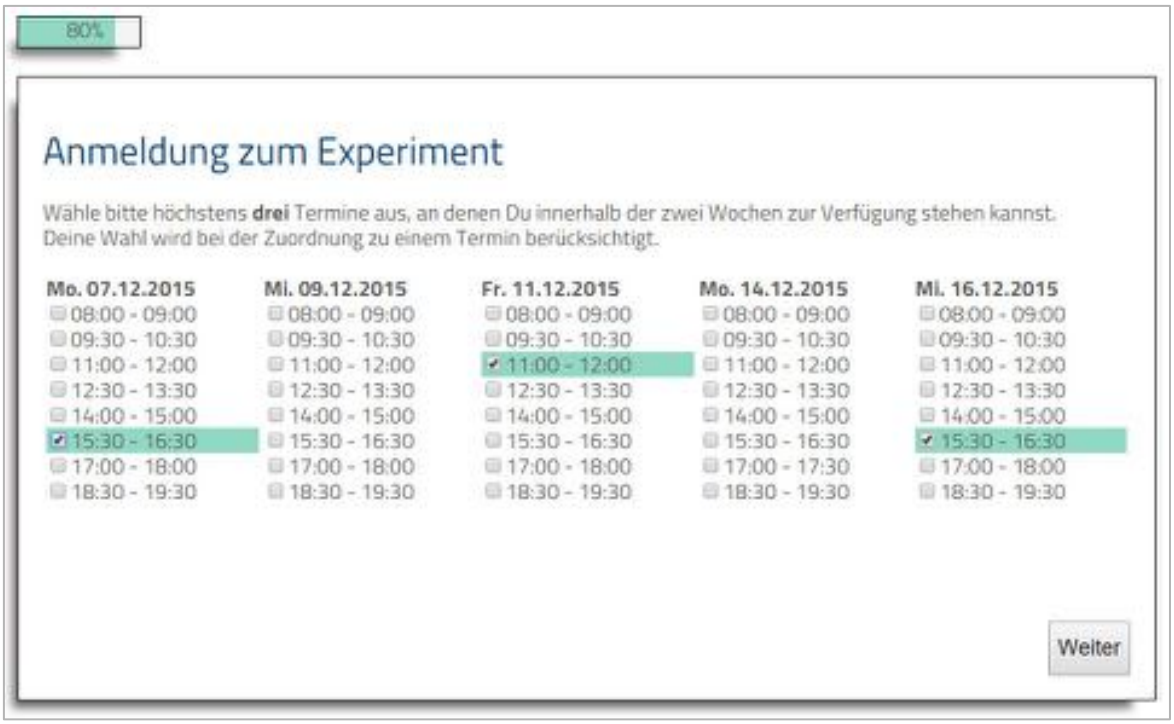

Abbildung C5. Online-Fragebogen Seite 5.

Quelle: Eigene Darstellung.

Abbildung C6. Online-Fragebogen Seite 6.

Quelle: Eigene Darstellung.

Anhang D: Instruktionen und Fragebogen des Experiments

Untersuchung zum Thema „Zeitmanagement“

Liebe Teilnehmerin/ lieber Teilnehmer,

im Rahmen meiner Masterarbeit an der Leuphana Universität Lüneburg führe ich eine Untersuchung zum Thema „Zeitmanagement“ durch. Ich freue mich sehr, dass Du mich bei meinem Experiment unterstützt!

Die Dauer des Experiments liegt im Durchschnitt bei **60 Minuten**.

Das Experiment setzt sich aus **drei Bestandteilen** zusammen:

1. Schätzen der Bearbeitungsdauer einer Aufgabe
2. Bearbeitung der zuvor geschätzten Aufgabe
3. Beantwortung eines Fragebogens

Alle Angaben werden **streng vertraulich behandelt** und **anonymisiert**.
Bitte beantworte alle Fragen vollständig und wahrheitsgemäß.
Es gibt bei dieser Befragung **keine richtigen** oder **falschen Antworten** – es geht um Dein individuelles Zeitmanagement.

Bitte verstaue vorab Deine **Uhr** und Dein **Handy** (lautlos gestellt) in Deiner Tasche.

Mit Abschluss des Experiments werden allen Wirtschaftspsychologen und Psychologen **1,5 Versuchspersonenstunden** gutgeschrieben. Trage Dich hierfür am Ende des Experiments in die Liste bei mir am Platz ein. Die Liste aller Teilnehmer erhält Frau Tienken am 11.11.2015. Gib Deinen Versuchspersonenstundenzettel ab dem 11.11.2015 ebenfalls im Sekretariat bei Frau Tienken ab.

Unter allen Teilnehmern werden 3 Gutscheine von Amazon im Wert von je 10 € verlost.

Ich bedanke mich herzlich für Deine Unterstützung!

Anjana Friedrich

Deine Platznummer und Dein Code

Gib bitte zunächst an, auf welchem Platz du sitzt:

Platznummer: ___

Gib bitte Deinen individuellen Code an:

Dein Code: ___ ___ ___ ___

Erster Buchstabe Deines Geburtsortes
Zweiter Buchstabe des Vornamens Deiner Mutter
Dritter Buchstabe Deines eigenen Vornamens
Erster Buchstabe des Vornamens Deines Vaters

Abbildung D1. Instruktionen und Fragebogen des Experiments, Seite 1.

Quelle: Eigene Darstellung.

1. Zeitschätzung

Wie viel Zeit benötigst Du für das Erledigen der nachfolgenden Aufgabe? Schätze bitte!

Gib Deine Zeitschätzung so **exakt wie möglich** an (keine Rundungen).
Im zweiten Teil dieses Experiments wirst Du diese Aufgabe **tatsächlich bearbeiten**.

Korrekturlesen

Eine 13-seitige Seminararbeit, gedruckt in Schriftgröße 11, Arial, mit einfachem Zeilenabstand und Abbildungen (doppelseitig bedruckt auf DIN A4-Papier), ist der Mappe auf Deinem Tisch zu entnehmen. Wirf ruhig bereits einen Blick auf die Seminararbeit.

Deine Aufgabe wird es sein, das Dokument auf Rechtschreibung Korrektur zu lesen. Kreise jeden Fehler ein, den Du findest.

Ich schätze meine benötigte Bearbeitungszeit auf _____ Minuten.

Blättere bitte erst auf die nächste Seite, wenn alle ihre Zeitschätzung abgegeben haben und wir gleichzeitig mit der Bearbeitung der Aufgabe beginnen können.

Abbildung D2. Instruktionen und Fragebogen des Experiments, Seite 2.

Quelle: Eigene Darstellung.

2. Bearbeitung der Aufgabe

Nun bearbeite bitte die Korrekturaufgabe.

Korrekturlesen

Nimm Dir aus der Mappe auf Deinem Tisch die Seminararbeit.
Deine Aufgabe ist es, das Dokument auf Rechtschreibung Korrektur zu lesen. Kreise mit Hilfe des Folienstiftes direkt auf der Folie jeden Fehler ein, den Du findest.

Ich werde die Zeit festhalten, die Du für die Bearbeitung benötigst. Dafür ist es wichtig, dass alle **gleichzeitig mit der Bearbeitung beginnen** und Du mir signalisierst, wann Du die Aufgabe beendest.
Du signalisierst mir, dass Du die **Bearbeitung der Aufgabe abgeschlossen** hast, indem Du das rechts auf Deinem Tisch aufgestellte Schild umdrehst, sodass die Seite mit der Beschriftung „**Fertig**“ zu mir nach vorne zeigt.

Jeder bearbeitet bitte die Aufgabe in seinem **eigenen Tempo** – es geht nicht darum, wer die Aufgabe als erstes abschließt.

Wenn Du fertig bist und das Schild umgedreht hast, gehe bitte über zu der nächsten Seite und beantworte den Fragebogen.

Hast Du hierzu Fragen?

Auf mein Zeichen starten bitte alle mit der Bearbeitung.

Bearbeitung abgeschlossen? Vergiss bitte nicht, dass Schild auf „**Fertig**“ umzudrehen!

Abbildung D3. Instruktionen und Fragebogen des Experiments, Seite 3.

Quelle: Eigene Darstellung.

3. Fragebogen

Bitte beantworte nun die folgenden Fragen (doppelseitig bedruckte Seiten). Setze hierzu je Statement genau **ein Kreuz**. Setze die Kreuze bitte deutlich bei einer Ausprägung (nicht zwischen zwei Kreisen) und beantworte jede Frage.
Beschreibe Dich bitte nicht, wie Du gerne wärst, sondern wie Du tatsächlich bist.
Beachte auch die Instruktionen, da sich die Antwortformate ändern können.

I. Deine Stimmung heute

Die folgenden Fragen enthalten Wörter, die unterschiedliche Gefühle und Emotionen beschreiben. Lies jedes Wort und trag in die Skala neben dem Wort die Intensität ein, wie Du Dich heute fühlst.
1 = „ein wenig oder gar nicht“ - 5 = „äußerst“

		gar nicht	ein bisschen	einiger-maßen	erheblich	äußerst
S1	angeregt	O	O	O	O	O
S2	ängstlich	O	O	O	O	O
S3	wach	O	O	O	O	O
S4	freudig erregt	O	O	O	O	O
S5	verärgert	O	O	O	O	O
S6	begeistert	O	O	O	O	O
S7	erschrocken	O	O	O	O	O
S8	bekümmert	O	O	O	O	O
S9	entschlossen	O	O	O	O	O
S10	nervös	O	O	O	O	O

II. Facetten Deines Zeitmanagements

Wie sehr stimmst Du den Aussagen zu bzw. nicht zu? **1 = „stimme nicht zu“ - 5 = „stimme völlig zu“**

		stimme nicht zu	stimme wenig zu	stimme teils-teils zu	stimme ziemlich zu	stimme völlig zu
LM1	Es macht mir Spaß, an Problemen zu arbeiten, die für mich ein bisschen schwierig sind.	O	O	O	O	O
LM2	Ich mag Situationen, in denen ich feststellen kann, wie gut ich bin.	O	O	O	O	O
LM3	Probleme, die schwierig zu lösen sind, reizen mich.	O	O	O	O	O
LM4	Mich reizen Situationen, in denen ich meine Fähigkeiten testen kann.	O	O	O	O	O
LM5	Ich möchte gerne vor eine etwas schwierige Aufgabe gestellt werden.	O	O	O	O	O
LM6	Es beunruhigt mich, etwas zu tun, wenn ich nicht sicher bin, dass ich es kann.	O	O	O	O	O
LM7	Auch bei Aufgaben, von denen ich glaube, dass ich sie kann, habe ich Angst zu versagen.	O	O	O	O	O
LM8	Dinge, die etwas schwierig sind, beunruhigen mich.	O	O	O	O	O
LM9	Wenn eine Sache etwas schwierig ist, hoffe ich, dass ich es nicht machen muss, weil ich Angst habe, es nicht zu schaffen.	O	O	O	O	O
LM10	Wenn ich ein Problem nicht sofort verstehe, werde ich ängstlich.	O	O	O	O	O

Abbildung D4. Instruktionen und Fragebogen des Experiments, Seite 4.

Quelle: Eigene Darstellung.

Wie sehr stimmst Du den Aussagen zu bzw. nicht zu? **1 = „stimme nicht zu“ - 5 = „stimme völlig zu“**

		stimme nicht zu	stimme wenig zu	stimme teils-teils zu	stimme ziemlich zu	stimme völlig zu
ZD1	Ich mache mir schon vorher Gedanken, wie ich Zeitdruck vermeiden kann.	O	O	O	O	O
ZD2	Ich versuche Stress schon im Vorfeld zu vermeiden.	O	O	O	O	O
ZD3	Ich tue alles, damit Stress erst gar nicht entsteht.	O	O	O	O	O
ZD4	Bei Stress und Druck beseitige ich gezielt die Ursachen.	O	O	O	O	O

Wie sehr stimmst Du den Aussagen zu bzw. nicht zu? **1 = „stimme nicht zu“ - 5 = „stimme völlig zu“**

		stimme nicht zu	stimme wenig zu	stimme teils-teils zu	stimme ziemlich zu	stimme völlig zu
TU1	Ich bin für gewöhnlich in Zeitnot.	O	O	O	O	O
TU2	Am Ende eines durchschnittlichen Arbeitstages empfinde ich häufig starke Zeitknappheit.	O	O	O	O	O
TU3	Ich bin nie in Hektik.	O	O	O	O	O
TU4	Ich mache Dinge langsam (Essen, Gehen, etc.).	O	O	O	O	O
TU5	Ich erledige Dinge eilig.	O	O	O	O	O
TU6	Ich mag Arbeit, die langsam und wohlüberlegt ist.	O	O	O	O	O
TU7	Meistens arbeite ich schnell.	O	O	O	O	O
TU8	In der Regel arbeite ich zügig und tatkräftig.	O	O	O	O	O
TU9	Ich halte mich selber für gelassen.	O	O	O	O	O
TU10	Ich bin häufig in Eile.	O	O	O	O	O

Wie sehr stimmst Du den Aussagen zu bzw. nicht zu? **1 = „stimme nicht zu“ - 5 = „stimme völlig zu“**

		stimme nicht zu	stimme wenig zu	stimme mittel-mäßig zu	stimme ziemlich zu	stimme völlig zu
ZP1	Ich denke an Ereignisse aus meiner Vergangenheit zurück.	O	O	O	O	O
ZP2	Ich lebe mein Leben in der Gegenwart.	O	O	O	O	O
ZP3	Ich denke darüber nach was meine Zukunft für mich bereithält.	O	O	O	O	O
ZP4	Ich fokussiere mich auf das, was sich aktuell in meinem Leben ereignet.	O	O	O	O	O
ZP5	Ich konzentriere mich auf meine Zukunft.	O	O	O	O	O
ZP6	Ich spiele Erinnerungen aus meiner Vergangenheit in meinem Kopf ab.	O	O	O	O	O
ZP7	Ich stelle mir vor, was der nächste Tag bringt.	O	O	O	O	O
ZP8	Meine Gedanken sind im Hier und Jetzt.	O	O	O	O	O
ZP9	Ich reflektiere das, was sich in meinem Leben ereignet hat.	O	O	O	O	O
ZP10	Ich denke darüber nach wo ich heute stehe.	O	O	O	O	O
ZP11	Ich denke an meine früheren Zeiten zurück.	O	O	O	O	O
ZP12	Ich denke über Zeiten nach, die kommen werden.	O	O	O	O	O

Abbildung D5. Instruktionen und Fragebogen des Experiments, Seite 5.

Quelle: Eigene Darstellung.

Wie sehr stimmst Du den Aussagen zu bzw. nicht zu? **1 = „stimme nicht zu“ - 5 = „stimme völlig zu“**

		stimme nicht zu	stimme wenig zu	stimme teils-teils zu	stimme ziemlich zu	stimme völlig zu
PC1	Ich mag es, mit mehreren Aufgaben gleichzeitig zu jonglieren.	O	O	O	O	O
PC2	Ich würde täglich eher ein gesamtes Projekt abschließen als Teile verschiedener Projekte.	O	O	O	O	O
PC3	Ich bin der Meinung, dass Menschen versuchen sollten mehrere Dinge auf einmal zu machen.	O	O	O	O	O
PC4	Ich präferiere es, eine Sache zurzeit zu machen.	O	O	O	O	O
PC5	Ich glaube, dass Menschen am besten arbeiten, wenn sie mehrere Aufgaben zur Bearbeitung haben.	O	O	O	O	O
PC6	Ich denke, dass es am besten ist eine Aufgabe abzuschließen, bevor man mit der nächsten Aufgabe beginnt.	O	O	O	O	O
PC7	Ich würde täglich eher Teile mehrerer Projekte erledigen als ein komplettes Projekt.	O	O	O	O	O
PC8	Für mich ist es schwierig mit etwas Neuem zu beginnen, wenn andere Aufgaben noch nicht abgeschlossen sind.	O	O	O	O	O
PC9	Wenn ich mehrere Dinge zu tun habe, dann ziehe ich es vor ein wenig Zeit an jeder Aufgabe zu arbeiten – mich zwischen den Aufgaben hin und her zu bewegen.	O	O	O	O	O
PC10	Ich finde es schwierig zwischen mehreren Aufgaben zu wechseln.	O	O	O	O	O

Wie sehr stimmst Du den Aussagen zu bzw. nicht zu? **1 = „stimme nicht zu“ - 5 = „stimme völlig zu“**

		stimme nicht zu	stimme wenig zu	stimme teils-teils zu	stimme ziemlich zu	stimme völlig zu
G1	Ich bin immer vorbereitet.	O	O	O	O	O
G2	Ich lasse meine Habseligkeiten herumliegen.	O	O	O	O	O
G3	Ich achte auf Details.	O	O	O	O	O
G4	Ich mache aus allem ein Durcheinander.	O	O	O	O	O
G5	Ich erledige lästige Pflichten sofort.	O	O	O	O	O
G6	Ich vergesse häufig, Dinge wieder an ihren richtigen Platz zurückzulegen.	O	O	O	O	O
G7	Ich mag Ordnung.	O	O	O	O	O
G8	Ich drücke mich vor meinen Pflichten.	O	O	O	O	O
G9	Ich folge einem Zeitplan.	O	O	O	O	O
G10	Ich bin akkurat in meiner Arbeit.	O	O	O	O	O

Abbildung D6. Instruktionen und Fragebogen des Experiments, Seite 6.

Quelle: Eigene Darstellung.

Wie sehr stimmst Du den Aussagen zu bzw. nicht zu? **1 = „stimme nicht zu“ - 5 = „stimme völlig zu“**

		stimme nicht zu	stimme wenig zu	stimme teils-teils zu	stimme ziemlich zu	stimme völlig zu
PP1	Ich bin ständig auf der Suche nach neuen Wegen, um mein Leben zu verbessern.	o	o	o	o	o
PP2	Ich fühle mich angetrieben, mein Umfeld zu verändern, und vielleicht auch die Welt.	o	o	o	o	o
PP3	Ich tendiere dazu andere die Initiative ergreifen zu lassen, um neue Projekte zu starten.	o	o	o	o	o
PP4	Wo auch immer ich involviert war, bin ich eine starke Kraft gewesen, um konstruktive Veränderungen herbeizuführen.	o	o	o	o	o
PP5	Ich habe Spaß daran, mich Hindernissen meiner Ideen zu stellen und sie zu überwinden.	o	o	o	o	o
PP6	Nichts ist aufregender als zu sehen, wie sich meine Ideen in Realität verwandeln.	o	o	o	o	o
PP7	Wenn ich etwas sehe, was ich nicht mag, dann behebe ich es.	o	o	o	o	o
PP8	Wie auch immer die Chancen stehen, wenn ich an etwas glaube, dann setze ich es um.	o	o	o	o	o
PP9	Ich liebe es ein Verfechter meiner Ideen zu sein, auch gegen den Widerstand anderer.	o	o	o	o	o
PP10	Ich steche heraus im Identifizieren von Chancen.	o	o	o	o	o
PP11	Ich suche immer nach besseren Wegen Dinge zu machen.	o	o	o	o	o
PP12	Wenn ich an eine Idee glaube, wird mich kein Hindernis davon abhalten es umzusetzen.	o	o	o	o	o
PP13	Ich liebe es den Status Quo zu hinterfragen.	o	o	o	o	o
PP14	Wenn ich ein Problem habe, dann gehe ich es gezielt an.	o	o	o	o	o
PP15	Ich bin gut darin, Probleme in Chancen umzuwandeln.	o	o	o	o	o
PP16	Eine günstige Gelegenheit erkenne ich früher als andere.	o	o	o	o	o
PP17	Wenn ich sehe, dass jemand Probleme hat, dann helfe ich wo ich kann.	o	o	o	o	o

Wie sehr stimmst Du den Aussagen zu bzw. nicht zu? **1 = „stimme nicht zu“ - 5 = „stimme völlig zu“**

		stimme nicht zu	stimme wenig zu	stimme teils-teils zu	stimme ziemlich zu	stimme völlig zu
RE1	Ich ziehe es vor, alle relevanten Informationen zu sammeln, bevor ich hinter einer Entscheidung stehe.	o	o	o	o	o
RE2	Ich evaluiere alle Entscheidungsalternativen sorgfältig, bevor ich eine finale Wahl treffe.	o	o	o	o	o
RE3	Bei der Entscheidungsfindung nehme ich mir Zeit, um alle Pros/ Kontras oder Risiken/ Nutzen einer Situation in Erwägung zu ziehen.	o	o	o	o	o
RE4	Das Recherchieren der Fakten ist ein wichtiger Teil meines Entscheidungsfindungsprozesses.	o	o	o	o	o
RE5	Ich gewichte eine Vielzahl an verschiedenen Faktoren, wenn ich eine Entscheidung treffe.	o	o	o	o	o

Abbildung D7. Instruktionen und Fragebogen des Experiments, Seite 7.

Quelle: Eigene Darstellung.

Wie sehr stimmst Du den Aussagen zu bzw. nicht zu? **1 = „stimme nicht zu“ - 5 = „stimme völlig zu“**

		stimme nicht zu	stimme wenig zu	stimme teils-teils zu	stimme ziemlich zu	stimme völlig zu
PV1	Ich genieße das Gefühl der Ungewissheit, wenn ich mich in eine neue Situation begebe und nicht weiß, was passieren könnte.	O	O	O	O	O
PV2	Ich kann unvorhersehbare Situationen nicht leiden.	O	O	O	O	O
PV3	Ich bin ungern mit Menschen zusammen, bei denen man mit unerwarteten Handlungen rechnen muss.	O	O	O	O	O
PV4	Ich mag es, Freunde zu haben, die unberechenbar sind.	O	O	O	O	O
PV5	Ich bin lieber im vertrauten Freundeskreis, weil ich weiß, was mich dort erwartet.	O	O	O	O	O
PV6	Es macht mir Spaß, meine Pläne in letzter Minute zu ändern.	O	O	O	O	O
PV7	Ich begebe mich ungern in Situationen, bei denen ich nicht weiß, was mich erwartet.	O	O	O	O	O
PV8	Wenn ich zum Essen ausgehe, besuche ich gerne mir bekannte Restaurants, damit ich weiß, was mich erwartet.	O	O	O	O	O

Wie sehr stimmst Du den Aussagen zu bzw. nicht zu? **1 = „stimme nicht zu“ - 5 = „stimme völlig zu“**

		stimme nicht zu	stimme wenig zu	stimme teils-teils zu	stimme ziemlich zu	stimme völlig zu
PO1	Ich genieße es, eine klare und geordnete Lebensweise zu haben.	O	O	O	O	O
PO2	Ich mag es, wenn alles seinen Platz hat und an seinem Platz ist.	O	O	O	O	O
PO3	Ich meine, dass ich das Leben besser genießen kann, wenn ich feste Gewohnheiten entwickle.	O	O	O	O	O
PO4	Ich finde, dass ein wohlgeordnetes Leben mit einem geregelten Tagesablauf zu meinem Charakter passt.	O	O	O	O	O
PO5	In meinem persönlichen Bereich geht es meistens unordentlich und planlos zu.	O	O	O	O	O
PO6	Ich bin ungern mit Menschen zusammen, bei denen man mit unerwarteten Handlungen rechnen muss.	O	O	O	O	O
PO7	Ich denke, dass klare Regeln und Strukturen bei der Arbeit grundlegend für Erfolg sind.	O	O	O	O	O
PO8	Ich denke, dass ich am besten in einer Gruppe lernen würde, in der mangelnde Klarheit bezüglich der Ziele und Anforderungen besteht.	O	O	O	O	O
PO9	Ich mag die Routine meiner Arbeit nicht.	O	O	O	O	O
PO10	Ich kann es überhaupt nicht leiden, meine Pläne in letzter Minute zu ändern.	O	O	O	O	O

Abbildung D8. Instruktionen und Fragebogen des Experiments, Seite 8

Quelle: Eigene Darstellung.

Wie wahrscheinlich ist es, dass Du folgende Aktivitäten ausübst? **1 = „keinesfalls“ - 5 = „ganz sicher“**

		keinesfalls	wahr-scheinlich nicht	vielleicht	ziemlich wahr-scheinlich	ganz sicher
R1	Ein Tageseinkommen beim Pferderennen verwetten.	O	O	O	O	O
R2	Einen bedeutenden Betrag vom Einkommen nicht in der Steuererklärung angeben.	O	O	O	O	O
R3	Bei einem Pokerspiel ein Tageseinkommen aufs Spiel setzen.	O	O	O	O	O
R4	5 % des Jahreseinkommens in eine sehr spekulative Aktie investieren.	O	O	O	O	O
R5	Mein Tageseinkommen auf das Ergebnis eines Sportereignisses setzen.	O	O	O	O	O
R6	Während einer starken Wasserströmung an einer Rafting-Tour teilnehmen.	O	O	O	O	O
R7	An einem Wochenendkurs für Fallschirmspringen teilnehmen.	O	O	O	O	O
R8	Bungee-Jumping von einer Brücke ausprobieren.	O	O	O	O	O
R9	Eine Skipiste herunterfahren, die meine Fähigkeiten übersteigt.	O	O	O	O	O
R10	In einer Sitzung offen meine Meinung zu einer heiklen Sache sagen.	O	O	O	O	O
R11	Bei einem wichtigen Thema anderer Meinung sein als ein Vorgesetzter.	O	O	O	O	O

Wie häufig sind die Aussagen wahr? **1 = „sehr selten wahr“ - 5 = „sehr oft wahr“**

		sehr selten wahr	selten wahr	gelegentlich wahr	oft wahr	sehr oft wahr
TZ1	Wenn ich entscheide was ich kurzfristig erreichen will, dann habe ich auch meine langfristigen Ziele im Kopf.	O	O	O	O	O
TZ2	Ich überprüfe meine Ziele, um zu bestimmen, ob sie angepasst werden müssen.	O	O	O	O	O
TZ3	Ich breche komplexe, schwierige Projekte runter in kleinere, handhabbare Aufgaben.	O	O	O	O	O
TZ4	Ich setze mir kurzfristige Ziele für das, was ich in ein paar Tagen oder Wochen erreichen will.	O	O	O	O	O
TZ5	Ich setze mir selber Deadlines wenn ich eine Aufgabe verrichte.	O	O	O	O	O
TZ6	Ich suche nach Wegen, um die Effizienz, mit der ich meine Aufgaben bearbeite, zu steigern.	O	O	O	O	O
TZ7	Ich schließe Aufgaben höherer Priorität zuerst ab, bevor ich mich Aufgaben niedrigerer Priorität widme.	O	O	O	O	O
TZ8	Ich rekapituliere meine täglichen Aktivitäten, um zu sehen wo ich Zeit verschwende.	O	O	O	O	O
TZ9	Während eines Arbeitstages bewerte ich, wie gut ich dem Zeitplan folge, den ich mir selber auferlegt habe.	O	O	O	O	O
TZ10	Ich setze Prioritäten, um die Reihenfolge festzulegen, in der ich meine täglichen Aufgaben abarbeiten will.	O	O	O	O	O

Abbildung D9. Instruktionen und Fragebogen des Experiments, Seite 9.

Quelle: Eigene Darstellung.

Wie häufig sind die Aussagen wahr? **1 = „sehr selten wahr“ - 5 = „sehr oft wahr“**

		sehr selten wahr	selten wahr	gelegentlich wahr	oft wahr	sehr oft wahr
TO1	Am Ende eines Arbeitstages hinterlasse ich einen sauberen, gut organisierten Arbeitsplatz.	O	O	O	O	O
TO2	Wenn ich eine To-Do-Liste am Anfang des Tages aufsetze, dann ist sie bis zum Ende des Tages vergessen oder beiseite gelegt worden.	O	O	O	O	O
TO3	Ich finde meine Sachen, die ich für meine Arbeit brauche eher, wenn mein Arbeitsplatz durcheinander und unorganisiert ist, als wenn er ordentlich und organisiert ist.	O	O	O	O	O
TO4	Die Zeit, die ich für Zeitplanung und Organisation des Arbeitstages aufwende, ist verschwendete Zeit.	O	O	O	O	O
TO5	Meine Arbeitstage sind für mich zu unvorhersehbar, um sie zu planen und meine Zeit in einem großen Ausmaß zu managen.	O	O	O	O	O
TO6	Ich habe meine kreativsten Ideen, wenn ich unorganisiert bin.	O	O	O	O	O
TO7	Wenn ich etwas unorganisierter bin, dann bin ich eher in der Lage mich an unerwartete Ereignisse anzupassen.	O	O	O	O	O
TO8	Ich finde, dass ich einen besseren Job mache, wenn ich Aufgaben zunächst beiseitelege, die ich in dem Moment nicht erledigen möchte, als wenn ich versuche, die Aufgaben in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit abzuarbeiten.	O	O	O	O	O

Wie sehr stimmst Du den Aussagen zu bzw. nicht zu? **1 = „stimme nicht zu“ - 5 = „stimme völlig zu“**

		stimme nicht zu	stimme wenig zu	stimme teils-teils zu	stimme ziemlich zu	stimme völlig zu
F1	Sobald ich eine neue Aufgabe erhalte, verwende ich besondere Aufmerksamkeit darauf festzulegen, wie ich sie mit den anderen Aktivitäten in Einklang bringen kann.	O	O	O	O	O
F2	Regelmäßig ertappe ich mich dabei an Aufgaben zu arbeiten, denen ich dem Moment keine hohe Priorität zuordne.	O	O	O	O	O
F3	Für gewöhnlich überprüfe ich meine Prioritäten, bevor ich bestimme an welcher Aufgabe/ welchem Projekt ich als nächstes arbeite.	O	O	O	O	O
F4	Ich prüfe gewöhnlich meine Prioritäten, damit ich meine Zeit optimal nutze.	O	O	O	O	O
F5	Bei meiner Arbeit ist mir die meiste Zeit bewusst, wo meine Prioritäten liegen.	O	O	O	O	O
F6	Bei meiner täglichen Arbeit ist es häufig ein Kampf meine Prioritäten einzuhalten.	O	O	O	O	O

Abbildung D10. Instruktionen und Fragebogen des Experiments, Seite 10.

Quelle: Eigene Darstellung.

Wie sehr stimmst Du den Aussagen zu bzw. nicht zu? **1 = „stimme nicht zu“ - 5 = „stimme völlig zu“**

		stimme nicht zu	stimme wenig zu	stimme teils-teils zu	stimme ziemlich zu	stimme völlig zu
DO1	Generell rechne ich mit dem Besten, wenn ich auf eine Deadline hinarbeite.	O	O	O	O	O
DO2	Wenn etwas schief gehen kann beim Fertigstellen einer Arbeit unter Zeitdruck, dann wird es das auch.	O	O	O	O	O
DO3	Im Großen und Ganzen rechne ich damit, dass mir eher gute als schlechte Dinge wiederfahren, wenn ich auf eine Deadline hinarbeite.	O	O	O	O	O
DO4	Ich rechne fast nicht damit, dass die Dinge so laufen wie ich es mir vorstelle, wenn es um das Abschließen einer Arbeit geht.	O	O	O	O	O
DO5	Ich bin generell optimistisch meine Aufgabe fristgerecht abzuschließen.	O	O	O	O	O
DO6	Ich rechne kaum damit, dass die Dinge genau so laufen wie geplant, wenn ich versuche eine Deadline einzuhalten.	O	O	O	O	O

Wie sehr stimmst Du den Aussagen in Situationen unter Zeitdruck zu bzw. nicht zu?
1 = „stimme nicht zu“ - 5 = „stimme völlig zu“

		stimme nicht zu	stimme wenig zu	stimme teils-teils zu	stimme ziemlich zu	stimme völlig zu
DC1	Ich nutze meine Zeit effizienter.	O	O	O	O	O
DC2	Ich mag die Aufregung unter Druck zu sein.	O	O	O	O	O
DC3	Zeitdruck macht mich weniger produktiv.	O	O	O	O	O
DC4	Beschäftigt zu sein lässt mich meine Probleme vergessen.	O	O	O	O	O
DC5	Ich finde, dass Zeit schneller vergeht als sonst.	O	O	O	O	O
DC6	Ich mache mir weniger Sorgen um „die kleinen Dinge“.	O	O	O	O	O
DC7	Trotz des Drucks nehme ich mir so viel Zeit wie nötig, um die Aufgaben korrekt zu erledigen.	O	O	O	O	O
DC8	Ich werde gereizt.	O	O	O	O	O

Du bist mit der Bearbeitung einer Aufgabe beauftragt. Die Deadline muss eingehalten werden. Wie häufig verhältst Du Dich wie in dem Statement beschrieben? **1 = „(nahezu) nie“ - 5 = „(nahezu) immer“**

		(nahezu) nie	selten	gelegentlich	oft	(nahezu) immer
PK1	Ich beginne später als ich es geplant habe.	O	O	O	O	O
PK2	Ich genehmige mir noch etwas Süßes/ eine Zigarette/ eine Tasse Kaffee, statt mit der Aufgabe zu beginnen.	O	O	O	O	O
PK3	Ich fühle, dass ich nur unter Druck arbeiten kann, wenn die Deadline schon nah ist.	O	O	O	O	O
PK4	Ich sage zu mir selber: beginne jetzt. Und ich starte trotzdem nicht.	O	O	O	O	O
PK5	Ich werde einfach etwas Leichteres machen.	O	O	O	O	O
PK6	Ich mache einen Plan, von dem ich eigentlich schon weiß, dass er nicht realisierbar ist.	O	O	O	O	O
PK7	Ich überzeuge mich selber, dass es andere Dinge gibt, die zuerst erledigt werden müssen.	O	O	O	O	O
PK8	Ich lasse die Zeit vergehen ohne auch nur ein bisschen an der Aufgabe zu arbeiten.	O	O	O	O	O

Abbildung D11. Instruktionen und Fragebogen des Experiments, Seite 11.

Quelle: Eigene Darstellung.

III. Ein paar weitere Fragen zu Dir

Bitte beantworte nun noch abschließend die folgenden Fragen:

A	**Alter**: Ich bin ...	Alter in Jahren _____
SG	**Studiengang**: Ich studiere ...	Studiengang _____
BE	**Berufserfahrungen**: Ich habe über ... Jahre beruflich Erfahrungen im Schätzen von Zeiten gesammelt (inkl. Ausbildung, Nebenjob, etc., soweit Zeitschätzungen eine Rolle spielten).	Anzahl in Jahren _____

		stimme nicht zu	stimme wenig zu	stimme teils-teils zu	stimme ziemlich zu	stimme völlig zu
ZE	**Feedback zur Zeitschätzung**: Im Alltag bekomme ich Feedback von anderen zu meinen Zeitschätzungen oder überprüfe meine Zeitschätzungen im Nachhinein selber.	o	o	o	o	o

		nie	selten	gele-gentlch	oft	immer
AE	**Erfahrung im Korrekturlesen**: Ich korrigiere Rechtschreibfehler.	o	o	o	o	o

		nein	ja
LG	**Legasthenie**: Ich habe die Lese- und Rechtschreibschwäche Legasthenie.	o	o

Teilnahme am Einzelinterview

Meine Masterarbeit umfasst auch die Durchführung von Einzelinterviews. Dein Zeitmanagement und Deine individuelle Einstellung zu Zeitdruck stehen im Fokus des lockeren Gesprächs. Auch hier gibt es keine richtigen/ falschen Aussagen und Deine Angaben gehen anonymisiert in mein Transkript ein. Das Interview dauert etwa **60 Minuten**. Einen Termin stimmen wir per E-Mail ab.
Für Deine Teilnahme erhältst Du ein kleines **Dankeschön**, auf Wunsch eine **Auswertung Deiner Daten (Experiment + Interview)** sowie bei Bedarf **1,5 VP-Stunden**.

	nein	ja
Ich möchte mich hiermit für ein Einzelinterview anmelden.	o	o

Ende

Ich danke Dir herzlich für Deine Teilnahme an meinem Experiment.
Deine Angaben haben mir in jedem Fall geholfen!

Solltest Du Anmerkungen zu dem Experiment haben, dann kannst Du jene gerne hier notieren:

_____

_____

Leg nun bitte Deinen ausgefüllten Fragebogen oben auf die korrigierte Seminararbeit in die Mappe und **gib alles zusammen bei mir ab**.
Vergiss nicht, Dich ggf. in die Liste für VP-Stunden einzutragen!

Daraufhin kannst Du gerne leise den Raum verlassen.
Vielen Dank!

Anjana Friedrich

Abbildung D12. Instruktionen und Fragebogen des Experiments, Seite 12.

Quelle: Eigene Darstellung.

Anhang E: Drittvariablen

Tabelle E1

Items der Drittvariablen – Anzahl Items je (Sub-)Skala, reverse-coded Items

Kürzel	Variable	Item Anzahl	Items
S.PA	Stimmung – positiver Affekt	5	S1, S3, S4, S6, S8
S.NA	Stimmung – negativer Affekt	5	S2, S5, S7, S9, S10
LM.HE	Leistungsmotivation – Hoffnungskomponente	5	LM1, LM2, LM3, LM4, LM5
LM.FM	Leistungsmotivation – Fluchtkomponente	5	LM6, LM7, LM8, LM9, LM10
ZD	Umgang mit Zeitdruck	4	ZD1, ZD2, ZD3, ZD4
TU	Time Urgency	10	TU1, TU2, TU3^{R}, TU4^{R}, TU5, TU6^{R}, TU7, TU8, TU9, TU10
ZP.V	Zeitperspektive – Vergangenheit	4	ZP1, ZP6, ZP9, ZP11
ZP.G	Zeitperspektive – Gegenwart	4	ZP2, ZP4, ZP8, ZP10
ZP.Z	Zeitperspektive – Zukunft	4	ZP3, ZP5, ZP7, ZP12
PC	Polychronie	10	PC1, PC2^{R}, PC3, PC4^{R}, PC5, PC6^{R}, PC7, PC8, PC9, PC10
G	Gewissenhaftigkeit	10	G1, G2^{R}, G3, G4^{R}, G5, G6^{R}, G7, G8^{R}, G9, G10
PP	Proaktive Persönlichkeit	17	PP1, PP2, PP3^{R}, PP4, PP5, PP6, PP7, PP8, PP9, PP10, PP11, PP12, PP13, PP14, PP15, PP16, PP17
RE	Rationaler Entscheidungsstil	5	RE1, RE2, RE3, RE4, RE5
PV	Präferenz für Vorhersagbarkeit	8	PV1^{R}, PV2, PV3, PV4^{R}, PV5, PV6^{R}, PV7
PO	Präferenz für Ordnung	10	PO1, PO2, PO3, PO4, PO5^{R}, PO6, PO7, PO8^{R}, PO9^{R}, PO10
R.Fz	Risikopräferenz – finanzielles Risiko	5	R1, R2, R3, R4, R5
R.Fr	Risikopräferenz – Freizeit	4	R6, R7, R8, R9
R.S	Risikopräferenz – beruflich-soziales Risiko	2	R10, R11
TZ	Ziele und Präferenzen	10	TZ1, TZ2, TZ3, TZ4, TZ5, TZ6, TZ7, TZ8, TZ9, TZ10
TO	Präferenz für Organisation	8	TO1, TO2^{R}, TO3^{R}, TO4^{R}, TO5^{R}, TO6^{R}, TO7^{R}, TO8^{R}
F	Fokus auf Prioritäten	6	F1, F2^{R}, F3, F4, F5, F6^{R}
DO	Deadline Optimismus	6	DO1, DO2^{R}, DO3, DO4^{R}, Do5, DO6^{R}
DC	Deadline Challenge Orientierung	8	DC1, DC2, DC3^{R}, DC4, DC5, DC6, DC7, DC8^{R}
PK	Prokrastination	8	PK1, PK2, PK3, PK4, PK5, PK6, PK7, PK8
BE	Berufserfahrung	1	BE
ZE	Zeitschätzerfahrung	1	ZE
GL	Geschlecht	1	GL
A	Alter	1	A

Anmerkung. ^{R} = reverse-coded Item

Tabelle E2

Ergebnisse des Shapiro-Wilk Tests auf Normalverteilung der Drittvariablen

Variablen	Shapiro-Wilk Test auf Normalverteilung		
	Statistik	df	Sig.
Zeitschätzgenauigkeit (ZSCH)	0.986	76	.552
Stimmung – positiver Affekt (S.PA)	0.980	76	.280
Stimmung – negativer Affekt (S.NA)	0.921	76	.000
Leistungsmotivation – Hoffnungskomponente (LM.HE)	0.969	76	.060
Leistungsmotivation – Fluchtkomponente (LM.FM)	0.964	76	.029
Umgang mit Zeitdruck (ZD)	0.956	76	.010
Time Urgency (TU)	0.984	76	.470
Zeitperspektive – Vergangenheit (ZP.V)	0.966	76	.038
Zeitperspektive – Gegenwart (ZP.G)	0.970	76	.065
Zeitperspektive – Zukunft (ZP.Z)	0.969	76	.055
Gewissenhaftigkeit (G)	0.934	76	.000
Polychronie (PC)	0.986	76	.577
Proaktive Persönlichkeit (PP)	0.984	76	.472
Rationaler Entscheidungsstil (RE)	0.952	76	.006
Präferenz für Vorhersagbarkeit (PV)	0.984	76	.470
Präferenz für Ordnung (PO)	0.982	76	.370
Risikopräferenz – (R.Fz)	0.926	76	.000
Risikopräferenz – (R.Fr)	0.974	76	.126
Risikopräferenz – (R.S)	0.939	76	.001
Ziele und Prioritäten setzen (TZ)	0.972	76	.093
Präferenz für Organisation (TO)	0.960	76	.018
Fokus auf Prioritäten (F)	0.935	76	.000
Deadline Optimismus (DO)	0.951	76	.005
Deadline Challenge Orientierung (DC)	0.940	76	.001
Prokrastination (PK)	0.958	76	.012
Alter (A)	0.922	76	.000
Berufserfahrungen (BE)	0.822	76	.000
Zeitschätzerfahrung (ZE)	0.883	76	.000
Aufgabenerfahrung (AE)	0.893	76	.000

Anhang F: R Outputs statistischer Tests

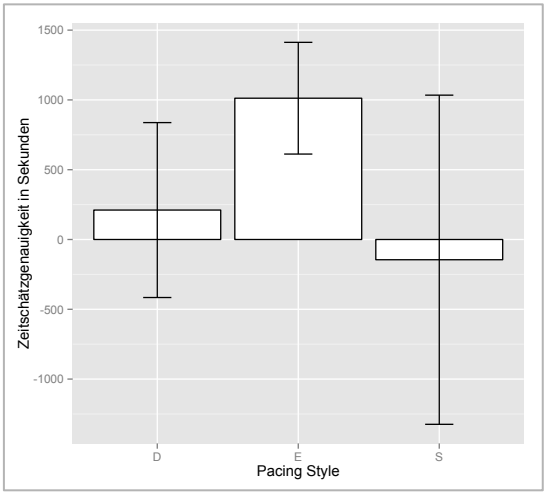

Abbildung F1. Balkendiagramm der Mittelwerte der Zeitschätzgenauigkeit der PS_U-Gruppe nach Zuweisung der Teilnehmer auf die anderen drei PS-Gruppen nach deren Zweitdominanz ($n_U = 19$).
Quelle: R Output.

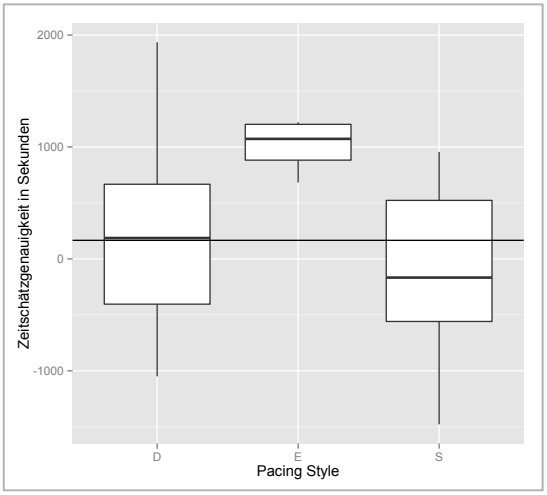

Abbildung F2. Boxplot der Zeitschätzgenauigkeit der PS_U-Gruppe nach Zuweisung der Teilnehmer auf die anderen drei PS-Gruppen nach deren Zweitdominanz ($n_U = 19$).
Quelle: R Output.

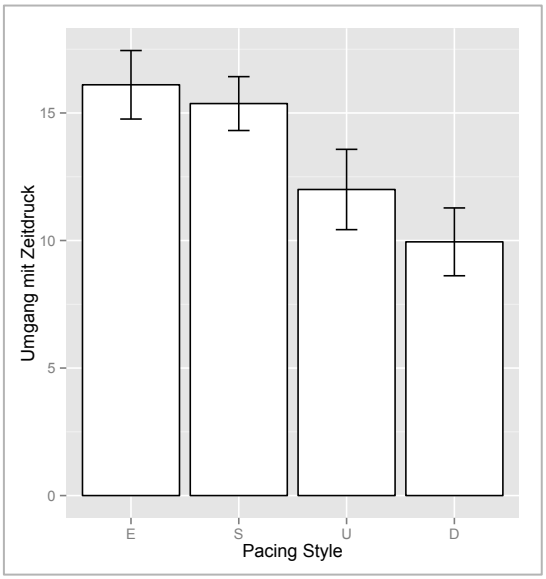

Abbildung F3. Balkendiagramm der Mittelwerte Variable Umgang mit Zeitdruck je PS-Gruppe.
Quelle: R Output.

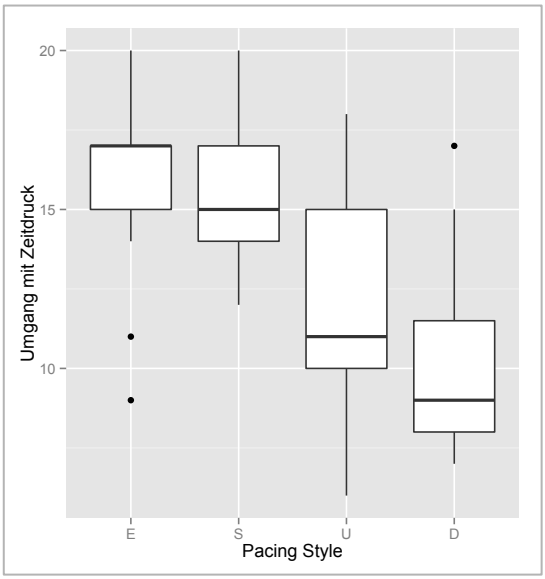

Abbildung F4. Boxplot der Variable Umgang mit Zeitdruck je PS-Gruppe.
Quelle: R Output

Anhang G: Interviewleitfaden

Interviewleitfaden

Einführung

- Willkommen heißen & bedanken, dass Zeit genommen
- **Vorstellung**: Interviewer und Thema „Zeitmanagement“ mit seinen Facetten
- **Rolle** zwischen Interviewer und Interviewtem
  - **Anrede** vereinbaren
  - **Individuelle Meinung/ Einstellung** und Gefühle sind interessant
  - Es gibt keine **richtigen & falschen Antworten**; es findet keine Bewertung der Aussagen statt
- Stellen von **Fragen** & Einsatz von **Kreativtechniken**
- **Aufnahme** des Interviews mittels Tonbandgerät und Smartphone
  - **Vertrauliche Handhabe** der Aufzeichnungen & **Anonymisierung** des Transkripts
  - **Verwendungszweck MA**
  - **Genehmigung** einholen
- Zeitumfang: ca. **60 Minuten, Pause** eingeplant aber optional
- **Toilette, Störfaktoren** und **Handy** abschalten
- Mit positivem Gefühl starten

Aufnahmegerät einschalten und Genehmigung einholen:
„Liebe/r (Name), bitte genehmige mir hiermit noch einmal offiziell, dass ich Deine Aussagen – vertraulich und anonymisiert – in meiner wissenschaftlichen Arbeit zitieren sowie verwenden darf und zu diesem Zweck das nachfolgende Interview aufzeichnen darf.“

Warm-Up

- Für einen seichten Einstieg würde ich Dich bitten, dass Du erst einmal ganz frei erzählst, was Dir zu Deinem **Zeitmanagement** einfällt. Managest Du Deine Zeit, oder eher nicht?

Notizen

Übergang: Wie gehen nun zu dem ersten Thema über und befassen uns mit Deinem Pacing Style. Vorab möchte ich Dir beschreiben, was unter dem Begriff Pacing Style zu verstehen ist:
Der Pacing Style steht als Oberbegriff für verschiedene Verhaltenstypen wenn es darum geht eine Aufgabe in einem begrenzten Zeitraum bis zu einer Deadline zu bearbeiten. Es wird zwischen vier verschiedenen Stilen unterschieden – dem ... (A: vier Graphen)

- **PS_E**: ... nach welchem man zeitnah nach Erteilung der Aufgabe mit der Bearbeitung beginnt und lange vor der Deadline die Bearbeitung abschließt.
- **PS_S**: ... nach welchem man kontinuierlich vom Start bis zur Deadline an einer Aufgabe arbeitet.
- **PS_U**: ... nach welchem man zunächst Vorbereitungen zur Bearbeitung triffst, dann aber eine Weile nicht mehr oder kaum an der Aufgabe arbeitet und dann die eigentliche Bearbeitung kurz vor der Deadline erfolgt.
- **PS_D**: ... nach welchem man erst kurz vor der Deadline mit der Bearbeitung der Aufgabe beginnt und jene in einem relativ kurzen Zeitraum bearbeitet.

1

Abbildung G1. Interviewleitfaden, Seite 1.

Quelle: Eigene Darstellung.

Hauptteil

Notizen

Umgang mit Zeit – Pacing Style

- Die Auswertung des **Online-Fragebogens** zeigt, dass bei Dir der _____-PS dominiert (Werte bei PS_S: ___, PS_U: ___, PS_D: ___). Auch bei Deiner Wahl des **Graphen** (A: vier Graphen), hast Du den _____-PS gewählt. D.h., dass Du vornehmlich ... (wiederholen der Beschreibung des entsprechenden $\mathbf{PS_X}$ (s.o.))
- Würdest Du **bestätigen**, dass Deine Arbeitsweise tendenziell am besten über diesen _____-PS zu beschreiben ist?
- Inwieweit deckt sich Dein **Zeitmanagement** mit Deinem PS? *(Aufnahme ab Interview 04)*
- Beschreibt Dein PS auch Deine **Präferenz** zu arbeiten oder gibt es einen PS, den du lieber annehmen würdest?
  - **Eigenen**: Warum präferierst Du Deinen PS? Warum nicht einen anderen PS?
  - **Anderen**: Warum präferierst Du einen anderen PS? Welchen? Warum nicht Deinen eigenen?
- Hast Du Deinen Pacing Style bewusst oder unbewusst **gewählt**? Kann man von Taktik oder Strategie sprechen?
- Wie würde es sich das auf Dein **Wohlbefinden** auswirken, wenn Du dazu gedrängt werden würdest einen anderen PS anzunehmen?
- Magst Du bitte beschreiben, was Du mit einer **Deadline** verbindest?

Übergang: Um Deadlines einzuhalten, planen wir unsere Aktivitäten – manche von uns mehr, manche weniger. Wir sprechen nun über Deine Zeitschätzungen in konkreten Situationen unter Deadlinebedingungen.

Notizen

Schätzen von Zeit – Zeitschätzung

- Kurzfristige Aufgabe: Es ist Montagabend. Am nächsten Tag beginnt um **10:15 Uhr** eine **Vorlesung** für die Du am kommenden Morgen noch eine Aufgabe vorbereiten musst und auch willst. Die Bearbeitung dauert 15 Minuten. Jetzt gehst Du schlafen.
  - Auf wie viel Uhr stellst Du Dir für den kommenden Morgen den **Wecker**?
  - Du hast Dir somit vom Weckerklingeln bis zum Vorlesungsbeginn bewusst oder unbewusst _____ Stunden/ Minuten eingeplant. Wie hast Du die Zeitschätzung vorgenommen? Welche Aktivitäten sind hier einberechnet? Wann stehst Du auf? Wie lange frühstückst Du? Ist duschen mit einkalkuliert? Wie lange ist Dein Weg? Hast Du Zeiten des Nichtstuns eingeplant? Wie viel Zeit hast Du nun tatsächlich für die Aufgabenbearbeitung eingeplant?
- Langfristige Aufgabe: Du hast Semesterferien und musst nur noch eine **Seminararbeit** schreiben, die in **10 Wochen** am Ende der Ferien einzureichen ist und benotet wird. Du fährst nicht in den Urlaub, musst nicht arbeiten und kannst Dir Deine Zeit frei einteilen. Vereinfacht fallen zur Bearbeitung der Seminararbeit folgende **Schritte** an: Die Informationssuche (Recherche), Planung (Gliederung, etc.), Umsetzung (Schreiben) und Finalisierung (Korrekturlesen, Drucken, etc.).

2

Abbildung G2. Interviewleitfaden, Seite 2.

Quelle: Eigene Darstellung.

- Am Anfang der Ferien**: Schätze** bitte die zeitliche Dauer jedes Schritts und zeichne Deine **geschätzten Zeitdauern** – Deinen Plan – in der Farbe Blau wie bei einem Projektplan entlang des Zeitstrahls in diesen Zeitplan ein (B: Zeitplan). Wann beginnst Du mit jedem Schritt? Planen von parallelem Arbeiten ist möglich.
  Zeichne zusätzlich wie bei einem Säulendiagramm in der Farbe Grün ein, wie hoch Dein geschätzter **Arbeitsumfang** von **0 bis 100%** je Arbeitsschritt und Woche ist.
- Wie stark hältst Du Dich an Deine Zeitschätzungen bzw. wie **verbindlich** sind jene für Dich?
- Am Ende der Ferien: Stelle nun bitte in Deinem Zeitplan (B: Zeitplan) dar, wo und wann Du die Aufgabe voraussichtlich **tatsächlich** bearbeitet haben wirst und mit welchem Arbeitsumfang dies einherging. Kommt es zu **Abweichungen** von Deiner Planung oder nicht? Inwieweit?

- Beschreibe bitte die Rolle von **Zeitpuffern** in Deiner allgemeinen Zeitplanung. In welchem Ausmaß und mit welchem Ziel setzt Du Zeitpuffer ein?
- Kannst Du sagen, ob Du Zeiten tendenziell eher **unter-** oder **überschätzt** oder sind Deine Zeitschätzungen **realistisch**? Hast Du ein Beispiel?

Notizen

Übergang: Nun möchte ich gerne mit Dir über Zeitdruck sprechen, vielmehr wie Du Zeitdruck subjektiv erlebst und welche Einstellung zu Zeitdruck Du aus Deinen Erfahrungen hast.

Notizen

Erleben von Zeit – Zeitdruck

WAS ist Zeitdruck?

Wenn Zeitdruck eine **Person** wäre, wie sähe sie aus? Welche **Bekleidung** trägt sie und welche Farbe hat die Kleidung? Hat sie einen **Gegenstand** bei sich? Welche **Statur** und welches **Alter** hat sie? Welcher **Geruch/Duft** geht von ihr aus? Welcher **Geschmack** liegt in der Luft, wenn Zeitdruck anwesend ist. Bitte erstelle ein umfassendes Profil (C: Profil) der Person Zeitdruck.

- In welcher **Situation** befindest Du Dich in dem Moment, wenn die Person Zeitdruck anwesend ist (Zu Hause: am Schreibtisch/ auf dem Sofa/ ... oder Bibliothek)? Wie **bewegt** sich die Person Zeitdruck in Deinem Zimmer? **Spricht** sie mit Dir? Was sagt sie? Welche **Stimmung** herrscht?

WANN wird Zeitdruck erlebt?

- Zu welchem Zeitpunkt in Deinem **Zeitplan** (B: Zeitplan) nimmt die Person Zeitdruck diese Gestalt an? Immer oder ändert sich die Person im Laufe der Zeit? Wie?
- Verspürst Du **im Vergleich zu anderen** (Freunden/ Kommilitonen) früher oder später das Gefühl von Zeitdruck?
  - **Früher**: Woran mag das liegen? Herrscht in der Situation objektiv Zeitdruck oder ist das ein subjektives Empfinden Deinerseits? Hast Du ein Beispiel?
  - **Später**: Woran mag das liegen? Hast Du ein Beispiel?

3

Abbildung G3. Interviewleitfaden, Seite 3.

Quelle: Eigene Darstellung.

- Stell Dir nun bitte folgende Situation vor: Du hast um 12:00 Uhr einen **beruflichen Termin** wahrzunehmen, für dessen Anreise mit dem Auto Du aus Erfahrung 10 Minuten benötigst und bei dem Du pünktlich sein willst. Um 11:30 Uhr fährst Du los (D: Uhr).
  - Horche in Dich hinein und beschreibe bitte, ob Du Dich in dieser Situation trotz des Zeitpuffers zeitlich gedrängt fühlst oder entspannt bist. Gib die Intensität Deines empfundenen Zeitdrucks bitte mittels dieser Farb-Skala (E: Farb-Skala) an und beschreibe Deine Gefühle. Beziehe Deine Aussage nur auf den zeitlichen Aspekt.
    - **Wenn schon im roten Bereich**: Wann würdest Du losfahren?
  - Was wäre, wenn Du im Auto feststellen würdest, dass Du Deine **Unterlagen** vergessen hast und noch einmal ins Haus eilen musst? 10 Minuten später sitzt Du wieder im Auto? Empfindest Du Zeitdruck? Was fühlst Du? (E: Farb-Skala).
  - Angenommen, Du gerätst auf halbem Weg in einen **Stau**, der weitere 10 Minuten des gesetzten Zeitpuffers verbraucht. Wie hoch ist Dein empfundener Zeitdruck in dieser Situation (E: Farb-Skala)?
    - **Nie Zeitdruck**: Wandle die Situation bitte so ab, dass Du Zeitdruck empfindest.

Notizen

– Pause –

WIE wird Zeitdruck erlebt?

- Nimm nun bitte an, dass Du Dich bei der Bearbeitung einer Aufgabe unter Zeitdruck befindest. Ich gebe Dir nun eine Übersicht mit Oberkategorien von **Gefühlen unter Zeitdruck** (F: Gefühle unter Zeitdruck). Guck Dir die Liste in Ruhe an. Wähle dann bitte 1 bis 3 der Begriffe, die am stärksten Dein Gefühl in der Situation beschreiben. Erkläre Deine Wahl.
- Gehen wir nun noch einmal gezielt auf das **positive Gefühl** unter Zeitdruck ein. Kannst Du unter Zeitdruck positive Gefühle empfinden oder eher nicht?
  - **Ja**: Wie äußert sich das? Und was löst es bei Dir aus?
  - **Nein**: Warum nicht?
- Erinnere Dich bitte an Erfahrungen bzw. Situationen, in denen Du unter Zeitdruck arbeiten musstest. Stellt diese Situation für Dich eher eine **Herausforderung**, eine Challenge und/oder eine **Bedrohung**, eine Hindrance dar?
  - **Challenge**: Wie äußerte sich das? Was genau an Zeitdruck führt zu einer Herausforderung? Warum hast Du Zeitdruck nicht als Bedrohung wahrgenommen?
  - **Hindrance**: Wie äußerte sich das? Was genau an Zeitdruck führt zu einer Bedrohung? Welche Form der Belastung nimmst Du wahr? Warum hast Du Zeitdruck nicht als Herausforderung wahrgenommen?
  - **Challenge + Hindrance**: Wie äußerte sich das?
- Wie wirkt sich Zeitdruck auf Deine **Effizienz** aus? Wie auf Deine **Leistung**? (ggf. Bezug nehmen auf den B: Zeitplan).

4

Abbildung G4. Interviewleitfaden, Seite 4.

Quelle: Eigene Darstellung.

Pacing Style & Zeitdruck & Zeitschätzung

- Bitte fasse einmal zusammen, welche **Einstellung** Du zu Zeitdruck hast.
  - Wie **bewertest** Du selber Deine Einstellung zu Zeitdruck? Ist es eine überwiegend gesunde oder krankmachende, eine hilfreiche oder einschränkende Einstellung zu Zeitdruck?
- Hat Deine Einstellung zu **Zeitdruck** einen Einfluss auf Deine **Zeitschätzungen**?
- Besteht ein Zusammenhang zwischen dem **Vermeiden bzw. Provozieren** von Zeitdruck auf der einen Seite und dem **Über- bzw. Unterschätzen** von Zeiten auf der anderen Seite?
- Laut Deiner Angaben aus dem Zeitmanagement-Experiment versuchst Du relativ _____ (stark/ gering) das Erleben von **Zeitdruck zu vermeiden** (__ / 20 Punkten).
  - **Stark vermeiden**: Wie äußert sich das? Was machst Du, um Zeitdruck zu vermeiden?
  - **Gering vermeiden**: Kann man soweit gehen zu sagen, dass Du das Erleben von Zeitdruck provozierst?
    - **Ja:** Bitte gehe näher darauf ein. Warum provozierst Du Zeitdruck?
    - **Nein**: Wie gehst Du dann mit Zeitdruck um? Nimmst Du ihn als gegeben wahr?
- „Du kennst nun die vier Pacing Styles. Meinst Du, dass **Zeitdruck je Pacing Style** verschieden wahrgenommen wird? Wie und warum? *(Aufnahme ab Interview 02)*
- Würdest Du eher zustimmen oder eher ablehnen, dass Du den _____- PS hast, **weil** Du Zeitdruck auf eine bestimmte Art und Weise empfindest?
- Meinst Du, dass die **Zeitschätzungen je nach Pacing Style** anders ausfallen?
  - Unter- oder überschätzen einzelne PS die Zeit mehr oder weniger als andere? Wer könnte am realistischsten schätzen? Warum? *(Aufnahme ab Interview 02)*
- Besteht Deiner Meinung nach ein Zusammenhang zwischen den **drei Themen** Pacing Style, Erleben von Zeitdruck und Zeitschätzung? Inwieweit?

Notizen

Cool Down

- Möchtest Du nachträglich noch zu einem Punkt etwas hinzufügen?
- Habe ich Deiner Meinung nach etwas vergessen?

Abschluss

- Vielen Dank
- Achtung: Off-Record Situation (Unterschied in der Kommunikationsweise? Wichtiges Neues? – ggf. Aufnahmegerät wieder einschalten (nach Einholen der Erlaubnis des Interviewten))
- Zeigen, dass man es selber interessant fand, gehöriger Beitrag zu der Arbeit geleistet
- Wiederholtes Zusichern des vertraulichen Umgangs mit den Aufzeichnungen
- Überraschungspaket zum Dank übergeben
- Positives Entlassen

5

Abbildung G5. Interviewleitfaden, Seite 5.

Quelle: Eigene Darstellung.

Anhang H: Materialien für die Kreativübungen

Abbildung H1. Uhr zur Darstellung der vorangeschrittenen Zeit.

Quelle: Eigene Darstellung.

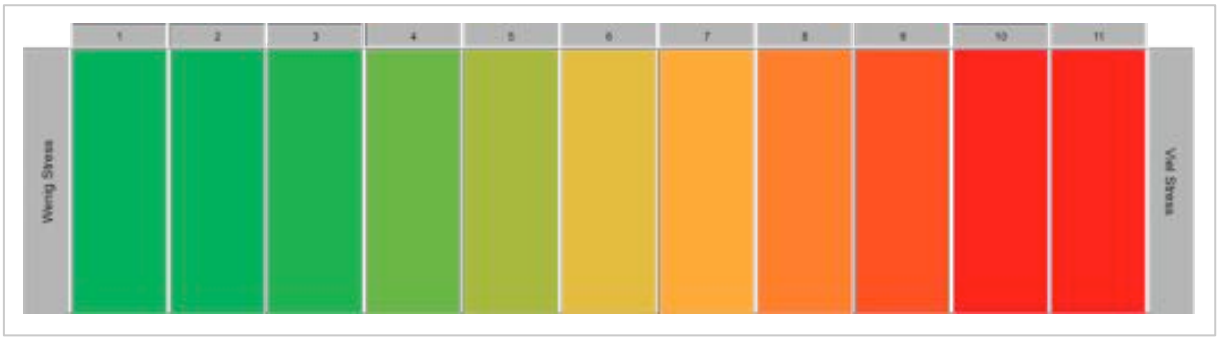

Abbildung H2. Farbskala zur Visualisierung des Stresspegels.

Quelle: Eigene Darstellung.

Quellen	Auflistung der Gefühle unter Zeitdruck	Gefühle unter Zeitdruck
• Mayer (2013)	• Selbstvorwürfe und Schuldgefühle	**Gefühle der Vorwürfe**
• Mayer (2013) • Mayer (2013) • Keel (2014)	• Gefühle der Lustlosigkeit • Gefühle der Freudlosigkeit • Gefühle des fehlenden Antriebs	**Gefühle der Antriebslosigkeit**
• Mayer (2013) • Kaluza (2012) • Kaluza (2012) • Kaluza (2012) • Kaluza (2012) • Kaluza (2012)	• Gefühle der Müdigkeit und Erschöpfung • Gefühl der Leere im Kopf (black out) • Gefühle der Denkblockaden • Gefühle der Konzentrationsmängel • Gefühle der flatternde Gedanken • Gefühle der Tunnelblick	**Gefühle der kognitiven Ohnmacht**
• Kaluza (2012) • Litzcke et al. (2013) • Kaluza (2012) • Keel (2014)	• Gefühle der Unzufriedenheit • Gefühl des Ärgers • Gefühl der Wut • Gefühl der Aggressivität	**Gefühle der Aufgebrachtheit**
• Litzcke et al. (2013) • Kaluza (2012) • Plattner (1990)	• Versagensgefühle • Gefühle der Angst sich zu blamieren • Inneres Gefühl „es" nicht zu schaffen	**Gefühle des Scheiterns**
• Mayer (2013) • Keel (2014) • Mayer (2013)	• Gefühle der Gereiztheit • Gefühle der Überempfindlichkeit • Gefühle des Genervtseins	**Gefühle der Übersensibilität**
• Mayer (2013) • Mayer (2013) • Mayer (2013) • Mayer (2013)	• Gefühle der Einschränkung • Gefühle des Neids • Gefühl des Vermissens von Zeit für sich oder für Freizeitaktivitäten • Positive Gefühle beim Denken an Zeiten	**Gefühle des Verzichts**
• Litzcke et al. (2013) • Keel (2014) • Plattner (1990) • Mayer (2013)	• Gefühl der Hilflosigkeit • Gefühl des Alleinseins • Gefühl des Nicht-Zurechtkommens mit Zeit	**Gefühle der Machtlosigkeit**
• Mayer (2013)	• Positive Gefühle	**Positive Gefühle**
• Mayer (2013) • Kaluza (2012) • Mayer (2013) • Plattner (1990) • Plattner (1990) • Mayer (2013) • Plattner (1990) • Plattner (1990) • Keel (2014) • Litzcke et al. (2013)	• Gefühle von innerer Anspannung • Gefühl der inneren Unruhe • Gefühle der Nervosität • Gefühle des Gehetztseins • Gefühl der Bedrängnis • Gefühl des Nicht-Abschalten-Könnens • Gefühl keine Zeit verschenken zu wollen • Gefühl der Ungeduld mangels klarer Ziele • Gefühl der Angst • Gefühle der Panik	**Gefühle der inneren Hektik**

Abbildung H3. Herleitung der Oberbegriffe der Gefühle unter Zeitdruck.

Quelle: In Anlehnung an Kaluza, 2012; Keel, 2014; Litzcke et al., 2013: Mayer, 2013; Plattner, 1990.

Abbildung H4. Zehn Karten mit Oberbegriffen der Gefühle unter Zeitdruck.

Quelle: In Anlehnung an Kaluza, 2012; Keel, 2014; Litzcke et al., 2013: Mayer, 2013; Plattner, 1990.

Anhang J: Zeitpläne

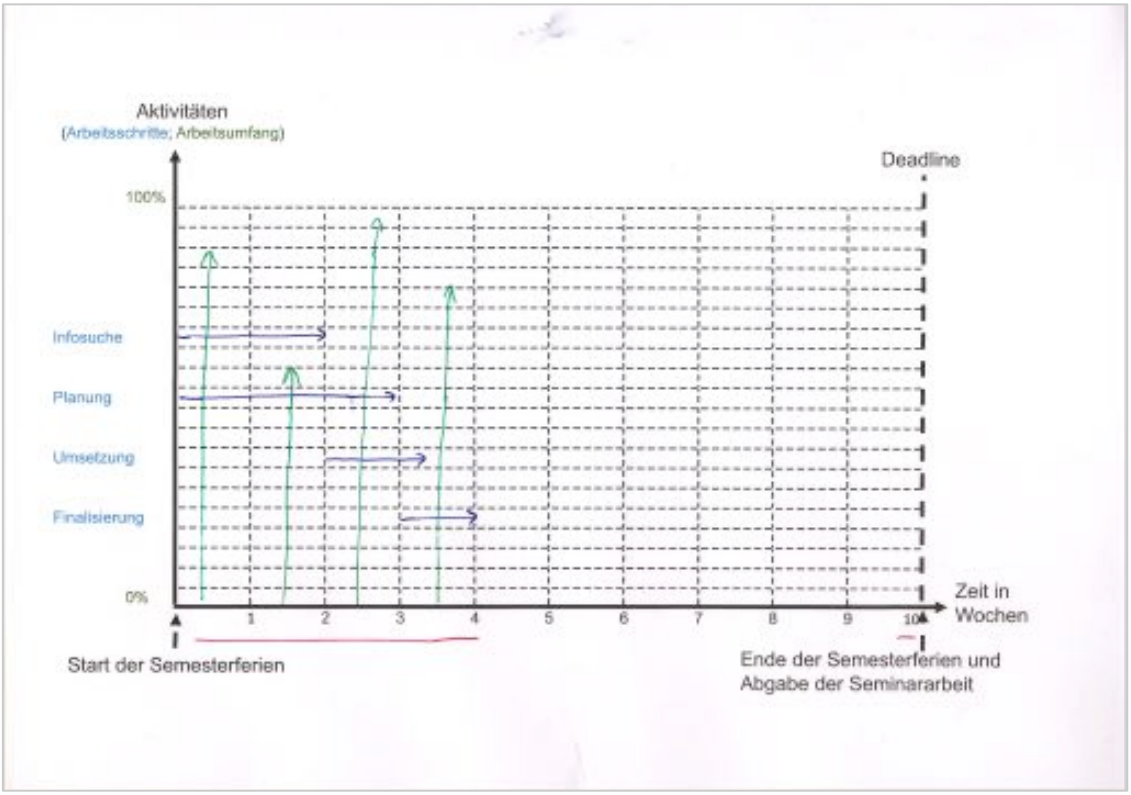

Abbildung J1. Zeitplan von E1 zur Bearbeitung der fiktiven Seminararbeit.

Quelle: Arbeitsergebnis aus dem Interview mit E1.

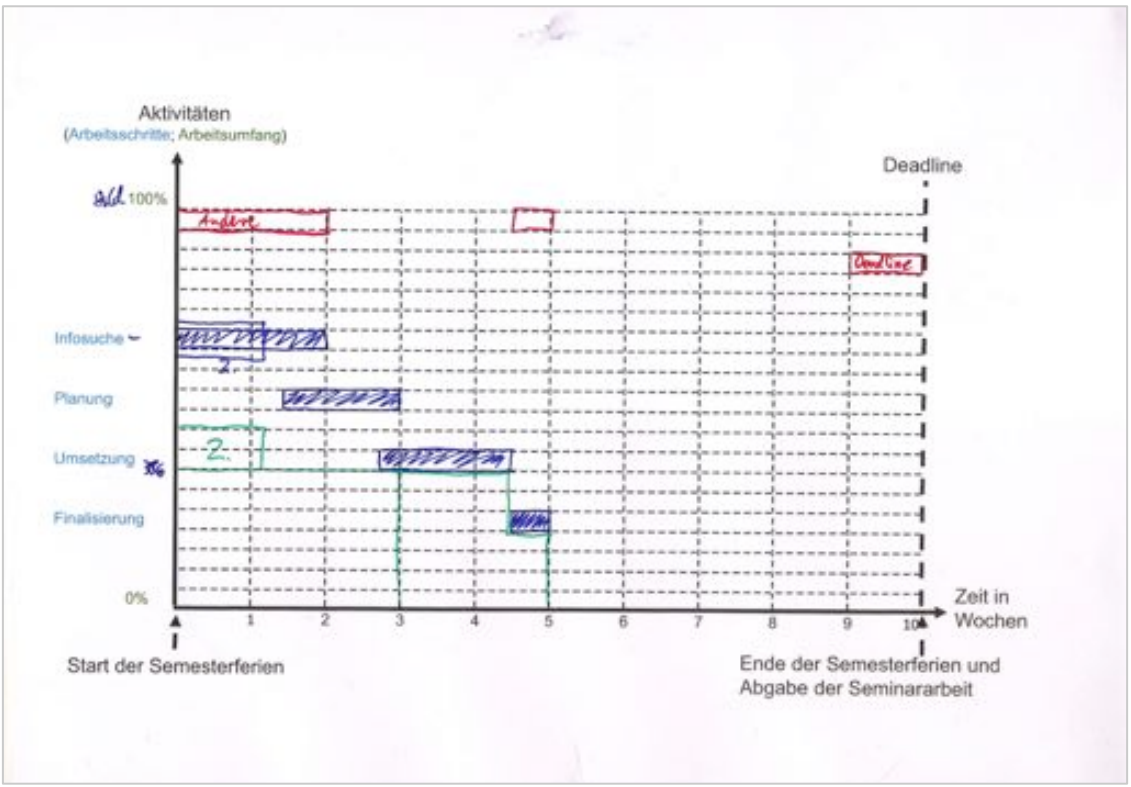

Abbildung J2. Zeitplan von E2 zur Bearbeitung der fiktiven Seminararbeit.

Quelle: Arbeitsergebnis aus dem Interview mit E2.

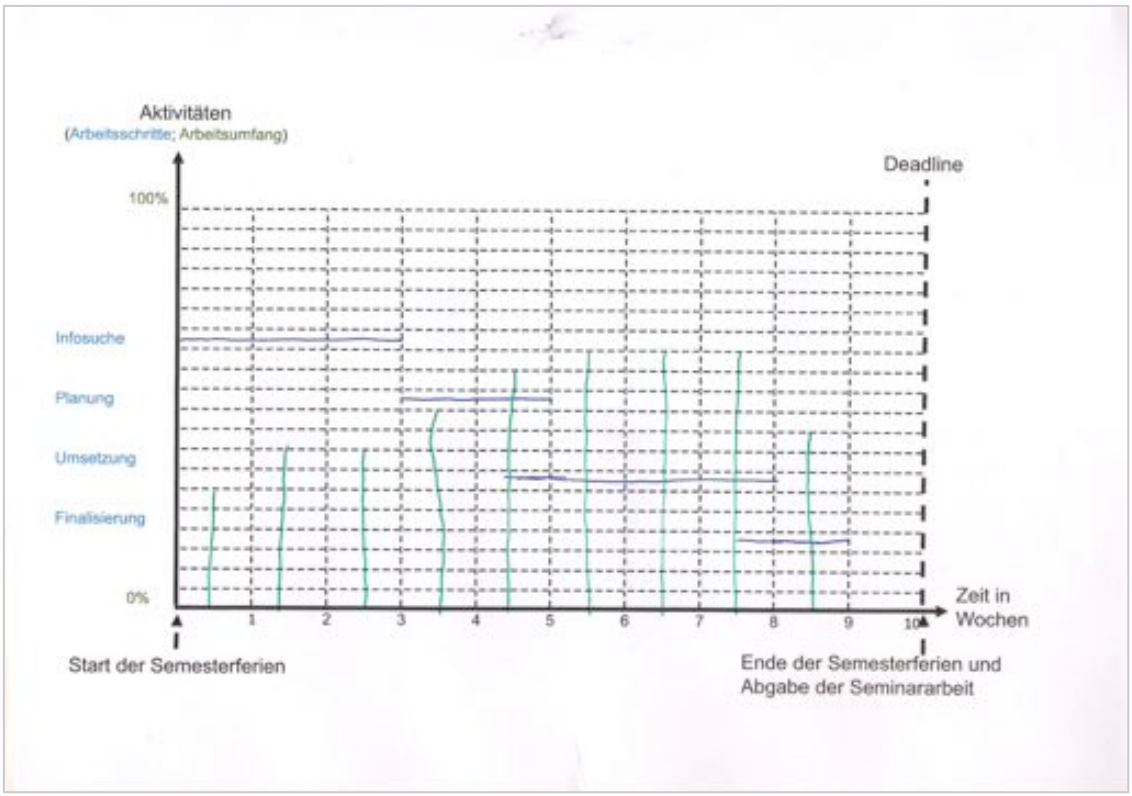

Abbildung J3. Zeitplan von E3 zur Bearbeitung der fiktiven Seminararbeit.

Quelle: Arbeitsergebnis aus dem Interview mit E3.

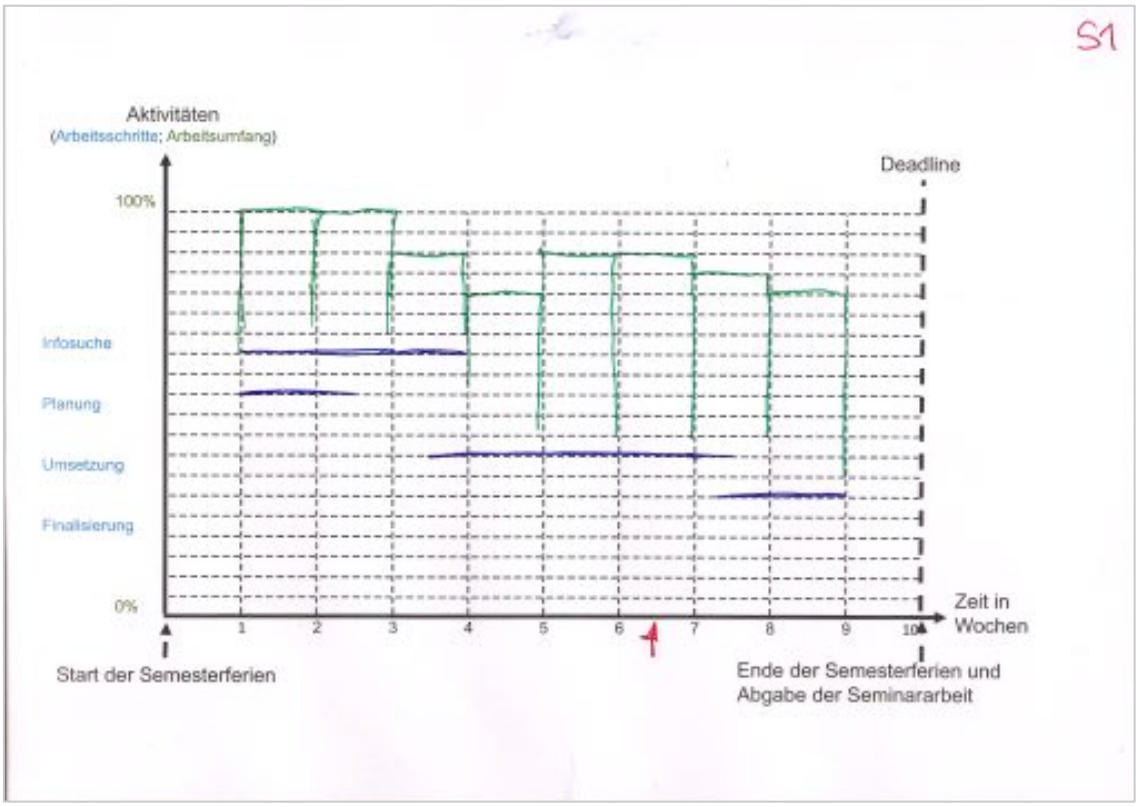

Abbildung J4. Zeitplan von S1 zur Bearbeitung der fiktiven Seminararbeit.

Quelle: Arbeitsergebnis aus dem Interview mit S1.

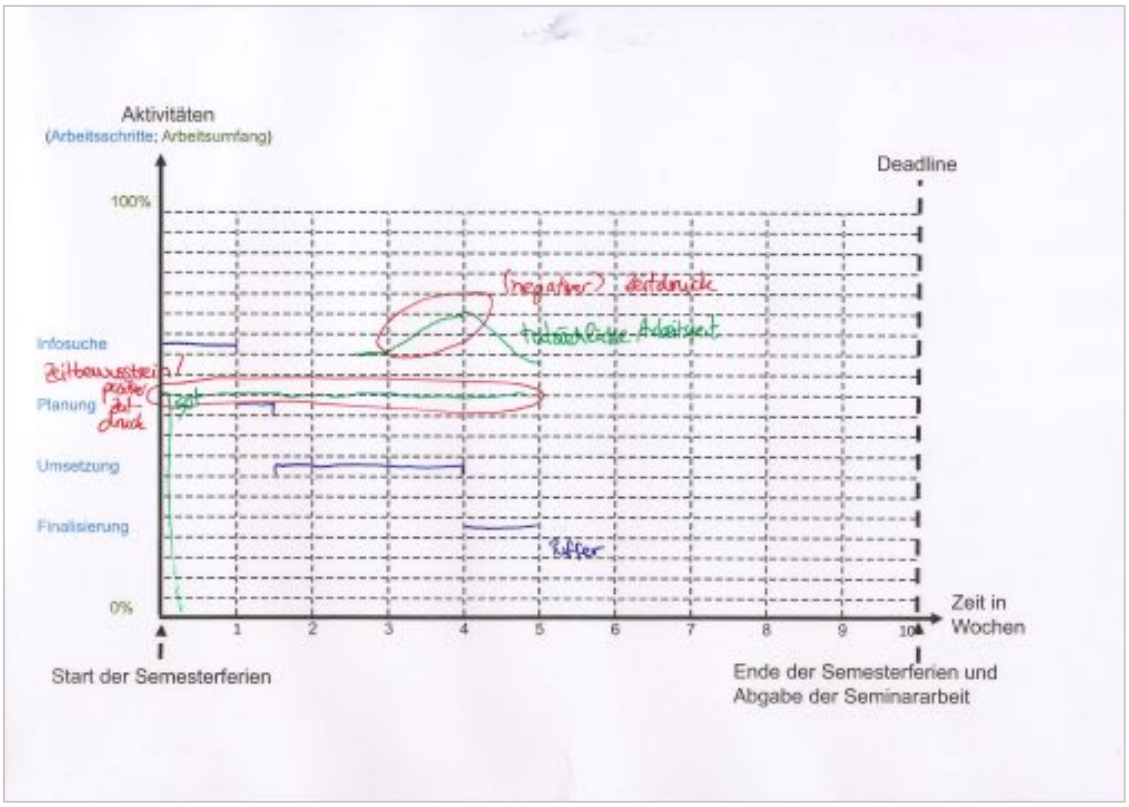

Abbildung J5. Zeitplan von S2 zur Bearbeitung der fiktiven Seminararbeit.

Quelle: Arbeitsergebnis aus dem Interview mit S2.

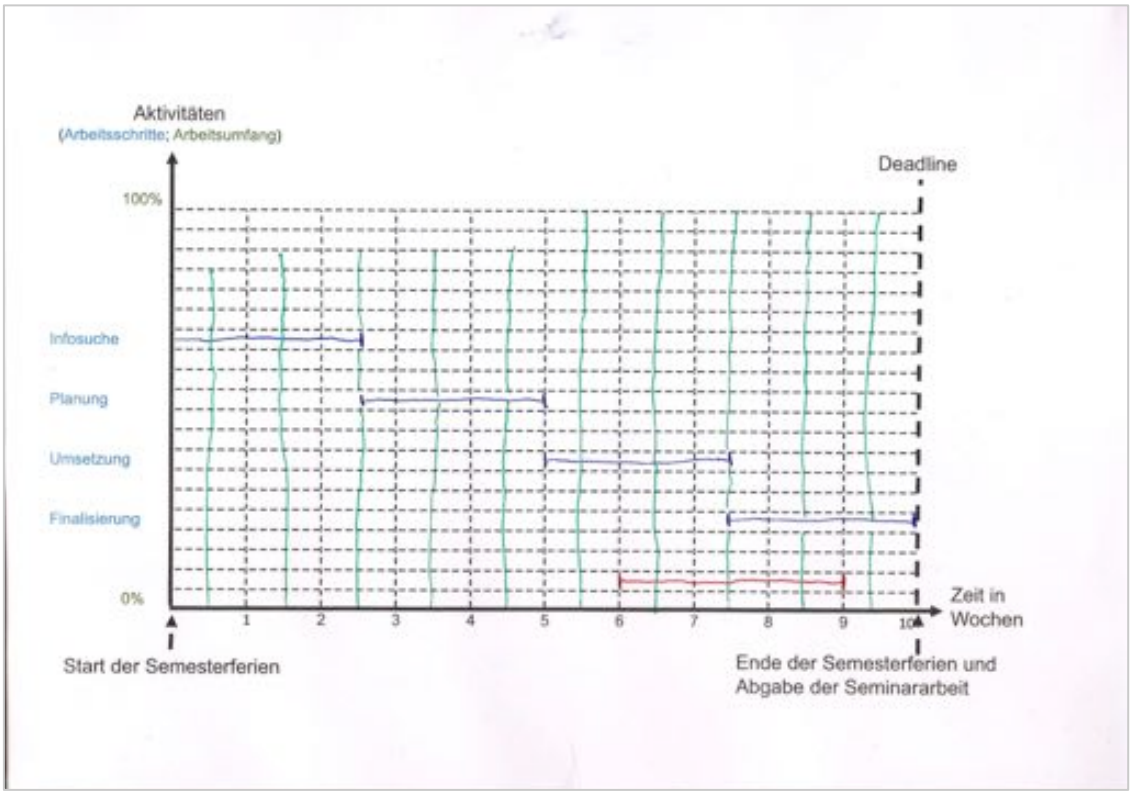

Abbildung J6. Zeitplan von S3 zur Bearbeitung der fiktiven Seminararbeit.

Quelle: Arbeitsergebnis aus dem Interview mit S3.

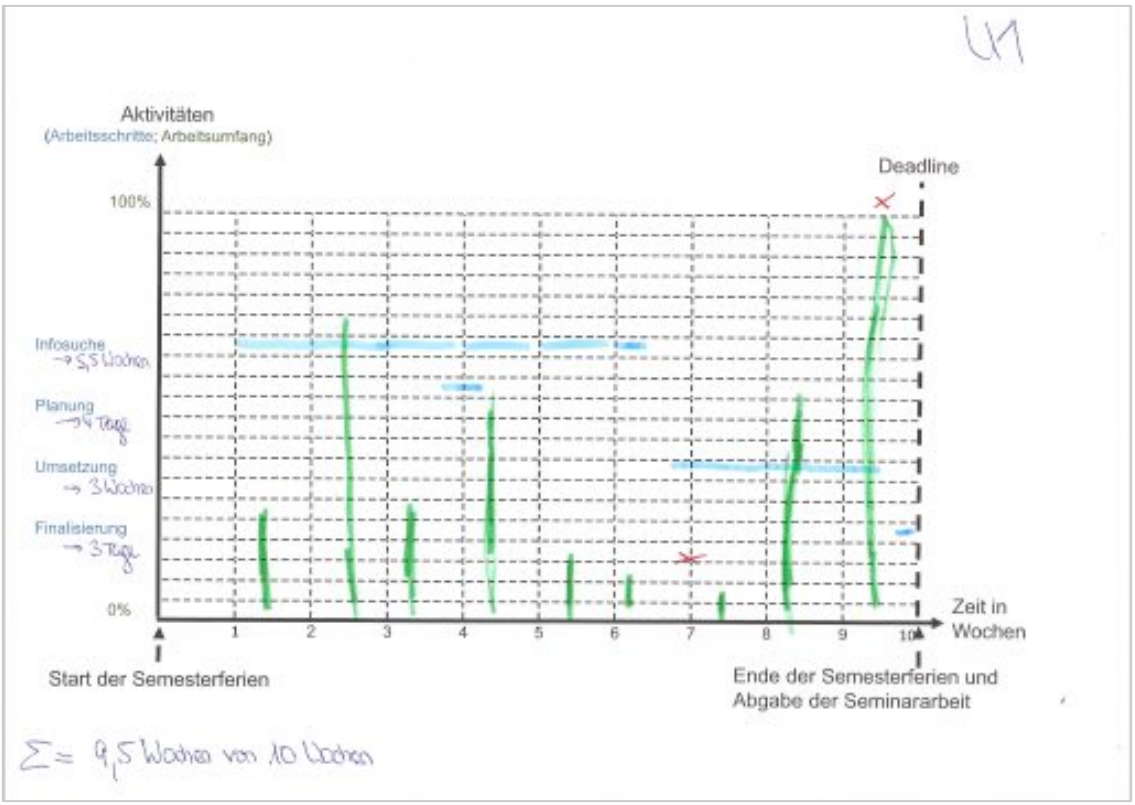

Abbildung J7. Zeitplan von U1 zur Bearbeitung der fiktiven Seminararbeit.

Quelle: Arbeitsergebnis aus dem Interview mit U1.

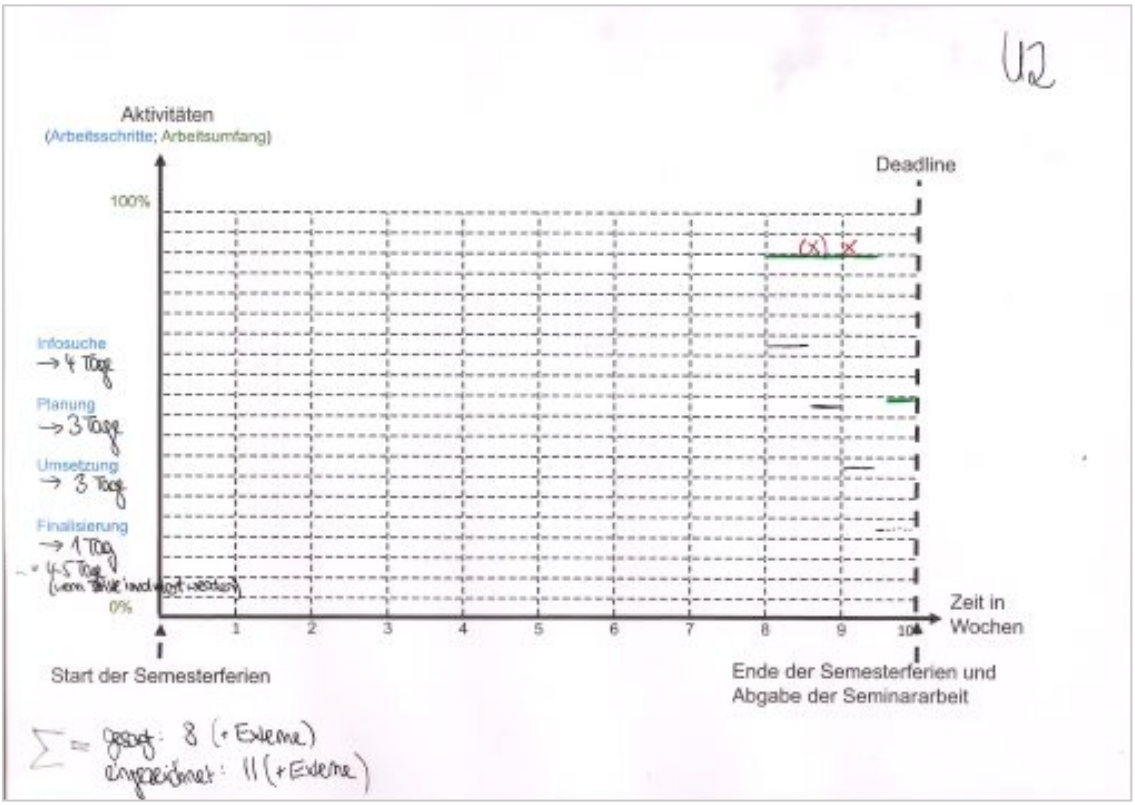

Abbildung J8. Zeitplan von U2 zur Bearbeitung der fiktiven Seminararbeit.

Quelle: Arbeitsergebnis aus dem Interview mit U2.

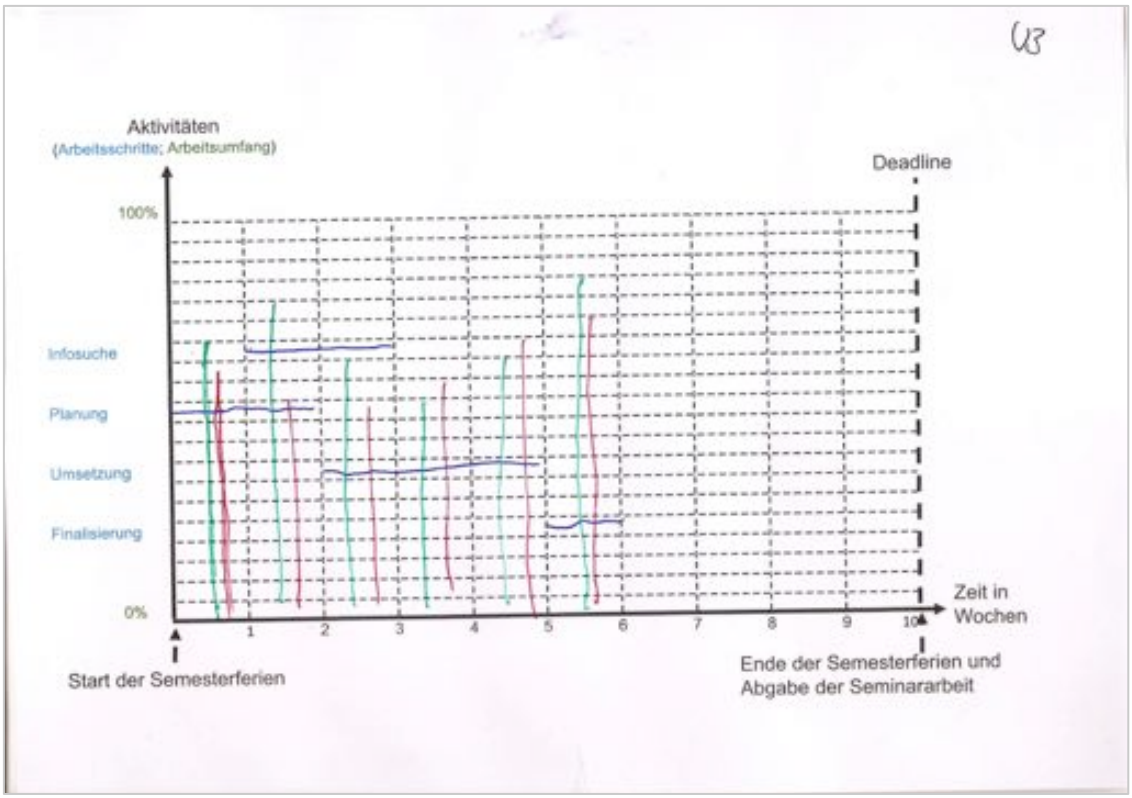

Abbildung J9. Zeitplan von U3 zur Bearbeitung der fiktiven Seminararbeit.

Quelle: Arbeitsergebnis aus dem Interview mit U3.

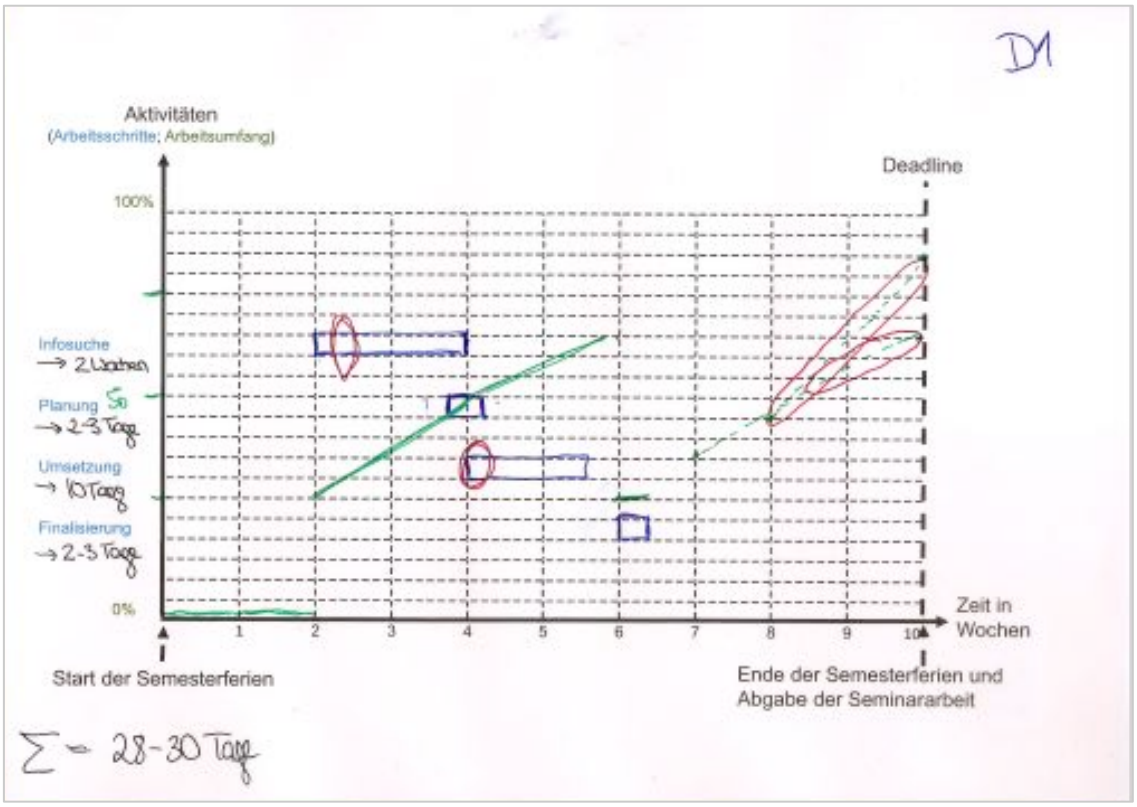

Abbildung J10. Zeitplan von D1 zur Bearbeitung der fiktiven Seminararbeit.

Quelle: Arbeitsergebnis aus dem Interview mit D1.

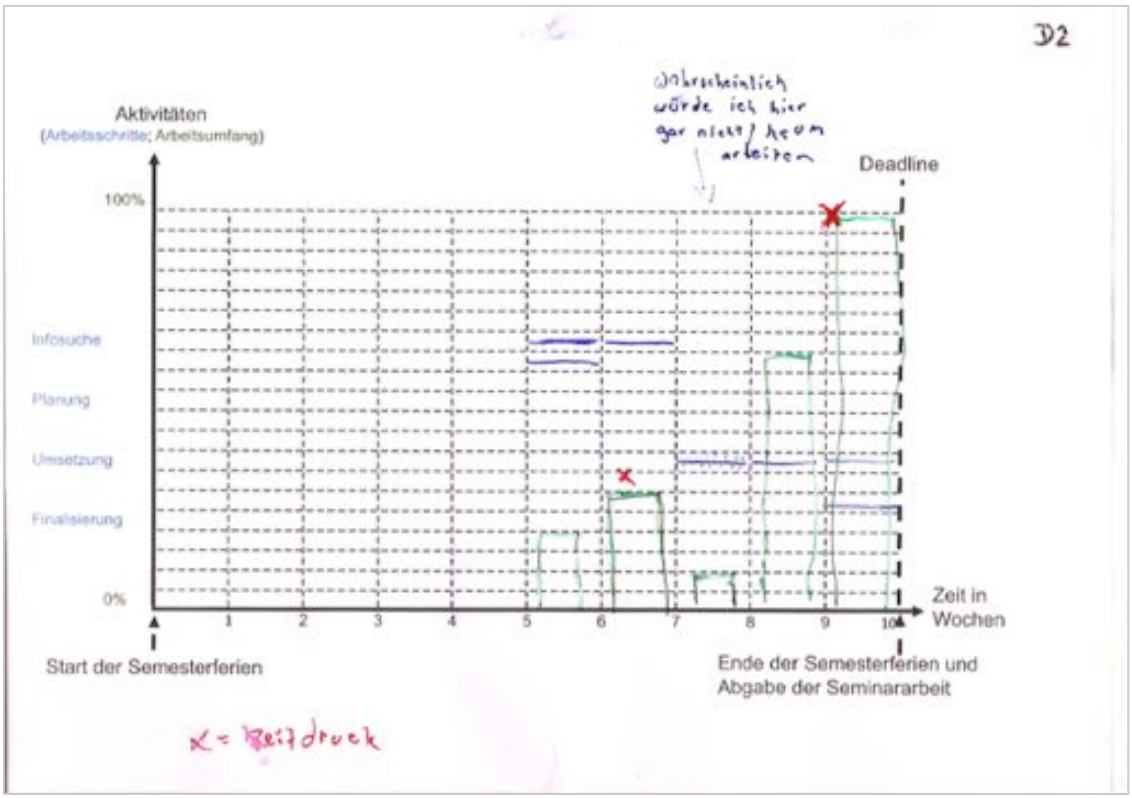

Abbildung J11. Zeitplan von D2 zur Bearbeitung der fiktiven Seminararbeit.

Quelle: Arbeitsergebnis aus dem Interview mit D2.

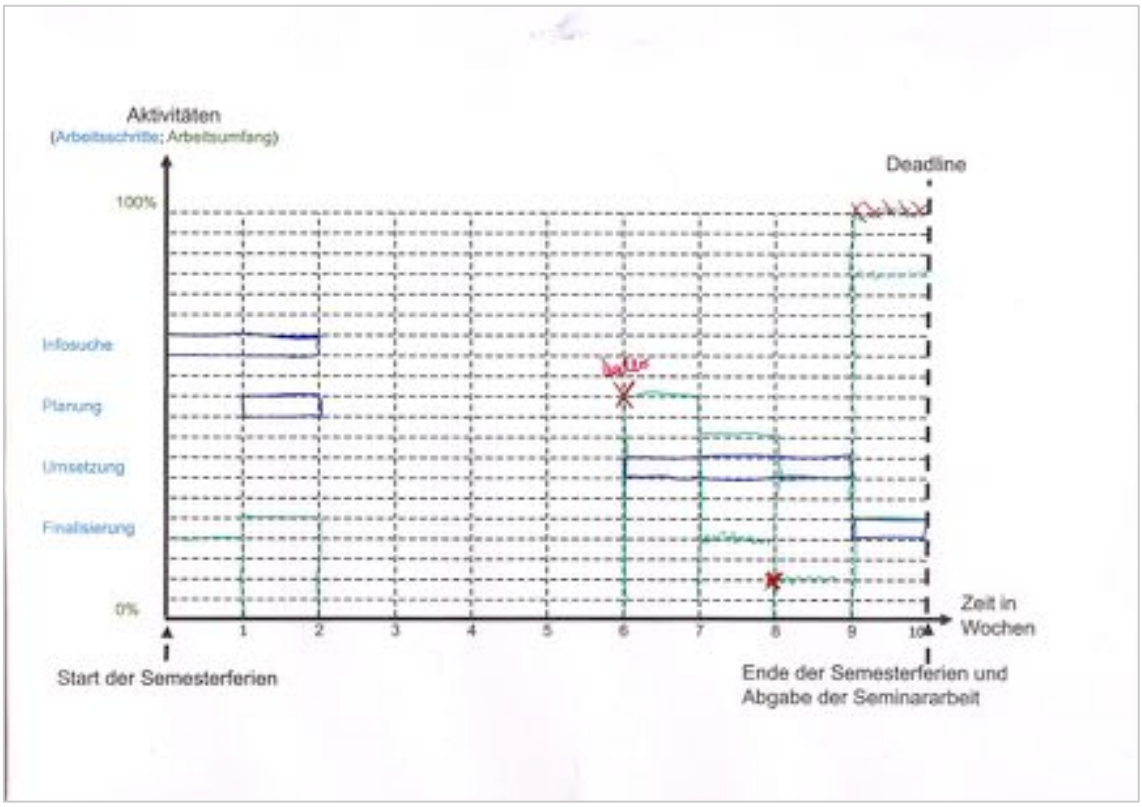

Abbildung J12. Zeitplan von D3 zur Bearbeitung der fiktiven Seminararbeit.

Quelle: Arbeitsergebnis aus dem Interview mit D3.

Anhang K: Personifikation des Zeitdrucks

Profil der Person Zeitdruck

Geschlecht:	männlich
Alter:	in den 20ern
Augen: z.B. Farbe, Form, Größe	stechend
Statur: z.B. Gewicht, Körperbau, Größe	dick schwer zu stoppen, wenn er läuft
Lieblingsmusik:	hört Musik (Kopfhörer), keine Musik nicht
Beruf:	IT
Bekleidung: z.B. Kleidungsstil, Materialbeschaffenheit, Farben	Nerd-mäßig (Baggy-Jeans, Kapuzenpulli)
Gegenstand, den die Person Zeitdruck mit sich trägt:	Uhr (Watch)
Geruch/ Duft, der von der Person Zeitdruck ausgeht:	muffig / ungelüftet
Geschmack, der in der Luft liegt, wenn die Person Zeitdruck anwesend ist:	

Abbildung K1. Profil der Person Zeitdruck von E1.

Quelle: Arbeitsergebnis aus dem Interview mit E1.

T:11:26

Profil der Person Zeitdruck

	Andere	Deadline
Geschlecht:	M	M
Alter:	45 +	30
Augen: z.B. Farbe, Form, Größe	/	/
Statur: z.B. Gewicht, Körperbau, Größe	gleiches Gewicht ähnlich >= T:11	leichter agiler < T:11
Lieblingsmusik:	/	/
Beruf:	ähnlicher Beruf Luftfahrt / Student	Controller
Bekleidung: z.B. Kleidungsstil, Materialbeschaffenheit, Farben	Förmlich (Anzug) lächerlich Dunkel	Sportlich Chick Funktional Schimmig
Gegenstand, den die Person Zeitdruck mit sich trägt:	Plan	Uhr digital Stoppuhr
Geruch/ Duft, der von der Person Zeitdruck ausgeht:	Rasierwasser	/ Deo
Geschmack, der in der Luft liegt, wenn die Person Zeitdruck anwesend ist:	Metallisch	Mozzarella

Abbildung K2. Profil der Person Zeitdruck von E2.

Quelle: Arbeitsergebnis aus dem Interview mit E2.

Profil der Person Zeitdruck

Geschlecht:	männlich
Alter:	40
Augen: z.B. Farbe, Form, Größe	klein
Statur: z.B. Gewicht, Körperbau, Größe	stark gebaut, normal groß
Lieblingsmusik:	Heavy Metal
Beruf:	Chef
Bekleidung: z.B. Kleidungsstil, Materialbeschaffenheit, Farben	dunkle Farben, einfach/unauffällig
Gegenstand, den die Person Zeitdruck mit sich trägt:	Taschenuhr
Geruch/ Duft, der von der Person Zeitdruck ausgeht:	unauffällig
Geschmack, der in der Luft liegt, wenn die Person Zeitdruck anwesend ist:	unauffällig - trockenes Mund

Abbildung K3. Profil der Person Zeitdruck von E3

Quelle: Arbeitsergebnis aus dem Interview mit E3.

Profil der Person Zeitdruck

Geschlecht: männlich

Alter: 50 - 55

Augen:
z.B. Farbe, Form, Größe: Farbe

Statur:
z.B. Gewicht, Körperbau, Größe: relativ groß >1,80m

Lieblingsmusik: klassische Musik

Beruf: Lehrer

Bekleidung:
z.B. Kleidungsstil, Materialbeschaffenheit, Farben: schwarze Jeans, weißes Hemd, schwarze Weste

Gegenstand, den die Person Zeitdruck mit sich trägt: Uhr auf Tasche

Geruch/ Duft, der von der Person Zeitdruck ausgeht: Zigarettenqualm

Geschmack, der in der Luft liegt, wenn die Person Zeitdruck anwesend ist: Zigaretten

Abbildung K4. Profil der Person Zeitdruck von S1.

Quelle: Arbeitsergebnis aus dem Interview mit S1.

S2

Profil der Person Zeitdruck

Geschlecht: männlich

Alter: 60

Augen:
z.B. Farbe, Form, Größe

positiv	negativ	
hell-blau	dunkel	relativ große, runde Augen

Statur:
z.B. Gewicht, Körperbau, Größe

groß, schlank

Lieblingsmusik: ruhigere Musik / Punk - Pop Rock

Beruf: Lehrer

Bekleidung:
z.B. Kleidungsstil, Materialbeschaffenheit, Farben

hell, lebhafter Klang / Anzug

Gegenstand, den die Person Zeitdruck mit sich trägt:

	positiv	negativ
Uhr	Armbanduhr	Kette

Geruch/ Duft, der von der Person Zeitdruck ausgeht: neutral

Geschmack, der in der Luft liegt, wenn die Person Zeitdruck anwesend ist: / (neutral)

Abbildung K5. Profil der Person Zeitdruck von S2.

Quelle: Arbeitsergebnis aus dem Interview mit S2.

Profil der Person Zeitdruck

Geschlecht:	männlich
Alter:	30
Augen: z.B. Farbe, Form, Größe	braun, neutral, normal
Statur: z.B. Gewicht, Körperbau, Größe	80kg dünn - schlank 1,85m
Lieblingsmusik:	Rock - Punk
Beruf:	Senior Art Director
Bekleidung: z.B. Kleidungsstil, Materialbeschaffenheit, Farben	körperbetont, etwas bunter (Sneaker, T-Shirt = Akzente), glatt, gedämpfen, hell
Gegenstand, den die Person Zeitdruck mit sich trägt:	Brille
Geruch/ Duft, der von der Person Zeitdruck ausgeht:	neutral
Geschmack, der in der Luft liegt, wenn die Person Zeitdruck anwesend ist:	angestrengt, angespannt

Abbildung K6. Profil der Person Zeitdruck von S3.

Quelle: Arbeitsergebnis aus dem Interview mit S3.

Profil der Person Zeitdruck

Geschlecht: weiblich

Alter: ca. 25

Augen:
z.B. Farbe, Form, Größe

Statur:
z.B. Gewicht, Körperbau, Größe
hager, groß

Lieblingsmusik: Cheerleaderrhythmen

Beruf: Schulleitbreiber

Bekleidung:
z.B. Kleidungsstil, Materialbeschaffenheit, Farben
schwarze Latex-domina-Kleidung
Bomberjacke Springerstiefel

Gegenstand, den die Person Zeitdruck mit sich trägt: Peitsche, Motivationsbanner

Geruch/ Duft, der von der Person Zeitdruck ausgeht: kein Geruch

Geschmack, der in der Luft liegt, wenn die Person Zeitdruck anwesend ist: Blut

Abbildung K7. Profil der Person Zeitdruck von U1.

Quelle: Arbeitsergebnis aus dem Interview mit U1.

Profil der Person Zeitdruck

Geschlecht: männl.

Alter: /

Augen:
z.B. Farbe, Form, Größe: größer als ich, rund

Statur:
z.B. Gewicht, Körperbau, Größe: erhoben, Zeigefinger, 5 vor 12, analoge Uhr

Lieblingsmusik: Licht laut o. leise, kann zuhören, Echo

Beruf: /

Bekleidung:
z.B. Kleidungsstil, Materialbeschaffenheit, Farben: /

Gegenstand, den die Person Zeitdruck mit sich trägt: /

Geruch/ Duft, der von der Person Zeitdruck ausgeht: /

Geschmack, der in der Luft liegt, wenn die Person Zeitdruck anwesend ist: /

Abbildung K8. Profil der Person Zeitdruck von U2.

Quelle: Arbeitsergebnis aus dem Interview mit U2.

Profil der Person Zeitdruck

Geschlecht: Neutrum -> eher männlich

Alter: 50

Augen:
z.B. Farbe, Form, Größe: Böse, Wechend

Statur:
z.B. Gewicht, Körperbau, Größe: groß Gesicht, wahrend, gleichbleibend

Lieblingsmusik: Instrumentalisierung: laut, schnell -> beschleunigt, langsam, leises -> entspannt

Beruf: Leitender Arzt, Arbeitgeber

Bekleidung:
z.B. Kleidungsstil, Materialbeschaffenheit, Farben: Smart casual

Gegenstand, den die Person Zeitdruck mit sich trägt: Handy, Kalender (Kalender -> Organisation)

Geruch/ Duft, der von der Person Zeitdruck ausgeht: gepflegt

Geschmack, der in der Luft liegt, wenn die Person Zeitdruck anwesend ist: Nichts zu essen, Kaffee

Abbildung K9. Profil der Person Zeitdruck von U3.

Quelle: Arbeitsergebnis aus dem Interview mit U3.

– Grinch
– Slimer (?)

Profil der Person Zeitdruck

Geschlecht: eher männlich, oder neutral

Alter: älterlos,

Augen:
z.B. Farbe, Form, Größe: gelb / braun

Statur:
z.B. Gewicht, Körperbau, Größe: groß, nicht ästhetisch, Bauchansatz, dünne Beine, schmale Schultern, Hautfarbe = grün / gelb

Lieblingsmusik: Streicher, Spannungsbogen

Beruf: Zeitdruck

Bekleidung:
z.B. Kleidungsstil, Materialbeschaffenheit, Farben: keine Hosen, Mäntel, eng anliegend nicht bis zum Boden, nicht flexibler Stoff, eher synthetisch / günstig eher knallige Farben

Gegenstand, den die Person Zeitdruck mit sich trägt: vielleicht einen Beutel / Koffer / Tasche (Arzttasche)

Geruch/ Duft, der von der Person Zeitdruck ausgeht: leicht faulig / Kellergeruch

Geschmack, der in der Luft liegt, wenn die Person Zeitdruck anwesend ist:

Abbildung K10. Profil der Person Zeitdruck von D1.

Quelle: Arbeitsergebnis aus dem Interview mit D1.

Profil der Person Zeitdruck

Geschlecht: männlich

Alter: 57

Augen:
z.B. Farbe, Form, Größe: grau / leicht verengt

Statur:
z.B. Gewicht, Körperbau, Größe: groß, stattlich, kräftig

Lieblingsmusik: gemischt (USA der 60er & 70er

Beruf: Soldat

Bekleidung:
z.B. Kleidungsstil, Materialbeschaffenheit, Farben: Uniform, gedecktes Grün hat Auszeichnungen für Heldenhaften Einsatz

Gegenstand, den die Person Zeitdruck mit sich trägt: Trillerpfeife

Geruch/ Duft, der von der Person Zeitdruck ausgeht: Davidoff Coolwater

Geschmack, der in der Luft liegt, wenn die Person Zeitdruck anwesend ist: metallisch / eisern

Abbildung K11. Profil der Person Zeitdruck von D2.

Quelle: Arbeitsergebnis aus dem Interview mit D2.

Profil der Person Zeitdruck

Geschlecht:	männlich
Alter:	50 - 60
Augen: z.B. Farbe, Form, Größe	hellblau, klein, grimmig
Statur: z.B. Gewicht, Körperbau, Größe	groß normales Gewicht, trainiert
Lieblingsmusik:	Heavy Metal
Beruf:	Handwerker
Bekleidung: z.B. Kleidungsstil, Materialbeschaffenheit, Farben	gepflegt / ordentlich Hemd / Jeans blau weiß kariert, dunkle Jeans
Gegenstand, den die Person Zeitdruck mit sich trägt:	Taschenuhr
Geruch/ Duft, der von der Person Zeitdruck ausgeht:	Kaffee (getrunken)
Geschmack, der in der Luft liegt, wenn die Person Zeitdruck anwesend ist:	Gummibärchen

Abbildung K12. Profil der Person Zeitdruck von D3.

Quelle: Arbeitsergebnis aus dem Interview mit D3.

Anhang L: Fallzusammenfassungen der Einzelinterviews

Tabelle L1

Zusammenfassung des Einzelinterviews mit E1

Interview 07_E1: Die mit Sicherheitspolstern kalkulierende Kontrolleurin
Umgang mit Zeit – Pacing Style
E1 macht sich früh Gedanken, was sie wann zu erledigen hat und trägt alle Aufgaben in ihre „To-Do-Listen App“, damit sie nichts vergisst. Ihre Aufgaben erledigt sie schnell, weil sie dann nicht mehr in ihrem „Kopf“/ ihren „Gedanken“ sind. So kommt sie am Ende nicht in Stress (I_E1: 28). Wenn sie die „Kontrolle“ über ihr Arbeiten hat, dann arbeitet sie nach dem PS_E. Häufig wird sie durch andere aber zu einem PS_S „gezwungen“. Ihr Perfektionismus führt dazu, dass sie „Angst“ hat, ihre Aufgabe mit „Abstrichen“ in der Leistung zu erledigen. Das möchte sie vermeiden, sodass sie daher schon früh mit der Bearbeitung beginnt. Sie würde dem „Anspruch an sich selbst“ nicht genügen bei einem PS_D und versucht daher, diese Arbeitsweise zu vermeiden (I_E1: 197). Unerwartete Hürden am Ende machen das Arbeiten mit PS_D stressig, was E1 nicht mag. Sie präferiert den Early PS, weil sie gegen Unerwartetes am Ende „gewappnet“ ist. Somit ist es für die Qualität des Aufgabenergebnisses besser. Den selbstauferlegten Druck am Anfang bei einem PS_E zieht sie der erlebten Nervosität bei einem anderen Pacing Style vor. Mit dem PS_E erlebt sie das „befriedigende Gefühl“ einen Haken setzen zu können. Bearbeitete Aufgabe legt sie vor der Deadline beiseite, weil sie sonst nichts davon hätte. E1 setzt sich im Kopf einen Puffer und zieht damit ihre eigene imaginäre Deadline nach vorne. Durch ihr strukturiertes, zeitnahes Bearbeiten der Aufgabe ergibt sich die Deadline auch von alleine. E1 hat sich nicht bewusst, zum Beispiel nach einer „Abbildung“ für den PS_E entschieden. „So ist (sie) einfach“. Ihr „inneres Bedürfnis“ nach Kontrolle (Wissen um die Aufgabengröße) drängt sie zu dem Early PS. Das Annehmen eines anderen PS würde sie „nervös“ machen, wegen des fehlenden Puffers und somit der „Angst“ vor dem Unerwarteten. Somit würde sie sich den Puffer wieder erarbeiten. Eine Deadline ist mit einer Erwartungshaltung, einer Verbindlichkeit anderer an E1 verbunden. E1 will nicht selber in eine Situation des Nicht-Rechtzeitig-Fertiggestellt kommen. Eine Deadline begleitet E1 durchgängig und wartet auf sie.
Schätzen von Zeit – Zeitschätzung
Rückwärtsrechnend kommt E1 zu dem Ergebnis, den Wecker auf 7:45 Uhr zu stellen. Darin ist ein Puffer von 15 Minuten für die Aufgabe und 10 Minuten fürs Fertigmachen sowie eine großzügige Schätzung für den Weg zur Uni einkalkuliert. E1 will ihre imaginäre Deadline einhalten. Das ergibt sich aber aus ihrem inneren Bedürfnis, keinem „Zwang“, dem sie sich aussetzt. Ihr Wissen um den Puffer gibt ihr Ruhe/ Stressfreiheit, falls ihr Plan nicht immer eingehalten werden kann. Früher fertig zu sein und Freizeit zu haben, stellt für E1 ein „Motivationsfaktor“ dar. Sollten Freunde Unternehmungen machen wollten, wird E1 ihren „ambitionierten“ Plan nicht einhalten können. Ansonsten würde sie sich an ihren Plan halten. Zeitpuffer stellen für E1 in unerwarteten Situationen „Sicherheitspolster“ und „Airbags“ dar. Wenn alles nach Plan läuft, dann sind Puffer „gewonnene Zeit“, „Freizeit“. Das wäre für sie „Erfolg“. Die Zeit vor dem Arbeiten bei einem PS_D könnte sie nicht genießen, weil das „riesen Monstrum-Ungetüm“ permanent in ihrem Kopf wäre. E1 schätzt immer zu viel Zeit ein, aber „nicht unrealistisch zu viel“. Sie plant mit dem „Worst Case“, nicht mit dem „täglichen Case“. Zeitpuffer reduzieren den Stress und das Überschätzen der Zeit stellt den Zeitpuffer dar.
Erleben von Zeit – Zeitdruck
Ihr persönlicher Zeitdruck ist ein männlicher Nerd, jünger als sie, dem sie nicht in die Augen gucken möchte, weil sie ihm sonst signalisieren würde, dass sie seine Anwesenheit bemerkt hat. Lieber „ignoriert“ sie ihn. Ihr Zeitdruck beobachtet sie in der Ecke stehend. Der Abstand zwischen ihr und Zeitdruck verringert sich, je näher die Deadline rückt. Rennt er los, dann ist er nicht „aufzuhalten“. Ihr Zeitdruck ist immer da. Möglicherweise ist es auch nur der Druck im Allgemeinen. Würde ihr Zeitdruck mit ihr sprechen wollen, würde sie wegrennen und versuchen durch das Erhöhen des Arbeitsumfangs wieder Abstand zu ihrem Zeitdruck zu gewinnen. E1 erlebt Zeitdruck früher als andere.

Bei dem beruflichen Termin steigt ihr Stresspegel von „1“ auf „3“ und steigt auf „10“.
E1 würde selber um kurz nach halb Zwölf losfahren.
Ihr Stresspegel liegt bei „10“, weil sie „gerade mal pünktlich“ ist und 10 Minuten früher da sein will.
E1 erlebt unter Zeitdruck Gefühle der Hektik, weil sie sich „selber im Weg steht“ und sich „verzettelt“.
Gefühle der kognitiven Ohnmacht, weil sie sich nicht mehr „gescheit konzentrieren kann“.
Gefühle der Machtlosigkeit, weil sie der Deadline „ausgeliefert“ ist.
Positive Gefühle hat sie „auf gar keinen Fall“.
Unter Zeitdruck zu arbeiten ist sowohl eine Herausforderung, weil man die Arbeit trotz des Drucks erledigen muss, als auch eine Bedrohung, weil man es unter Umständen nicht schafft.
E1 meint, dass man unter Zeitdruck in einen Flow Zustand kommen kann, sich aber nicht darauf verlassen kann.
Zeitdruck wirkt sich auf ihre Leistung „negativ“ aus. Sie ist zu hektisch und unkonzentriert und verfällt „purem Aktionismus, der total bescheuert ist“. Die „Nervosität“ hemmt sie im „klaren Denken“. Schwierige Aufgaben oder gute Ideen hat E1 dann keine. Es wäre „unstrukturiert“, „ineffizient“.

Pacing Style & Zeitdruck & Zeitschätzung

E1 mag und will Zeitdruck nicht und versucht ihn daher zu vermeiden. Sie will auf keinen Fall in eine Situation unter Zeitdruck kommen. Somit ist es für sie ein „inneres Bedürfnis“ früh zu arbeiten.
Man müsste sie „zwingen“ nicht zu arbeiten.
Von außen wirkt ihr Arbeiten „strebermäßig“, aber es ist die Lösung, um keinen Zeitdruck zu haben.
Ihre eigene Bewertung zu ihrer Einstellung zu Zeitdruck ist, dass es auch „anstrengend“ ist, sich selber am Anfang dem Stress auszusetzen, aber sonst ist sie „zufrieden“ und bewertet es als „positiv“.
Puffer plant E1 ein, um Zeitdruck zu vermeiden.
Das passiert „unabsichtlich“ und entspricht ihrem „Bauchgefühlt“, ist „selbstverständlich“.
Zeiten werden eher unterschätzt, wenn man keine Angst vor Zeitdruck hat.
Zeitdruck kann ein Motivator sein mit der Bearbeitung anzufangen, doch sinkt die Leistungsqualität.
Solange E1 die Kontrolle hat und Zeitdruck vermeiden kann, macht sie es. Aber sie überträgt diesen Stress nicht auf andere. Ihren „Maßstab“ setzt sie nicht bei anderen an und lässt sich auf die anderen mit einem anderen Pacing Style ein, statt jene mit ihrem Bedürfnis zu stressen.
Der PS_E vermeidet Zeitdruck.
Der PS_D vermeidet Zeitdruck nicht und unterschätzt die Zeit.
Der PS_U unterschätzt die Zeit.
Der PS_S kann die Zeit gut schätzen.
Zwischen dem Pacing Style, dem Erleben von Zeitdruck und der Zeitschätzung gibt es eine „Kette“.
So, wie man persönlich ist und Zeitdruck (nicht) zu vermeiden versucht, plant man Zeitpuffer ein. Will man Zeitdruck vermeiden, dann plant man Zeitpuffer und überschätzt die Zeit und „wie man dann handelt“ ist der Pacing Style.
Der Pacing Style ist das Resultat, die Konsequenz aus der Einstellung zu Zeitdruck und dem Zeitschätzen.

Tabelle L2

Zusammenfassung des Einzelinterviews mit E2

Interview 10_E2: Der in Abhängigkeit zu anderen priorisierende Ergebnisprüfer

Umgang mit Zeit – Pacing Style

E2 bearbeitet seine Aufgaben nach der Priorität. Ein wesentliches Kriterium für die Planung seiner eigenen Aufgaben stellt die Abhängigkeit anderer von ihm (seiner Aufgabenfertigerstellung) dar.
Für Klausuren lernt er „zeitversetzt“, um sich zeitweilig nur auf ein Thema konzentrieren zu können.
Kalender nutzt er nicht, obwohl jener schon eingerichtet und mit seinen anderen Geräten synchronisiert ist (I_E2: 11). Hier halte ihn der Aufwand von der Nutzung ab, obwohl er „wesentlich organisierter“ wäre. Die Nichtnutzung beschreibt er daher als „Schwäche“.
Zu 98 % nimmt E2 den PS_E an, die übrigen % entfallen auf den U-Shaped PS, dadurch hervorgerufen, dass er teilweise auf den Input anderer warten muss, um weiter zu machen.
Somit ist E2 in seiner Planung sehr abhängig von anderen. Dies führt zu dem PS_E, um genug Zeit zur Vollendung der Aufgabe zu haben wenn die fehlenden Informationen eintreffen.
Bei dem PS_S hätte er keine „freien Valenzen“, um Unerwartetes zu bearbeiten.
Bei dem PS_D könnte er sich seiner Ergebnisse nicht sicher sein.
Bei dem PS_E kann er nachträgliche Informationen noch mit einfließen lassen.
Der PS_E beschreibt seine Präferenz zu arbeiten.
Mangels der Kenntnis um die Definition „Pacing Style“, hat er den PS_E nicht bewusst gewählt. Der PS_E ist aus der „Routine“ heraus entstanden. Er hat ihn sich „angewöhnt“.

Wenn er eine neue Aufgabe erhält, schätzt er jeweils den Arbeitsaufwand der aktuellen und neuen Aufgabe ab, wägt die Prioritäten beider ab und entscheidet dann über das weitere Vorangehen.
In der Regel schließt er die Aktuelle vorher ab. Ausnahmen stellen sehr kritische neue Aufgaben dar.
Das Annehmen eines PS_D wäre für E2 unangenehm, da er seine Ergebnisse nicht mehr überprüfen könnte. Dies ist ihm aber bei der Arbeit wichtig, da andere sich auf seine Aussagen verlassen und in der Uni weiß er, dass er auf den letzten Drücker nicht auswendig lernen kann.
Den PS_S könnte er bei einer „besser planbaren", „routinierteren" Arbeit annehmen.
Eine Deadline stellt für E2 einen „fester Abgabetermin" dar, bei dem alles soweit abgeschlossen sein muss, dass ein anderer damit weiterarbeiten kann, auch, wenn er aus dem Unternehmen/ der Gruppe der Seminararbeit ausscheiden würde.

Schätzen von Zeit – Zeitschätzung

Den Wecker würde E2 auf 8:25 Uhr stellen, wie jeden Tag und die Aufgabe im Zug zur Uni bearbeiten. Außerdem hat er noch genug Zeit bis die Vorlesung beginnt (45 Minuten).
Wenn E2 sich einen Plan erstellt, dann hält er sich zu 75 bis 80 % daran. Er würde sich gerne noch mehr daran halten.
Die Abweichung von seinem Plan zu der Realität würde bei der Infosuche liegen, da er keine Lust hätte, täglich nach Lüneburg zu fahren. Somit würde er seinen Arbeitsumfang hier erhöhen und die Dauer des Schrittes reduzieren.
E2 würde die Aufgabe direkt zu Anfang der Semesterferien machen, um danach Ferien zu haben. „Fertich ist fertich". Dies wäre für ihn ein Motivationsfaktor, da er seine Zeit „selber planen" möchte und nicht im Hinterkopf noch eine Aufgabe haben möchte, falls noch etwas Unerwartetes kommt.
Mit viel Zeitpuffer arbeite E2 nicht, aber zwischen zwei Terminen lässt er bei der Arbeit wegen des längeren Weges gerne etwas Zeit bei der Planung.
E2 kann relativ gut einschätzen, wie lange er für eine Aufgabe braucht, „besser" als früher.
Wenn eine Aufgabe neuartig ist, dann unterschätzt er die Zeit zur Bearbeitung tendenziell.
Dies stelle aber wegen seines Pacing Styles kein Problem dar.
Pendeln nach Lüneburg ist durchgeplant (I_E2: 140).

Erleben von Zeit – Zeitdruck

E2 unterteilt seinen Zeitdruck in den Anderen-Zeitdruck, welcher das Zeitdruck-Gewissen darstellt und sich aus dem Wissen ergibt, dass andere von seiner Fertigstellung abhängig sind, sowie den Deadline-Zeitdruck, der kurz vor dem Abgabetermin auftritt.
Der Andere-Zeitdruck ist ein älterer, großer, eloquenter Herr mit Arbeitsplan aus demselben beruflichen Umfeld wie E2, der somit die Arbeit im Verhältnis zu der Zeit beurteilen kann.
Der Deadline-Zeitdruck ist ein gleichaltriger, kleiner, nerviger Controller mit Stoppuhr, der lediglich die Gesamtzeit bewertet.
Der Deadline-Zeitdruck ist für E2 „nicht wild", er kann auch unter Deadline-Bedingungen arbeiten.
Der Andere-Zeitdruck tritt am Anfang auf, wenn er sich fragt, was der Auftraggeber von ihm erwartet und wenn er am Ende sein Ergebnis in Frage stellt.
Der Deadline-Zeitdruck tritt auf, wenn objektiv Zeitmangel zur Vollendung der Aufgabe besteht.
Zu dem Anderen-Zeitdruck besteht ein „offenes, wechselwirkendes" Verhältnis auf Augenhöhe, das sich über den Zeitverlauf ändert, der Andere-Zeitdruck wird strenger, kontrollierender. Von ihm erhält E2 einen klaren Arbeitsauftrag mithilfe bei den Formalia.
Zu dem Deadline-Zeitdruck besteht kein wechselseitiges Verhältnis, sondern Anspannung. Er nimmt E2 Zeit und betrachtet nur das Ergebnis.
Im Vergleich zu anderen empfindet E2 Zeitdruck früher.
Er meint, dass andere den Anderen-Zeitdruck nicht empfinden und nur die Deadline sehen würden.
Von seinen Berufserfahrungen wegen legt E2 viel Wert auf den Inhalt, das Ergebnis seiner Arbeit und hat daher einen „anderen Anspruch".
Seine Einstellung zu Zeitdruck und der Informationsaufbereitung – er stellt keine Behauptungen auf, sondern belegt Aussagen – führen zu dem Early PS.
Bei dem beruflichen Termin steigt sein Stresspegel von „3" auf „5" und steigt auf „10".
Er beginnt nicht bei „1", da er beim Autofahren vielen externen Faktoren ausgeliefert wäre.
Er endet bei „10", weil er viel Wert auf „Termintreue" legt,
In der Realität wäre er auch um 11:30 Uhr losgefahren. Den Puffer würde er aber von der Aufgabe abhängig machen. Bei einem wichtigen Termin will er nicht schwer atmend seinem Gesprächspartner gegenüber sitzen.
Unter Zeitdruck empfindet E2 Gefühle der Hektik, was sich in seinem unruhigen Verhalten zeigt.
Gefühle des Scheiterns im Sinne von „nicht-genug-getan", da er mit seinen Ergebnissen nicht zufrieden wäre. Machtlosigkeit würde er nicht empfinden, weil er handeln kann. Auch würde er sich nicht kognitiv ohnmächtig fühlen, da ihm immer etwas einfalle.
Bei Teamarbeit empfindet E2 Gefühle der Aufgebrachtheit (eher „erregt", „hibbelig"), weil die anderen nicht

die Deadline einhalten. Alleine empfindet er Gefühle der Übersensibilität, weil er sich der Wichtigkeit des einzelnen Arbeitsschrittergebnisses nicht sicher wäre.
Positive Gefühle hätte E2 „auf gar keinen Fall“. Wenn, dann im Nachhinein.
Eine Situation unter Zeitdruck stellt für E2 eine Herausforderung, keine Bedrohung dar.
Unter Deadline-Zeitdruck steigt die Effizienz, bei dem Anderen-Zeitdruck ist er wegen seines genauen Überprüfens und Abwägens weniger effizient.
Die Qualität seiner Leistung ist bei dem Anderen-Zeitdruck höher, weil er sich „intensiver“ mit der Aufgabe beschäftigen kann. Er könnte auch über seine imaginäre Deadline hinaus noch arbeiten. Bei dem PS_D kann nur erarbeitet werden, was die Zeit ermöglicht. So bleibt manches „unbeobachtet“ und wird „nicht ausgewertet“.

Pacing Style & Zeitdruck & Zeitschätzung

E2 mag Deadline-Zeitdruck nicht, sodass er den PS_E annimmt.
Wenn Zeitnot dennoch aufritt, dann kann er sich mit der Situation abfinden und muss das „Bestmögliche“ herausholen.
Er kapituliert nicht vor einer Aufgabe und gibt immer ein Ergebnis ab. „Fiktive Ausreden“ setzt er nicht ein, wenn er noch nicht so weit ist und steht dann ehrlich zu seinem Arbeitsstand.
Seine Einstellung zu Zeitdruck bewertet er als „vernünftig“ - keine Überbewertung von Zeitdruck aber Berücksichtigung.
Bei neuartigen Aufgaben kann es zu Zeitunterschätzungen kommen, da er seine Fähigkeiten überschätzt (= Unterschätzen der Zeit).
Wenn er selber eine Deadline bestimmen muss, kommuniziert er eine größere Zeitspanne, als er sich selber zur Verfügung stellt. Der Zusatz stellt einen Puffer dar, um „Ungenauigkeiten“ in der Schätzung abzufangen. Er setzt sie sich auch, um abschätzen zu können, wann er mit der nächsten Aufgabe beginnen kann.
Wenn ihm eine Deadline vorgegeben wird, dann setzt er sich eine imaginäre Deadline und reduziert sich selbst die zur Verfügung stehende Zeit.
Zur Sicherheit möchte E2 nach seiner imaginären Deadline noch Zeit haben, auch, wenn jene selten genutzt wird. Aber er „würde sie gerne haben“.
E2 reflektiert, dass das eine „Verschleierung der eigenen Sache“, eine Täuschung sei, aber es funktioniere. Indem er seine imaginäre Deadline früher setze, vermeide er den Deadline-Zeitdruck, was den Anderen-Zeitdruck erhöhe, da er nach 80 % der Zeit fertig sein will.
Den Deadline-Zeitdruck will er vermeiden, weil er sein Ergebnis gut abliefern möchte.
E2 vermutet, dass Personen „besser unter Druck leisten“ können und jene als „Motivationsschub“ sehen, Zeitdruck provozieren.
Entweder sie unterschätzen die Zeit daher oder machen bewusst vorher andere Dinge.
E2 misst sehr viel, um Zeiten realistisch abschätzen zu können und damit in seiner Planung Zeitdruck vermeiden zu können.
Bei sich wiederholenden Aufgaben wie dem Pendeln, wo seine Toleranzgrenze zudem sehr niedrig ist, bleibt er bei der realistischen Zeit. Sein Puffer reduziert sich daher. Handelt es sich hingegen um Situationen, bei denen er die Faktoren, von denen er abhängig ist, nicht einschätzen kann, erhöht er den Puffer.
Der PS_E erlebt keinen Deadline-Zeitdruck.
Der PS_U erlebt wenig Deadline-Zeitdruck, außer, er hat am Ende etwas vergessen.
Der PS_S verspürt keinen Zeitdruck. Hier handelt es sich um Fließbandarbeit. Es wird geschafft, was in dem Takt zu schaffen ist. Ist die Planung schlecht, dann kann es zu dem PS_D führen.
Der PS_D teilt sich auf in Leute, die zu wenig machen und daher Zeitdruck erleben müssen und diejenigen, die Zeitdruck bewusst erleben wollen, um besser arbeiten zu können.
Der PS_E überschätzt die Zeit.
Der PS_U unterschätzt die Zeit ein bisschen. Er fällt in der Mitte in ein „Motivationsloch“.
Der PS_S kann Zeiten realistisch einschätzen.
Der PS_D unterschätzt vorwiegend die Zeit.
E2 sieht eine Verbindung zwischen den drei Themenbereichen. Der PS_E erlebt nur den Anderen-Zeitdruck und muss zu der imaginären Deadline nur sich selbst Rechenschaft ablegen. Zeitschätzung „hängt drin in der prinzipiellen Beurteilung von Aufgaben“. Je genauer er schätzt, umso besser kann er abschätzen, welche Aufgaben er in einem Zeitraum schaffen kann. Anstatt sich selber die realistisch geschätzte Zeit vorzugeben, stellt er sich jedoch weniger Zeit zur Bearbeitung zur Verfügung, um den Deadline-Zeitdruck nicht zu erleben und aber vor allem, um einen kleinen Puffer zu haben, falls sich der Umfang der Aufgabe durch neue Informationen ausdehnt.

Tabelle L3

Zusammenfassung des Einzelinterviews mit E3

Interview 11_E3: Die Zeitpuffer bewusst zur Vermeidung von Stress einplanende Perfektionistin
Umgang mit Zeit – Pacing Style
E3 macht sich beim Erhalt einer Aufgabe Gedanken über die einzelnen Bearbeitungsschritte sowie den zeitlichen Rahmen (Start- und Endzeitpunkt) der Bearbeitung. Ihren Plan trägt sie entweder in ihren haptischen Kalender ein oder auf eine gesonderte To-Do-Liste, auf der sie die erledigten Arbeitsschritte abhaken kann. E3 sieht einen Zusammenhang zwischen ihrem Pacing Style und ihrem Zeitmanagement, da sie auch in ihrer Planung einen Puffer einplant, also dass sie früher fertig ist, als es die Deadline vorgibt. Puffer plant sie bewusst ein. Sie präferiert den Early PS, weil sie sich mit einer Aufgabe auch aus Interesse gerne direkt beschäftigen möchte. Außerdem arbeitet sie nicht gerne unter Zeitdruck, da sie „unkonzentrierter“ wird und zu perfektionistisch dafür ist. Zeitdruck verwehrt ihr die ausgiebige Auseinandersetzung mit der Aufgabe, sodass das Ergebnis nicht optimal wird. E3 meint, dass ihr PS_E insofern bewusst gewählt ist, als dass sie den PS_D durch ihre Arbeitsweise vermeiden möchte, um nicht in Zeitdruck zu kommen, um gute Ergebnisse abzuliefern Die Annahme eines fremden Pacing Styles wäre für E3 „unangenehm“, da sie versuchen würde alles gleichzeitig zu erledigen, um ihren Ansprüchen gerecht zu werden. Dabei hätte sie das Gefühl, dass sie bei dem PS_D wegen des fehlenden Puffers weniger Zeit hat als bei dem Early PS. Eine Deadline stellt für E3 eine „gewisse Endgültigkeit“ dar, die sie aufgrund ihres Perfektionismus auch einhalten möchte. Das Bitten um einen Aufschub der Deadline wäre für sie herablassend. Deadlines verursachen bei ihr keinen Druck, da sie immer früher fertig ist. Ihre Motivation früh anzufangen liegt in ihrem Interesse an der Arbeit. Sie macht die Aufgabe dann für sich selbst. Bei Desinteresse an der Aufgabe möchte sie die Aufgabe hinter sich bringen, damit sie nicht mehr in der „Warteschlange“ bzw. ihrem „Hinterkopf“ präsent ist.
Schätzen von Zeit – Zeitschätzung
E3 würden ihren Wecker auf 7:30 Uhr stellen. Ihre Planung beinhaltet einen Puffer von 30 Minuten für das morgendliche Fertigmachen und weitere 15 Minuten für die Aufgabe. Puffer braucht sie „einfach so“. Für die Planung der Seminararbeit beginnt sie am Ende der Bearbeitungszeit und setzt zunächst einen Puffer von einer Woche in die Planung. Für die einzelnen Schritte setzt E3 ebenfalls Puffer (I_E3: 65f.). E3 reflektiert, dass sie in jedem einzelnen Arbeitsschritt ebenfalls einen PS_E aufweist (I_E3: 68). Generell hält sie sich an ihre Planungen. Im Maximum verschiebt sich die Planung um eine Woche, was dem Umfang des Puffers entspricht. Abweichungen der Realität von der Planung würden bei der Seminararbeit im Gesamtergebnis nicht zustande kommen, allerdings könnte es sein, dass sie bei einzelnen Schritten schneller fertig wird als geplant (Überschätzung) oder unvorhergesehene Probleme auftauchen (Unterschätzung). Zeitpuffer stellen für E3 eine „Versicherung vor Stress“ dar. Damit hat sie zum einen genug Zeit für ihre Aufgabe und zum anderen bei „Störungen“ Zeit, ohne in Stress zu geraten. Ihre Zeitschätzung ist relativ realistisch. Sonst plant sie „mit Absicht“ unrealistisch, weil mit Puffern. Puffer am Ende einer größeren Seminararbeit kommuniziert sie nicht da sie bereits Puffer in den einzelnen Schritten hat. Zeitpuffer von kleineren Aufgaben kommuniziert sie als Bearbeitungszeit.
Erleben von Zeit – Zeitdruck
Ihr persönlicher Zeitdruck strahlt etwas „Übermächtiges“ aus, ohne dass seine Körpermerkmale als solches relevant wären. Er ist Chef, da er selber Einfluss hat und Zeitdruck ausübt und mit seiner Taschenuhr Kontrolle über die Zeit hat. Ihr persönlicher Zeitdruck tritt auf, wenn sie alleine ist – arbeitend oder ausruhend. In ihrem eigenen Plan taucht Herr Zeitdruck nicht auf. Da ihr Zeitdruck weder mit ihr spricht noch interagiert, besteht keine Beziehung. Die Atmosphäre ist jedoch „unbehaglich“, „bedrückend“ und negativ konnotiert. Im Vergleich zu anderen erlebt E3 Zeitdruck „anders“. Wenn sie sich durch andere „mit verrückt“ macht, führt sie sich ihre durchdachte Planung vor Augen und hinterfragt ihre Sorgen. Bei dem beruflichen Termin steigt ihr Stresspegel von „1“ oder „2“ auf „5“ und steigt auf „8“ oder „9“. Unter Zeitdruck empfindet E3 Gefühle der Machtlosigkeit, weil sie nichts gegen den Stress ausrichten kann, als den Abschluss der Aufgabe zu versuchen. Gefühle der Übersensibilität, weil sie unfair reagiert und reizbar wegen der fehlenden Pausen wird. Gefühle des Scheiterns, weil die Planung nicht funktioniert hat, wie sie sollte.

Positive Gefühle unter Zeitdruck empfindet sie nicht.
In Abhängigkeit von der Wichtigkeit und der Konsequenz der Situation bewertet E3 eine Situation unter Zeitdruck als Herausforderung (unwichtig) oder Bedrohung (wichtig).
Herausforderungen als solche spornen sie an, Zeitdruck „nicht unbedingt".
Unter Zeitdruck würde sie versuchen effizienter zu arbeiten, aber ihre Gedanken um den Zeitdruck würden ihre Effizienz sinken lassen. Ihre Leistungsfähigkeit und Konzentration sinken.
Die Qualität ihres Ergebnisses wäre noch akzeptabel, aber unter einem PS_E ist das Ergebnis besser als unter einem PS_D.

Pacing Style & Zeitdruck & Zeitschätzung
Im Allgemeinen hat sie eine negative Einstellung zu Zeitdruck. Unter „spielerischen Umständen" könnte Zeitdruck sie anspornen, aber je ernster die Situation wird, desto weniger. Gerne würde E3 lockerer in ihrer Einstellung zu Zeitdruck sein, um weniger hektisch zu sein und ihre Lust nicht zu verlieren. Da sie aber mit ihrem PS_E einen Weg gefunden hat Zeitdruck zu vermeiden und jener ihr Leben damit nicht beeinträchtigt, unternimmt sie nichts weiter dagegen. Zeitdruck wirkt sich auf ihre Zeitschätzung insofern aus, als dass sie bei der Planung mehr Zeit einplant, also Zeit überschätzt, um mehr Zeit zu haben. E3 meint, dass dies sogar bewusst abläuft, indem sie zunächst realistisch plant und dann den Zeitpuffer auf die Schätzung addiert. Die Integration von Puffern ist bei der Planung ihre Maßnahme, um Zeitdruck zu vermeiden. Der PS_D provoziert Zeitdruck „schon fast". Hierunter fallen Menschen, die durch Zeitdruck angespornt werden. Bei dem PS_U ist es ähnlich. Der PS_S erlebt weniger Zeitdruck. Die Gefahr der Fehlplanung besteht hier aber. Der PS_E ist der für E3 passende Stil, weil sie sich hier sicher sein kann, dass sie nicht in Zeitdruck gerät. E3 stimmt zu, dass sie den PS_E wegen ihrer Einstellung zu Zeitdruck hat. Jener garantiert möglichst wenig Zeitdruck. Beim PS_S muss eine hohe Fähigkeit im akkuraten Schätzen von Zeiten bestehen. Der PS_D unterschätzt die Zeit, vielleicht absichtlich. Beim PS_U ist es abhängig davon, ob man in der ersten oder zweiten Phase mehr arbeitet. Die Motivation seinen Pacing Style auszuwählen liegt in der Einstellung zu Zeitdruck begründet. Ob man Zeiten über- oder unterschätzt ist vom Pacing Style abhängig. Aber es kann auch sein, dass der PS_E Zeiten unterschätzt, nur wirkt sich das nicht so negativ aus, da noch genügend Zeit zur Verfügung steht. Der Zusammenhang besteht vor allem zwischen dem Pacing Style und der Erleben von Zeitdruck.

Tabelle L4

Zusammenfassung des Einzelinterviews mit S1

Interview 05_S1: Die sich auch unter Zeitdruck auf ihre Arbeitsweise Verlassende
Umgang mit Zeit – Pacing Style
S1 plant ihre Zeit nicht. Sie bearbeitet die Aufgaben einfach. Einen Plan würde sie vergessen, verlieren oder bewusst ignorieren, weil er sie sonst stressend erinnert (I_S1: 106). Sie hat die Aufgaben lieber präsent in ihrem Hinterkopf und arbeitet so kontinuierlich an der Aufgabe. S1 beschreibt sich als eine Mischung aus PS_S und Early PS, wobei der PS_S überwiegt. Sie ist sich dessen sicher, dass sie ihre Aufgaben, als PS_S arbeitend, erfüllt. Vor dem ins Bett gehen liest sie Uni Sachen. Zeiten im Zug nutzt sie. Sie würde gerne den PS_E haben, weil die Aufgabe dann direkt abgeschlossen wäre. S1 hat den PS_E nicht, weil sie nicht auf ihr Privatleben verzichten möchte. Dies ermöglicht ihr der PS_S – alles erledigen und dennoch Spaß haben. Der PS_D oder PS_U wären ihr zu stressig. Der Stress würde dazu führen, dass bei ihr kein gutes Ergebnis bei rauskommt. Ihr Pacing Style hat sich so entwickelt. Sie findet es „bequem" zu wissen, dass, wenn an einer Stelle Schwierigkeiten in der Bearbeitung auftreten, sie dann einen Puffer für die rechtzeitige und zufriedenstellende Abgabe der Aufgabe hat. Die Puffer ergeben sich aus ihrem Arbeitsstil – sie wird früher fertig. Puffer sind für sie daher wichtig, sie setzt sie jedoch nicht ein (weil sie früher fertig ist). S1 braucht Druck, um zu arbeiten. Der Druck ergibt sich für sie bereits aus dem Wissen um die Deadline sowie um die übrigen ToDos. Dabei hat sie das Ziel, ihre Aufgabe so gut wie möglich abzuschließen.

Die Übernahme eines anderen Pacing Styles würde sie „wahnsinnig“ machen, wegen des Stresses.
Eine Deadline bedeutet für sie den Abschluss der Aufgabe, das „Ende“ – das „Ding ist weg“.
Eine Deadline wird für S1 negativ bzw. stressig, wenn sie in dem Arbeitsverlauf mit ihrer Leistung unzufrieden ist.
Grundsätzlich ist die Deadline aber positiv, weil sie sonst nicht mit dem Arbeiten aufhören würde.
Für S1 hat sich ihre Arbeitsweise als sinnvoll erwiesen, sodass sie weiß, dass sie sich auf sich und ihre Fähigkeiten verlassen kann (I_S1: 214).

Schätzen von Zeit – Zeitschätzung

S1 weiß aus Erfahrung, wie lange sie morgens braucht, damit es angenehm ist. Sie würde für die Aufgabe genau die 15 Minuten auf Kosten von anderen Aktivitäten „rausschlagen“.
Früher aufstehen ist keine Option (=„Folter“).
Später aufstehen würde Stress bedeuten, den sie morgens vermeiden will.
Sie würde sich nicht an ihren Plan halten.
Dennoch würde ihr realistisches Arbeiten vermutlich dem Plan entsprechen.
Zeitpuffer sind für S1 wichtig. Sie setzt sie in unkontrollierbaren Situationen (Verkehr) bewusst ein.
Dies führt dazu, dass sie meistens zu früh ist. Das ist ihr aber lieber als Stress.
Ist sie in einer kontrollierbaren Situation (zu Fuß), dann kommt sie eher zu spät.
Ein Zeitpuffer nimmt für S1 den Stress raus. Sicher ist sicher.
S1 meint, dass sie eher unterschätzt. Dann erhöht sie ihr Arbeitstempo.
S1 sagt von sich, dass sie „gar kein Zeitgefühl“ habe.

Erleben von Zeit – Zeitdruck

Ihr persönlicher Zeitdruck entspricht ihrem alten Geschichtslehrer, einer Respektperson, die alles weiß, der sie nicht begegnen möchte und die etwas Gruseliges an sich hat.
Lehrer mag sie nicht, weil die meisten nur „Dienst nach Vorschrift“ machen.
Ihr Zeitdruck ist die Perfektion eines Lehrers, er liebt seinen Beruf.
S1 ist ihr persönlicher Zeitdruck sympathisch, weil er sie daran erinnert, dass sie etwas leisten muss.
In ihrem selbstorganisierten Arbeiten begegnet sie ihrem Zeitdruck nicht.
Zeitdruck begegnet ihr eher, wenn sie einen (unkontrollierbaren, externen) Termin hat oder andere Menschen noch involviert sind (Gruppenarbeit).
Sie kann nicht einschätzen, ob sie sich früher oder später als ihre Freunde Zeitdruck macht.
Bei dem beruflichen Termin steigt ihr Stresspegel von „6“ auf „8“ oder „9“ auf „9 “.
Ihre eigene „Dummheit“ die Unterlagen zu vergessen würde dazu führen, dass ihr Stresspegel nicht weiter ansteigt.
Ihre Gefühle unterscheidet sie danach, ob sie alleine arbeitet (Selbstvorwürfe, Aufgebrachtheit und Hektik) oder ob sie in einer Gruppe arbeitet (Aufgebrachtheit, Machtlosigkeit, Übersensibilität).
Sie kann es nicht leiden, wenn andere ihre Zeit nicht richtig planen können.
Arbeiten unter Zeitdruck würde sie zum Arbeiten antreiben, sie aber nicht positiv motivieren.
Arbeiten unter Zeitdruck stellt für S1 sowohl eine Bedrohung dar – weil es den Zwang gibt JETZT fertig werden zu müssen – und eine Herausforderung – weil sie sich nicht von dem Zeitdruck einnehmen lassen darf.

Pacing Style & Zeitdruck & Zeitschätzung

Ihre Einstellung zu Zeitdruck ist im gesamten eher negativ, aber er wird auch benötigt, um zu arbeiten. Ziel ist es, den Druck dann zu ignorieren und sich auf den guten Ausgang zu verlassen. Dabei kann es passieren, dass Abstriche in der Qualität gemacht werden müssen.
Sie bewertet ihre Einstellung zu Zeitdruck als „relativ entspannt“.
Ihr fehlendes Zeitschätzvermögen rührt vielleicht daher, dass sie „Zeitdruck selten im Nacken“ hat.
Meistens überschätzt sie die Zeit, die sie benötigt.
Ihre Erziehung kann zu der Annahme des PS_S beigetragen haben.
Da sie sich nicht gerne stressen lässt, versucht sie Zeitdruck zu vermeiden. Daher fängt sie früh zu arbeiten an und ist dabei auch effektiv.
Als PS_D und PS_U findet man Zeitdruck nicht so schlimm wie als PS_E oder Steady PS, weil es Gewohnheit ist unter Zeitdruck zu arbeiten.
Für den PS_E oder PS_S ist es die Motivation und der Ehrgeiz so früh zu arbeiten.
PS_E überschätzen die Zeit und sind daher früher fertig.
PS_D und PS_U unterschätzen die Zeit. Vielleicht suchen sie aber auch den Zeitdruck.
Fehlschätzungen kann es bei jedem Style geben. Die Frage ist, ob man überhaupt akkurate Zeitschätzungen machen möchte. Denn ein Puffer führt zu Fehlschätzungen. Ein Puffer kann aber je nach Pacing Style auch positiv bewertet werden.
Die Einstellung zu Zeitdruck und das Zeitschätzen (Über-/ Unterschätzen) hängen eng zusammen. Und diese Gesamteinstellung führt dazu, dass man einen bestimmten Pacing Style adäquat findet.
Man probiert aus, welcher Style am besten zu einem passt. Und somit bestimmt jeder seinen Pacing Style

auch selber.
Hier spielt auch die Erziehung mit rein, z.B. wie man mit Zeitdruck umgeht.

Tabelle L5

Zusammenfassung des Einzelinterviews mit S2

Interview 06_S2: Die den Zeitdruck aus realistischer Planung anstrebende Flexible
Umgang mit Zeit – Pacing Style
S2 plant ihre Zeit sehr akribisch. Überlegt, wann sie welche Aufgabe macht und trägt sowohl (Teil-)Aufgaben für die Uni als auch Verabredungen oder Sport in ihren Kalender ein. Die Planung der Woche nimmt sie immer sonntags vor. Sie bestätigt, dass sie einen PS_S hat, wobei ihr Arbeitspensum zum Ende ein wenig ansteigt. Weil sie ihre Zeiten so genau plant, kann es bei ihr nicht zu dem Arbeiten eines PS_D oder PS_U kommen. Den PS_D oder den PS_U möchte sie „auf keinen Fall“ haben, wegen des Drucks. Unter dem Druck hätte sie Angst, die Aufgaben nicht fertig zu schaffen. Den PS_E fände sie gut, aber sie würde den Spaß am Arbeiten verlieren. Der PS_S ist gut, weil er ihr Spaß macht und auch ermöglicht flexibel zu sein, wenn es „Probleme“ bei der Bearbeitung gibt. Dann kann sie die Zeit am nächsten Tag wieder aufholen. Mit einem PS_D kann man sich Fehlschätzungen nicht erlauben. Eine Deadline ist eine positive „Verpflichtung“, weil sie ein Ziel darstellt. Ohne die Deadline würde man weniger schaffen (I_S2: 72). Ein bisschen Druck ist gut, um zu arbeiten. Eine Deadline liefert diese Verbindlichkeit.
Schätzen von Zeit – Zeitschätzung
Die Planung ist „relativ realistisch“ (I_S2: 5). Sie schätzt die Zeiten immer so, wie sie denkt für die Aufgabe zu benötigen (I_S2: 52). Die Planung muss nicht exakt eingehalten werden (I_S2: 54), weil manches Unvorhergesehene nicht eingeplant werden kann, sodass es kein „Weltuntergang“ wäre (I_S2: 99). Aber das Einhalten der Planung ist das Ziel (I_S2: 99). S2 würde den Wecker auf 7:30 Uhr stellen, um 8:00 Uhr aufstehen und die Aufgabe direkt erledigen. Lieber plant sie mehr als 15 Minuten ein. Die fehlende Zeit würde sie herausholen, indem die anderen Aufgaben gekürzt werden. Wenn sie bei ihrer Planung einen gewissen Zeitraum für die Aufgabe eingeplant hat, dann darf sie die Zeit auch voll ausnutzen (Literaturrecherche). Nachtarbeit macht S2 nicht. In seltenen Fällen arbeitet sie bis 20 Uhr, was schon spät ist. Puffer plant sie ein, schreibt sie aber nicht mit in ihren Kalender/ ihre Planung (I_S2: 54). Sie plant sie am Ende für eine größere Aufgabe ein (I_S2: 126). Mit Zeitpuffern kann sie „entspannter“ arbeiten, „beruhigen“ sie, weil sie nicht unter Zeitdruck arbeitet. Zeitpuffer geben ihr „Sicherheit“ (I_S2: 136) und federn unvorhergesehene Ereignisse ab. Wenn sie ihre Zeitpuffer nutzt ist das für sie in Ordnung, doch versucht sie, die Zeit wieder durch das Ansteigen des Arbeitsumfangs in einer folgenden Phase zurückzuholen. Den gedachten Puffer würde sie anderen nicht kommunizieren und nur für sich selber einkalkulieren. Für ihre Arbeit setzt sie sich selber eine imaginäre Deadline. Realistische Zeitschätzungen geben ihr ein positives Gefühl (I_S2: 297). Zu knappe Zeitschätzungen sind für den PS_D gut, für sie würde es Druck bedeuten.
Erleben von Zeit – Zeitdruck
Ihr persönlicher Zeitdruck ist ein männlicher Lehrer, dessen Körper durchgängig zweigeteilt ist. Die eine Seite stellt den guten/positiven/subjektiven Zeitdruck dar, der sie ermutigt und eine Chance ist. Die andere Seite stellt den schlechten/negativen/objektiven Zeitdruck dar, der „angsteinflößend“ ist und sie stresst. Beide Seiten geben ihr den Hinweis zu arbeiten. Je nachdem wo sie in ihrem Zeitplan ist, dominiert die eine Seite die andere in ihrer Größe. Positiver Zeitdruck ist immer da, negativer, wenn der Plan nicht eingehalten wird. Die positive Seite ihres Zeitdrucks würde sich neben sie setzen, die negative Seite sich hinter sie stellen und sie durch ihre Anwesenheit in ein „komisches Gefühl“ versetzen. Der positive Zeitdruck rät ihr zu lernen, mit Zeitdruck umzugehen. Im Vergleich zu anderen verspürt sie Zeitdruck „vielleicht ein bisschen später“. Wenn man ein sehr „ängstlicher Typ“ ist, verspürt man Zeitdruck früher. Bei dem beruflichen Termin steigt ihr Stresspegel von „3“ bleibt bei „3“ und steigt auf „8“. Sie mag es nicht zu spät zu kommen. Sie selber würde um Zwanzig vor losfahren. Unter Zeitdruck hat sie Gefühle der Übersensibilität (Bus verpasst).

Gefühle der kognitiven Ohnmacht, weil sie daran „zweifelt“, die Aufgabe ihren Ansprüchen genügend so gut zu schaffen.
Gefühle der Hektik, die in ihr drin ist (nicht das Verhalten beeinflussend).
Positive Gefühle hat sie eher nach dem erfolgreichen Abschluss der Aufgabe unter Zeitdruck.
Zeitdruck ermöglicht es aber auch, dass „man besser arbeitet“.
Arbeiten unter Zeitdruck ist sowohl eine Bedrohung als auch eine Herausforderung.
Eher eine Herausforderung, weil sie „es auf jeden Fall schaffen“ wird, auch, wenn es „schwierig“ ist.
Gefühle des Scheiterns hat sie dann nicht. Ihre Ängstlichkeit es nicht zu schaffen ist gegeben, aber dieses Gefühl schließt das Gefühl einer Herausforderung nicht aus. Dennoch würde der Zustand sie „belasten“.
Vermutlich würde ihr Ergebnis beim Arbeiten unter Deadline-Bedingungen leiden.

Pacing Style & Zeitdruck & Zeitschätzung

Das positive an Zeitdruck ist, dass man dann jede Sekunde nutzen will. Längere Pausen werden dann nicht mehr gemacht. Sie würde die Zeit effizienter nutzen. Aber das Endergebnis wäre nicht so gut.
Denn sie arbeitet nicht gerne unter Druck (I_S2: 330).
Aber ein wenig Druck – positiver Zeitdruck, d.h. sie ist nicht ganz in ihrem Zeitplan – führt zu schnellerem Arbeiten, um die Zeit wieder aufzuholen (I_S2: 330).
Gleichzeitig ist zu viel Zeit auch nicht gut und macht sie ineffizient.
Der PS_S ist der „Mittelweg“. Sie kann Pausen machen und ist dennoch effizient. Sie verschwendet weniger Zeit mit dem Gedanken, dass sie es nicht schaffen könnte.
S2 erlebt vor allem Zeitdruck, wenn sie mehrere Aufgaben gleichzeitig koordinieren muss, denn das ist „schwieriger zu planen“ und dann „kommt man schneller in schlechten Zeitdruck“.
Sie würde gerne besser mit Zeitdruck „umgehen“ können.
Wer wenig Zeit einplant, provoziert Zeitdruck. Wer viel Zeit einplant, vermeidet Zeitdruck.
Für sie ist ein „Mittelweg“ gut, denn zu viel Zeit führt zu Ineffizienz, zu wenig Zeit zu schlechtem Zeitdruck.
Daher ist die realistische Zeitplanung „das Beste“ für sie.
Die Schwierigkeit für das realistische Planen ergibt sich aus der Neuartigkeit einer Aufgabe und nicht zu beeinflussenden Ereignissen/ Faktoren.
Der PS_E will keinen negativen Zeitdruck erleben, hat nur den subjektiven.
Der PS_D schafft das Starten nicht vorher oder er will den Zeitdruck haben und fängt so entweder bewusst spät an, schiebt die Aufgaben auf oder kann nicht planen.
Der PS_U möchte Zeitdruck erleben.
Der PS_S versucht Zeitdruck zu vermeiden.
S2 würde auch deadline oder U-Shaped arbeiten, wenn sie eine andere Einstellung zu Zeitdruck hätte.
Der PS_E kann „sehr gut“ schätzen.
Der PS_D kann nicht gut schätzen oder fängt einfach zu spät an (schätzt gar nicht).
Der PS_U verschätzt sich, indem er denkt, dass es ist nicht mehr viel sei, obwohl dem so ist.
Der PS_S schätzt die Zeit „richtig“.
Der PS_E will Zeitdruck vermeiden, der PS_D will Zeitdruck provozieren.

Tabelle L6

Zusammenfassung des Einzelinterviews mit S3

Interview 12_S3: Der stets seinen Arbeitsstand wertschätzende Ergebnisorientierte

Umgang mit Zeit – Pacing Style

S3 plant seine Zeit strukturiert. Er zielt darauf ab, einen Überblick über den Gesamtumfang der Aufgabe zu erhalten und mit der Bearbeitung jener zügig zu beginnen sowie stetig an ihr zu arbeiten.
Sein Zeitmanagement erfolgt ausschließlich im Kopf, ohne Nutzung von Kalendern oder To-Do-Listen.
Dies „funktioniert tatsächlich perfekt“.
Schriftliche Pläne macht S3 sich nicht, weil ihn das selber unter Druck setzen würde.
Wenn möglich arbeitet er ohne Deadlines, um der Aufgabe so viel Zeit zu geben, wie sie braucht.
Sein Zeitmanagement, d.h. das Fehlen von Deadlines und Drucks, ermöglicht ihm ein entspanntes Arbeiten in Form des Steady PS.
S3 präferiert seinen eigenen Pacing Style, den Steady PS.
Den PS_S hat er „ungewollt“ angenommen, weil ihm jener das entspannte Arbeiten ermöglicht. Er weiß, dass er so Spaß hat, nicht unter Druck ist und gute Ergebnisse abliefern kann.
Ihm gefällt am Steady PS, dass er den Bearbeitungsfortschritt immer wahrnehmen kann.
S3 arbeitet immer auf einen „Punkt“ hin. Die Deadline kann jenen zeitlich darstellen, aber tatsächlich stellt der „Punkt“ für S3 das anvisierte Ergebnis dar. S3 arbeitet ergebnisorientiert.

Mit dem PS_U würde er „klarkommen“, weil er ebenfalls mit „Elan“ starten würde. Aus der Uni kennt er es, dass Aufgaben höherer Priorität das Arbeiten an der aktuellen Aufgabe unterbrechen, sodass er „unfreiwillig“ so arbeitet.
Bei dem PS_D würde er Stress spüren, da er das Ergebnis nicht antizipieren könne.
Den PS_E würde er ebenfalls aufgrund des hohen Niveaus „verkraften“ können.
S3 arbeitet stets auf hohem Niveau steady, d.h. kontinuierlich bei hohem Arbeitsumfang.
Das Wort Deadline verbindet er mit Stress und der bewussten Wahl des Wortes durch den Auftraggeber, um die Endgültigkeit und Wichtigkeit des Abgabetermins zu kommunizieren.
Bis zu dem Zeitpunkt muss eine Aufgabe fertig sein.

Schätzen von Zeit – Zeitschätzung

Seinen Wecker würde S3 auf 7 Uhr stellen, wie jeden Morgen. Seine morgendliche Routine folgt einem strikten, zeitlich genau durchgeplanten Ablauf. Es dauert immer gleich lang. Hier baut er auf Erfahrungswerten auf.
Zeiten schätzt er, indem er rückwärts die bekannten Zeiten der einzelnen Schritte abzieht und so auf eine realistische Zeitangabe kommt.
Ein kleiner Zeitpuffer für die Aufgabe ist einkalkuliert, falls etwas länger dauern oder etwas dazwischen kommen sollte. Die überschüssige Zeit würde er sonst anderweitig zu nutzen wissen.
Bei der Seminararbeit würde er die Gesamtzeit gleichmäßig auf die vier Arbeitsschritte aufteilen mit dem Wissen, dass ein Schritt mal mehr/ weniger Zeit brauchen kann und diese Zeit dann einem anderen Schritt abgezogen oder zugefügt wird. So setzt sich S3 nicht unter Druck.
An seinen Plan würde S3 sich nicht halten, wobei er versuchen würde die Vierteilung einzuhalten.
Für S3 ist die Bewertung der Funktionalität seines Planes in der Praxis wichtiger, als die verbindliche Verfolgung eines schriftlichen Plans.
Die Realität würde mit der Planung weitestgehend übereinstimmen. Möglicherweise würde der Arbeitsumfang manchmal etwas niedriger ausfallen – unbewusst oder weil er sich bewusst Entspannung nach Bewertung des guten Vorankommens gönnt.
Zeitpuffer stellen für S3 „Backups“ dar und geben ihm das Gefühl der Sicherheit.
Er setzt sich keine großen Puffer an das Ende, weil er davon überzeugt ist, dass er dank des PS_S keine Puffer braucht. Eher würde er den Arbeitsumfang erhöhen, sodass Zeitpuffer „keine riesige Rolle spielen“.
Die einzelnen Arbeitsschritte sind mit „mehr Fleisch“ bzw. „unbewusstem Puffer“ versehen. Dies ermöglicht ihm ein entspanntes Arbeiten zwischendrin.
S3 überschätzt die Zeit und unterschätzt seine eigenen Fähigkeiten voranzukommen.
In seinen realistischen Zeitschätzungen ist das entspannte Arbeiten einbezogen.
So impliziert sein PS_S das Einplanen von Zeitpuffern (I_U3: 164f.).
Somit plant er bewusst ein bisschen mehr Zeit ein. Es würde ihn stressen und „ärgern“, wenn er mehr Zeit braucht, als er geschätzt hat.
Die Zeitschätzung wird realistischer, je weniger die Aufgabe von seinen Fähigkeiten abhängig ist.

Erleben von Zeit – Zeitdruck

Sein persönlicher Zeitdruck wird durch seine bisherigen Vorgesetzten personifiziert, da jene ihm Aufgaben vorgeben. Den eigentlichen Druck erzeugt S3 bei sich selber – Zeitdruck „wandert in ihn hinein“, indem er anzweifelt mit seinen Fähigkeiten die Zeitvorgaben einhalten zu können.
Direkt vor der Deadline würde S3 keinen Zeitdruck mehr verspüren, weil er hier bereits das Ergebnis antizipieren kann bzw. für sich akzeptiert hat und „sich die Welt weiterdreht“.
Im Vergleich zu anderen empfindet S3 Zeitdruck später, weil er sich auf seine Arbeitsweise verlassen kann und er bewerten kann, wie viel er bereits abgearbeitet hat. Bei ihm steigt das Erleben von Zeitdruck minimal über den Zeitraum an, bei anderen „pulsartig“.
Bei dem beruflichen Termin steigt sein Stresspegel von „3“ auf „5“ und auf „8“ bevor er wieder auf „7“ oder „6“ sinkt. Das Absinken des Pegels würde S3 selbst bewirken, indem er sich vor Augen führt, dass es „nichts bringt sich unter Druck zu setzen“. Somit akzeptiert er den Zeitdruck.
Unter Zeitdruck empfindet er positive Gefühle, da er weiterhin „vernünftig und orientiert denken kann“. Er hat gelernt, eine solche Situation zu akzeptieren.
Dadurch, dass er sich seinen Arbeitsstand vor Augen führt, kann er positive Gefühle empfinden.
Gefühle der Vorwürfe beinhalten, dass er seine Fähigkeiten bzw. die Dauer der bisherigen Bearbeitung kritisiert. Die Schuld würde er bei sich, nicht bei anderen suchen.
Die positiven Gefühle würden die Gefühle der Vorwürfe jedoch relativieren.
Unter Zeitdruck hat S3 zudem Gefühle der Übersensibilität. Er macht sich viele Gedanken über die Wirkung seines teilweise unfairen Verhaltens gegenüber anderen.
Unter Zeitdruck zu arbeiten bewertet S3 als eine Herausforderung, niemals als eine Überforderung.
Sowohl Leistung als auch die Effizienz sinken unter Zeitdruck, jedoch hat dies keinen Einfluss auf die Bewertung des Gesamtergebnisses. Im Nachhinein ist S3 immer zufrieden.

Pacing Style & Zeitdruck & Zeitschätzung

Das Erleben von Zeitdruck vor einer Deadline beeinflusst ihn, wenn, innerlich und zieht seine Gefühle herunter, was er aber einzuordnen weiß. S3 setzt sich vor allem selber unter Druck, doch bewirkt sein „Arbeitsflow“/ der Steady PS, dass Zeitdruck ihn nicht wirklich stressen kann, weil er sich nicht stressen lässt. Er kann sich auf ein zufriedenstellendes Endergebnis verlassen. Seine Einstellung zu Zeitdruck findet S3 „ziemlich gut“. Jene versucht er auch anderen zu vermitteln. Er selber reflektiert sein Arbeiten und seinen Arbeitsstand und rät auch anderen es ihm gleichzutun. S3 möchte lieber mehr Zeit einplanen, da er sein Können unterschätzt sowie weil er gerne entspannt arbeitet. Außerdem meint S3, dass eine gute Leistungserbringung auch entsprechend viel Zeit benötigt. Demgegenüber steht seine Einschätzung, dass er im beruflichen Kontext diese präferierten Zeitangaben nicht abgeben kann, sodass er den Umfang der Schätzung reduziert. Um Zeitdruck zu vermeiden, versucht S3 das Abgeben von Zeitvorgaben als solches zu vermeiden. S3 zieht es vor anzugeben, dass er die Zeit nicht einschätzen könne, um die Zeitvorgabe des Gegenübers in Erfahrung zu bringen. Lieber bewertet er mit seiner unausgesprochenen Zeitschätzung die Machbarkeit der Zeitvorgabe. Dieses Vorgehen empfindet S3 als weniger unbefriedigend, als eine Reduktion seiner selbst kommunizierten Zeitschätzung zu erhalten. Am liebsten lässt er sich gar nicht festlegen, um die Aufgabe dann abzuschließen, wenn sie fertig ist. Denn „es geht immer noch über diesen Punkt hinaus“. Ein Fertig im eigentlichen Sinne gibt es für S3 nicht. Daher passe der PS_E auch nicht zu ihm. Aufgaben dauern für S3 so lange, wie sie brauchen und meistens stimmt dies mit seiner Schätzung überein. Wenn, dann ist er früher fertig. Dann arbeitet er aber dennoch weiter an der Aufgabe. Personen mit einem PS_S erleben Zeitdruck, doch wird jenem durch die Arbeitsweise entgegengewirkt, da sie sich darauf verlassen können, was sie schon geschafft haben. Somit existiert weniger der Zeitdruck als eine Deadline, die der Bearbeitungsphase ein Ende setzt. Der PS_U erlebt Zeitdruck zu Anfang, um in der Mitte „relaxen“ zu können sowie am Ende. Der PS_E hat zu Anfang extremen Zeitdruck, am Ende gar nicht, sodass es zu einer „egal Haltung“ gegenüber Zeitdruck kommt, weil alles schon fertig ist. Der PS_D hat extremen Zeitdruck am Ende. Hier wirkt der Zeitdruck am stärksten. Bei dem PS_E hätte man im Zweifel die Option noch auf den PS_U umzuschwenken. Der (objektive) Zeitdruck hat keinen Einfluss auf den Steady PS. Um Zeitdruck und den PS_D zu vermeiden, arbeitet er, begründet durch ein Gefühl am Anfang der Bearbeitungszeit, welches durch das Bewusstsein um die Deadline ausgelöst wird, nach dem Steady PS. So wird für ihn Zeitdruck in der Arbeitsphase nicht relevant. Würde sich die Deadline nach vorne verschieben, dann hätte er dennoch schon ein Ergebnis vorzuweisen. Bis auf den PS_S würden alle anderen Pacing Styles in Zeitnot geraten. Der PS_E muss seine Zeiten realistisch schätzen können, weil er aufgrund des sinkenden Arbeitsumfangs bei Unterschätzung zu wenig Zeit zur Fertigstellung der Aufgabe hätte. Der U-Shaped überschätzt die Zeit, um die Zeit des Entspannens möglichst lange hinauszuzögern. Der PS_D schätzt realistisch, um sein Pensum kurz vor der Deadline noch erfüllen zu können. Der PS_S überschätzt die Zeit, um das Ergebnis zu optimieren, kann aber auch der Erfahrungswerte wegen realistisch schätzen. Eine objektive Überschätzung kann für die Person eine realistische Zeitschätzung sein. Der Pacing Style, der einen definiert, bestimmt auch die Einstellung zu Zeitdruck und demzufolge auch das Empfinden für Zeitschätzungen. Die drei Themenbereiche „bedingen“ sich, „verhalten sich zueinander“. Zu wissen wie viel Zeit man für eine Aufgabe benötigt ergibt sich aus den Erfahrungen und aus dem Pacing Style, der einen definiert. Je Pacing Style werden eigene wiederkehrende Muster vorliegen, die auch die Zeitschätzung und die Einstellung zu Zeitdruck bedingen.

Tabelle L7

Zusammenfassung des Einzelinterviews mit U1

Interview 01_U1: Die für ihr Wohlbefinden Zeitdruck als Konsequenz Akzeptierende
Umgang mit Zeit – Pacing Style
Sie arbeitet nach „Stimmungslage“ und „Lust“, das erhöht auch ihre Effizienz. Den Steady-PS deklariert sie als allgemein präferierten PS. Ein unmöglich zu erreichendes Ziel. U1 schätzt den Arbeitsumfang in der Mitte der Arbeitszeit und schiebt dann die Arbeitsphase so weit wie möglich auf. Die Schätzung ist meistens fehlerhaft - der tatsächliche Arbeitsumfang größer. Daraus resultiert der sehr hohe Arbeitsumfang am Ende. Mit Steady-PS wäre sie „vorbereiteter“, sie hätte weniger am Ende zu machen.

Arbeiten am Ende findet sie jedoch nicht schlimm.
Trotz der bisherigen Erfahrungen, dass sie es meistens am Ende schafft, hätte sie gerne einen Zeitpuffer für Unerwartetes.
Leute um sie herum sind durch Deadlines gestresster als sie es ist.
Denn Sie weiß, dass Deadlines verschoben werden können und ihr ihre Erfahrungen gezeigt haben, dass sie es am Ende immer schafft.
So werden Theaterstücke am Ende auch immer fertig, obwohl das alle angezweifelt haben.
Das Arbeiten unter einem anderen PS würde ihre Konzentrationsfähigkeit reduzieren, da diese Arbeitsweise wider ihres „natürlichen Empfindens“ ist.
Der Steady-PS würde ihr viele kleine Erfolgserlebnisse bringen, der Early-PS sie nerven und sei nur mit „Mini-Deadlines“ einzuhalten. Den Deadline-PS nimmt sie bereits heute gelegentlich ein.

Schätzen von Zeit – Zeitschätzung

Sie plant 20-25 Minuten für die Aufgabe ein. Die Zeit am Morgen ist großzügig für die „Ruhe“ am Morgen geschätzt. Hiervon könnte sie weitere Zeit für die Aufgabe gewinnen.
Sie ordnet sich selbst als schlechte Zeitschätzerin ein.
Ihre letzte Arbeit hat sie nicht Korrekturlesen lassen, weil es zeitlich nicht mehr möglich war.
Sie hatte einen vorherigen Aufgabenschritt zeitlich unterschätzt.
Dies begründet sie mit ihrer fehlenden Erfahrung (erste Seminararbeit).
Zeitpuffer plant sie für „Motivationstiefs“ ein, um mal nicht arbeiten zu müssen/ Freizeit zu haben.
Zeitpuffer plant sie zudem ein, wenn ihr die Erfahrungen für eine genaue Zeitschätzung fehlen.
Sie schont sich gerne.
Sie überschätzt das, was sie in einer begrenzten Zeit schafft bzw. plant zu wenig Zeit für zu viele Aktivitäten ein.

Erleben von Zeit – Zeitdruck

Zeitdruck motiviert sie.
Um ihren Zeitdruck zu personalisieren muss Zeitdruck eine Facette von ihr selber darstellen.
Musik von Zeitdruck ist sowohl motivierend als auch nervig.
Ihr Zeitdruck führt eine laute, nicht schmerzende Peitsche und einen Motivationsbanner mit sich.
Ihr Zeitdruck riecht nicht, dies würde Ablenkung bedeuten. Schmeckt aber nach Blut.
Die Person Zeitdruck ist anwesend, wenn U1 nicht an ihrem Lernplatz, dem gemütlichen Sessel sitzt und sich stattdessen mit anderen Dingen (Karaoke, andere Bücher lesen) beschäftigt.
Trotz Motivationspeitsche gelingt es Zeitdruck nicht, U1 zum Arbeiten zu bewegen.
Das muss sie alleine schaffen.
Die Person Zeitdruck wirkt auf sie hilflos, nervig und wenig überzeugend.
U1 kann ihr eigenes Zeitdruckempfinden nicht in Relation zu dem ihrer Kommilitonen setzen, da dies schwierig zu bewerten sei, vermutet jedoch, dass sie Zeitdruck später empfindet als andere.
Bei dem beruflichen Termin steigt ihr Stresspegel von „1“ auf „5“ auf „8“.
Unter Zeitdruck, bei dem es nicht möglich ist die Aufgabe zu bewerkstelligen, verspürt sie Gefühle der Vorwürfe und der Antriebslosigkeit. Letzteres, weil es keinen Spaß bringt, weil es unangenehm ist und sie sich „leer“ fühlt.
Das Gefühl von Spaßlosigkeit hat sie aber nur, wenn sie selber Schuld an der Zeitdruck-Situation ist. Wenn sie von anderen unter solchen Zeitdruck gesetzt wird, dann ist es eine „Herausforderung“ und sie empfindet positive Gefühle.
Zeitdruck stellt eine Bedrohung dar, wenn die „Machbarkeit“ für sie nicht gegeben ist, wenn sie erschöpft ist oder wenn sie auf etwas anderes verzichten muss.
Ihre Leistung unter Zeitdruck steigt.
Ohne Zeitdruck ist ihre Effizienz von ihrer Stimmung abhängig.
Der U-Shaped Style spiegelt dies wider, aber auch, dass sie viel „Rücksicht“ auf sich nimmt, um sich nicht selber zu „überlasten“.
Zeitdruck ist zweiseitig: kann motivieren, kann stressen. Dies ist themenanhängig (bzw. davon, ob sie Spaß an der Aufgabe hat) und davon, ob sie sich selbst dieser Situation ausgesetzt hat.
Für U1 stellt Zeitdruck kein „seelisches Problem“ dar, weil sie sich nicht so schnell stressen lässt.
Sie bewertet ihre Einstellung zu Zeitdruck als „ganz gut“.

Pacing Style & Zeitdruck & Zeitschätzung

U1 würde nicht vom absichtlichen Provozieren von Zeitdruck sprechen.
Vielmehr vermeidet sie die Arbeit aus reinem „Selbstzweck“.
Somit ist das Arbeiten unter Zeitdruck eher eine logische Konsequenz, etwas was „passiert“ als das Ziel, um effizienter zu sein.
Ihr Unterschätzen der Zeit ordnet sie nicht als Strategie ein.
Eher hält sie sich für eine schlechte Zeitschätzerin. Außerdem führt ihre „Arroganz“ bzw. ihr Überschätzen der eigenen Fähigkeiten zu den Fehlschätzungen.

Den Deadline-PS nimmt sie ein, wenn Aufgaben „unangenehm“ sind.
Die Arbeit ist bei ihr hingegen besser verteilt, wenn sie die Aufgaben als „angenehm“ empfindet.
Sie meint nicht, dass sie den U-Shaped-PS angenommen hat, weil sie Zeitdruck auf ihre Art erlebt.

Tabelle L 8

Zusammenfassung des Einzelinterviews mit U2

Interview 02_U2: Die durch Zeitdruck zur Konzentration beflügelte Motivationsabhängige
Umgang mit Zeit – Pacing Style
Sie hat einen „groben Zeitrahmen“, erstellt am Vortag, an den sie sich nur hält, wenn sie die Motivation dazu aufbringen kann. Er ist nicht zu „genau“, um bei Nichteinhalten nicht frustriert zu sein. Aufgabenbewertungen mit „wichtig und dringend“ werden als erstes bearbeitet. „Halbfertiges“ und „Unvollständiges“ wird nicht abgegeben - Aufgaben werden immer abgeschlossen, sodass es zu Nachtschichten kommt. Ihre Konzentration ist nachts „viel besser“. Die Benotung der Arbeit ist „egal“, wichtiger ist die Vollständigkeit. In Klausurphasen verschiebt sich ihr Schlaf-Wach-Rhythmus. Der PS_U beschreibt ihre Arbeitsweise in 90 % der Fälle. Am Anfang ist sie motiviert, dann arbeitet sie nicht an der Aufgabe und am Ende muss die das Gros abarbeiten. Den PS_D nimmt sie bei Aufgaben an, die nicht „ihr Fall“ sind. Das Nichtarbeiten kommt, weil sie etwas anderes erledigen muss oder weil sie die Aufgabe bewusst weglegt, um neue Impulse zu erhalten. Dabei vergisst sie die Aufgabe dann manchmal. Wenn sie nicht viele Aufgaben und dadurch keinen Zeitdruck hat, erledigt sie auch weniger. Mit Zeitdruck „fällt es ihr leichter“. Die Konsequenz ist ihr U-Shaped PS. Sie beginnt die Aufgabenerledigung aufzuschieben - trotz der eigentlichen Motivation, direkt loszulegen. U2 würde lieber den PS_S annehmen, kann aber nicht polychron arbeiten, sodass sie „nicht dazu in der Lage“ ist. „Theoretisch“ sei der PS_S aber der „bessere“. Anfänglich würde der PS_S sie stressen, aber sie würde die Arbeitsweise vermutlich dann auch auf ihr Privatleben und den Unialltag übernehmen. Doch wäre es voraussichtlich nicht von Dauer und sie würde wieder den PS_U annehmen. Das ständige Arbeiten unter einem PS_S findet sie „abschreckend“ (I_U2: 129). Den PS_U hat sie nicht selber gewählt, sondern er hat sich als der beste für sie herausgestellt. Bei ihrem PS_U kann sie mehrere Erfolgserlebnisse nacheinander verspüren, beim PS_S erst alle am Ende (I_U2: 198).
Schätzen von Zeit – Zeitschätzung
Sie plant 2 Wecker ein und wird die Aufgabe als erstes erledigen. Die Zeitschätzung ist sehr grob und großzügig. Die Planung die Seminararbeit am Anfang zu schreiben würde nicht klappen. Der Arbeitsaufwand läge hier bei „Null Prozent“. Am Ende wären es 100 %. Vorbereitungen würde sie schon vor den 10 Wochen treffen. Zeitpuffer plant U2 nicht bewusst ein. Weil sie ihre Stunden nicht genau durchplant. Am Ende unter Zeitdruck kann sie nicht aus Unlust nicht arbeiten und daher gibt es keine Zeitpuffer. U2 schätzt ihre Fähigkeit Zeiten zu schätzen als sehr schlecht ein. Sie überschätzt die Zeit meistens, d.h. sie vermutet, dass sie mehr Zeit für ihre Aufgaben benötigt.
Erleben von Zeit – Zeitdruck
Sie braucht den Zeitdruck, um eine Aufgabe zu bearbeiten (I_U2: 18). Zeitdruck ist aus grammatikalischen Gründen männlich. Für U2 ist Zeitdruck keine Person, sondern ein Gegenstand: eine Uhr deren Zeiger auf Fünf-vor-Zwölf stehen. In Abhängigkeit vom Zeitdruck wird das Ticken der Zeitdruck-Uhr leiser/lauter. Und kann zu einem Echo werden „irgendwann“. U2 ist es gewohnt unter Zeitdruck zu arbeiten. So weiß sie im Vorhinein schon, dass sie beim Lernen für Klausuren unter Zeitdruck sein wird. Während andere in Situationen unter Zeitdruck nichts mehr leisten können (z.B. Blackout), nimmt sie diesen Unterschied in Situationen ohne Zeitdruck bei sich nicht wahr. Eher motiviert Zeitdruck sie bei Klausuren. Weil sie alles bearbeitet haben möchte und überall „irgendwas“ stehen haben möchte.

Das Erleben von Zeitdruck nimmt sie „mit ihrem Arbeitsverhalten (...) in Kauf“ und weiß das vorher.
„Schlimmer“ wäre das Erleben von Zeitdruck durch das Auftreten von „Unvorhergesehenem“.
Das hat sie aber noch nicht erlebt.
Ihr persönlicher Zeitdruck kommt auch bei Einhalten ihres Plans am Ende der Bearbeitungszeit, und würde bei Nichteinhalten des Plans bereits früher auftauchen. Weil es an Zeitpuffer fehlt.
Ihr Zeitdruck ist anwesend in Situationen, in denen sie nicht arbeitet. Wenn sie arbeitet und vorankommt nicht. Denn mehr kann sie in dem Moment auch nicht machen.
Und Zeitdruck kommt, wenn sie eine Blockade hat, nicht vorankommt, obwohl sie es will.
Ihre Kommilitonen lassen sich früher stressen.
U2 begründet dies mit deren fehlenden „Studienerfahrungen“, die sie hat.
Bei dem beruflichen Termin steigt ihr Stresspegel von „1“ auf „3.5“ auf „11“.
Aus Höflichkeit will sie „nie zu spät kommen“. Rechtzeitig (= gerade dann) zu kommen ist ihr zu spät, sie will pünktlich sein (= früher).
Unter Zeitdruck empfindet sie Gefühle der Hektik, weil alle Nebentätigkeiten schneller gemacht werden müssen.
Sie wäre aufgebracht, weil jemand anderes sie in diese Situation bringt. Normalerweise ist sie selber für den Zustand verantwortlich.
U2 hätte Gefühle der Übersensibilität gegenüber anderen, im schlimmsten Fall rastet sie aus.
Sie würde das Gespräch mit Vertrauten zum Stressabbau suchen. Reden bzw. schimpfen.
Positive Gefühle unter Zeitdruck zu arbeiten hat sie, wenn sie weiß, dass sie es schafft. Wenn der Zeitdruck zu groß ist, hat sie keine positiven Gefühle.
Beim Lernen für Klausuren entwickelt sie einen „Tunnelblick“ und reflektiert in der Situation nicht, ob sie der Zeitdruck beflügelt oder hemmt.
Von Zeitdruck gehemmt zu werden passiert ihr nicht.
Zeitdruck stellt im Allgemeinen für U2 weder eine Challenge noch eine Bedrohung dar. Sie hat sich selber in die Situation gebracht, nun muss sie ohne Jammern bewerkstelligt werden.
Eine solche Situation wird aber zu einer Bedrohung, wenn andere sie unter Zeitdruck versetzen, weil sie das „nerven“ würde und damit keine Herausforderung darstellen kann.
Die Leistung bzw. Effizienz von U2 steigt unter Zeitdruck. Dann ist sie „konzentriert“ und verliert den „Drang“ anderes zu machen, weil sie dann nicht an anderes denkt.
Ohne Zeitdruck macht sie andere Dinge, nicht arbeiten. Dann muss das Arbeiten nicht sein. Und daher schiebt sie die Arbeit dann auf.
Eine Deadline ist für sie der „wirklich allerletzte“ Abgabemoment ohne negative Konsequenzen.
Ohne Deadlines würde U2 manches nicht finalisieren.
U2 wünscht sich, dass die Motivation zum Arbeiten nicht von der Deadline, dem Druck kommt, sondern aus der Freiwilligkeit zu studieren. Dem ist aber aktuell nicht so.

Pacing Style & Zeitdruck & Zeitschätzung

Zeitdruck macht sie effizienter, kann aber auch stressen. Lähmt sie dabei aber nicht.
Nicht selbst erzeugten Zeitdruck bewertet sie als negativ.
Häufig wartet sie bewusst auf das Erleben von Zeitdruck, um zu beginnen.
Unter Zeitdruck so arbeiten zu können, bewertet sie als gut. Gleichzeitig würde U2 gerne auch ohne Zeitdruck effizient arbeiten können.
U2 sagt, dass sie das Arbeiten unter Zeitdruck provoziert, indem sie „aktiv“ die Arbeit aufschiebt.
U2 meint, dass PS_E am meisten von Zeitdruck gestresst sind und ihn vermeiden wollen.
PS_S mag Zeitdruck nicht aber käme damit zu recht.
PS_D provozieren Zeitdruck, hier seien sich Deadline und PS_U sehr ähnlich.
PS_U und PS_S können relativ genau schätzen.
PS_D unterschätzen die Zeit und PS_E überschätzen – beide sind gleich schlecht im Schätzen. Bei dem einen wirkt es sich am Anfang bei dem anderen am Ende aus.
Aber es gibt auch PS_D, die aufgrund von Erfahrungen gut schätzen können.
Jeder Pacing Style hat seine Strategie entwickelt Zeitdruck zu erleben, um effizient zu sein.
U2 hat den U-Shaped PS, weil sie es versucht Steady zu sein, scheitert und dann wegen des Zeitdrucks leichter am Ende zum Arbeiten kommt.
Die Leute sind sich ihres Pacing Styles nicht bewusst, somit ist es keine „selbstgewählte Strategie“, sondern etwas Unbewusstes.

Tabelle L 9

Zusammenfassung des Einzelinterviews mit U3

Interview 09_U3: Der nach seinem schlechten Gewissen planende Stressresistente
Umgang mit Zeit – Pacing Style
Da U3 „ungerne Zeit vergeudet“ und ihn Warten stresst, ist sein Tag „relativ durchgetaktet“ und geplant. Die Planung ist aber flexibel, aber er weiß, was er „ungefähr am Tag vorhat“. Seine Planung nimmt er im Kopf vor, die auch „immer ziemlich gut hinkommt“. Im Handy hat er einen Terminkalender mit den Deadlines. Auf seinem Handy hat er eine To-Do-Liste mit Aufgaben, die er nicht vergessen will (I_U3: 28). U3 arbeitet auch in der Mitte des PS_U etwas, da er sich sonst nicht gut fühlt. Für das Abflachen des Arbeitsumfangs in der Mitte gibt es mehrere Ursachen: Weitere Aufgaben mit höherer Priorität benötigen seine Zeit (I_U3: 30), Motivationsverlust (I_U3: 31) und der fehlende Druck (I_U3: 33). Einen Zusammenhang zwischen seinem PS und Zeitmanagement sieht er nicht. U3 legt Wert auf Planung. U3 beschreibt sich als eine Person, die Zeitdruck nicht braucht, um zu arbeiten. Er präferiert den Steady PS, weil der am „entspanntesten“ ist. Da er viel Wert auf die Vorbereitung legt, passt der PS_S nicht zu ihm. Bei dem PS_E handele es sich um einen „theoretischen Stil“. Ohne Druck würde ihm der Anreiz fehlen. Sein schlechtes Gewissen würde es ihm nicht ermöglichen den PS_D zu haben. U3 beschreibt sich als „stressresistent“, sodass er den PS_D annehmen könnte, doch würde ihm bei ausschließlicher Konzentration auf eine Aufgabe der „Ausgleich fehlen“. Bei dem PS_U ist der Stresslevel niedriger, weil man durch die Planung (1. Phase) den Aufwand der zweiten Phase besser abschätzen kann. Der Großteil der Aufgabe ist schon fertig. Eine Deadline stellt für U3 sowohl einen „befreienden Aspekt“ als auch „Druck“ dar. Deadlines speichert er schnell in seinem Kopf ab. Deadlines stressen ihn nicht, er braucht sie auch nicht, um zu arbeiten. Eigene, imaginäre Deadlines machen (objektive) Deadlines obsolet (I_U3: 172). Schätzen von Zeit – Zeitschätzung U3 würde seinen Wecker auf 8:45 Uhr stellen und für die Aufgabe und das Pünktlich sein einen Puffer von 10 Minuten einplanen. Seine Zeitplanungen sind für U3 verbindlich. U3 sagt, dass die Planung und tatsächliche Bearbeitung der Seminararbeit übereinstimmen. U3 versucht Zeitpuffer durch Planung „zu vermeiden“. Er braucht sie wegen der guten Planung nicht. Seine Zeitschätzungen seien eher realistisch. Gelegentlich überschätze er die Zeit. Bei Überschätzungen hat er keine Puffer eingeplant, sondern ist schneller fertig geworden als geahnt (Unterschätzung der Fähigkeiten). Wenn er sich Pläne macht, dann nie welche, die er nicht schaffen kann (I_U3: 217).
Erleben von Zeit – Zeitdruck
U3 hat immer relativ viel Zeitdruck, das störe ihn aber nicht. Sein persönlicher Zeitdruck ist ein körperloses, großes Gesicht eines leitenden Arztes, welches mahnend über ihm schwebt. Dem Blickkontakt kann U3 standhalten. Durch Musik instrumentalisiert sein persönlicher Zeitdruck seinen Stress (Beschleunigung oder Beruhigung). U3 und sein Zeitdruck haben „keine schlechte Beziehung“, U3 findet es gut, dass er da ist. Herr Zeitdruck kommt abends, wenn U3 bewusst wird, was er alles noch machen muss oder wenn er sein Tagesziel (kleine eigene Deadline (I_U3: 185)) nicht erreicht hat. U3 verspürt immer (subjektiven) Zeitdruck (=Gewissen) und passt daran sein Arbeitspensum an. Würde sein subjektiver Zeitdruck noch ausgeprägter sein, würde er vielleicht einen PS_E haben. Im Vergleich zu anderen empfindet U3 Zeitdruck früher bzw. kann ihm nicht so lange widerstehen. Das führt dazu, dass er arbeitet. Bei dem beruflichen Termin steigt sein Stresspegel von „3“ auf „5“ oder „6“ auf „7“ oder „8“. Unter Zeitdruck empfindet er Machtlosigkeit, weil er die Kontrolle verloren hat. Gefühle des Scheiterns. Gefühle der Hektik führen zum Einsparen von Schlaf und Pausen. Positive Gefühle löst Zeitdruck nicht aus, obwohl er ihn anspornt. Im Nachhinein wären sie positiv. Arbeiten unter Zeitdruck stellt eine Herausforderung dar, wobei die Machbarkeit gegeben sein muss. Unter Zeitdruck arbeitet U3 länger. Auf die Qualität seiner Leistung wirkt sich Zeitdruck nicht aus.
Pacing Style & Zeitdruck & Zeitschätzung
Zeitdruck ist sein „ständiger Begleiter“, den U3 sich selber auferlegt oder von außen vorgesetzt bekommt. Er spornt ihn an, verbessert aber nicht die Leistung. U3 hat eine positive Einstellung zu Zeitdruck, mag ihn. Langfristig schätzt er das Erleben von Stress als

ungesund ein, geht aber davon aus, dass er auch in Zukunft immer Zeitdruck haben wird.
U3 provoziert das Erleben von Zeitdruck nicht, obwohl er ständig welchem ausgesetzt ist.
Der PS_E kann schlecht mit objektivem Zeitdruck umgehen, erlebt subjektiven Zeitdruck stark.
Der PS_S hat ein moderates Maß an subjektivem Zeitdruck, was ihn auch direkt arbeiten lässt.
Der PS_D hat zu Anfang keinen subjektiven Zeitdruck und provoziert ihn bis zum Ende, deren subjektiver und objektiver Zeitdruck stimmen am Ende überein.
Der PS_U macht sich am Anfang subjektiven Zeitdruck und am Ende passen beide Arten „so ein bisschen zusammen".
Der PS_D unterschätzt die Zeit.
Der PS_E überschätzt die Zeit. Dies aber nicht bewusst. Vielmehr zielt er auf einen PS_S ab.
Der PS_U überschätzt in der ersten Phase und unterschätzt in der zweiten Phase und dies geplant.
Der PS_S schätzt realistisch.
U3 sieht einen Zusammenhang zwischen den drei Themenbereichen. Das Erleben von Zeitdruck führt zu dem jeweiligen PS und dieser zu Zeitschätzungen, aber nicht zwingend bewussten Schätzungen.
Es könnte sein, dass Fehlschätzungen zum Aufbau von Zeitdruck führen. So reflektiert U3, dass er seine Aufgabe überschätzt (Zeit unterschätzt) und er daher am Anfang Zeitdruck empfindet. Folglich hebt er seinen Arbeitsumfang an und sein Arbeitsfortschritt reduziert wieder das Empfinden von Zeitdruck, sodass der Arbeitsumfang abflacht bis der Zeitdruck tatsächlich wieder besteht und der Arbeitsumfang wieder steigt.

Tabelle L10

Zusammenfassung des Einzelinterviews mit D1

Interview 03_D1: Die in gesunder Spannung lebende Durchgeplante
Umgang mit Zeit – Pacing Style
D1 managed ihre berufliche Zeit, vor allem, wenn viele Aufgaben und Termine bestehen. Ihre Freizeit plant sie nicht. Zeitplanung „optimiert" die Ergebnisse. Alle Aufgaben und Termine sind gleich (un-)wichtig und werden nach ihrer Zeitdauer bewertet. Sie bewundert Personen des Early PS. Hier fällt der Stress bereits am Anfang an. Der PS_S ist aber der zu präferierende Pacing Style, weil der stressfreiste. D1 bewertet das Erledigen einer Aufgabe vor der Deadline als kein wichtiges Bearbeitungskriterium. Die Deadline muss nur eingehalten werden. Sie folgt dem Wirtschaftlichkeitsprinzip: Maximaler Gewinn, minimaler Aufwand. D1 sucht wegen ihrer „Risikofreude" den Kitzel, den ihr Zeitdruck bringt. Das macht das Arbeiten spannend. Deswegen passe der PS_D zu ihr. Beim PS_S fällt diese Spannung und Freude weg. Unter gesundheitlichen Aspekten sei diese Spannungssuche jedoch nicht „unbedingt optimal". Auch sei der PS_D nicht optimal, wenn man von Zeitmanagement spricht. D1 zweifelt an, dass sie noch lange den PS_D beibehält. Sie hat sich bereits gebessert. So sieht sie die Wahlmöglichkeit zwischen den Pacing Styles als gegeben. Gleichzeitig hat jede Person eine „Veranlagung" zu einem bestimmten Pacing Style. Eine Deadline ist „Datum und eine Uhrzeit". Sie möchte zur Absicherung des Einhaltens der Deadline eine präzise Bekanntgabe jener haben. Am liebsten hat sie jedoch Aufgaben, die „zeitnah" zu erledigen sind. Sie mag Deadlines, weil sie das Ende der Arbeit bedeuten. Das Nichteinhalten ist für sie eine Option. Ihrer Meinung nach nehmen viele Deadlines zu ernst – „da geht ja die Welt nicht von unter". Im Beruf erledigt sie das Unangenehme zuerst. Im Studium nicht, da so spät wie möglich. Leerlauf hat sie selten. Einen anderen Pacing Style annehmen zu müssen würde sie mit Freiheitsberaubung gleichsetzen. Sie würde sich als Person eingeschränkt fühlen. Denn es macht einen aus, wie man mit Zeit umgeht.
Schätzen von Zeit – Zeitschätzung
Ihre Zeitschätzungen sind Optimalschätzungen. Sie kann die Dinge am Morgen auch in kürzerer Zeit schaffen. Ihr Wecker klingelt um 8:00 Uhr, weil sie gerade Zahlen mag und weil es sich aus der Rückwärtsrechnung ergeben hat. In ihrer Planung möchte sie nicht 100 % ihrer Zeit mit der Arbeit verbringen. In der Realität fällt die Gerade steiler an – der Arbeitsumfang steigt, die Zeitspanne der Bearbeitung sinkt. Zeitpuffer plant sie nicht ein, weil diese Zeit dann nicht für andere Aufgaben zur Verfügung stehen. D1 reflektiert, dass sie keine Zeitpuffer einplant, um ein wenig bzw. „gesunden" Zeitdruck zu verspüren und dadurch Leistung zu erbringen (I_D1: 283).

Im Alltag hat sie kaum ungenutzte Zeit. Wenn morgens und abends, aber der Tag ist „komplett“ gefüllt. Zeitlücken würde sie zu füllen wissen.
D1 hat immer eher zu wenig Zeit übrig, weil „unvorhergesehene Kleinigkeiten“ nicht als Termin eingeplant werden und sie diese nicht im Alltag einkalkuliert (z.B. gleicher Bus trotz Kopieren)
D1 bewertet es als „schlau“ hierfür Zeitpuffer einzuplanen, aber somit wäre ihr Tag zu entspannt, da sie untätiger werden würde.
Zeitpuffer implizieren Leerläufe, die sie müde machen und sie zum Nachdenken bringen.

Erleben von Zeit – Zeitdruck

Zeitdruck ähnelt dem Grinch, ist „gemein“, „schadenfroh“ und „böse“.
D1 bewertet Zeitdruck grundsätzlich negativ, „gönnt ihm nichts“ und „mag ihn nicht“.
Ihr persönlicher Zeitdruck hört Musik mit Streichern mit einem Spannungsbogen im Ablauf der Musik.
Ihr persönlicher Zeitdruck „klaut“ die Zeit der Menschen, auf Zehenspitzen schleichend.
Ihr Zeitdruck taucht auf, wenn sie untätig/ nicht arbeitend – obwohl ihr Plan es ihr vorgibt – zu Hause ist, und wenn sie abends über den Tag nachdenkt.
Hält sie sich an ihren Plan, empfindet sie keinen Zeitdruck.
Sie empfindet Zeitdruck im Vergleich zu ihren Kommilitonen später.
Dies sei eine „Alterssache“. Für die Jüngeren stellt das Aufschieben oder Ausfallen lassen einer Aufgabe keine Option dar. Im Alter werde man ruhiger.
Eine Bekannte mit PS_E/ PS_S erlebe keinen Zeitdruck, setze sich aber selber unter Druck, die Deadline nicht zu erreichen und schaffe sich hierfür „imaginäre Deadlines“. Dies sei Unsinn.
Der PS_S sei am stressfreisten.
Bei dem beruflichen Termin steigt ihr Stresspegel von „2“ auf „3“ auf „6“.
Nicht „1“, weil Unvorhergesehenes immer eintreten kann.
In ihrem wahren Leben würde sie niemals so früh losfahren, erst um Viertel vor.
Sie wäre mit „6“ nicht gestresst, sondern „genervt“, da sie trotz Optimalplanung nicht früher da ist.
Unter Zeitdruck empfindet sie Gefühle des Verzichts, wieder im Sinne der „Freiheitsberaubung“.
Sie wäre aufgebracht, weil es so viele schöne Dinge gibt, die andere in dem Moment erleben können.
Antriebslosigkeit, weil sie nicht Starten kann.
Unter Zeitdruck führt sie dennoch ihre normalen Alltagsrituale wie Schminken durch, um „Normalität“ zu spüren und damit sie sich „nicht noch schlechter“ fühlt.
Wenn D1 auf den Tag zurückblickt und ihren Soll erfüllt hat, hat sie auch positive Gefühle.
Wenn sie effizient ist und arbeitet hat sie weder negative noch positive Gefühle.
Arbeiten unter Zeitdruck stellt für sie eine Herausforderung, keine Bedrohung dar.
D1 ist weniger effizient, wenn sie mehr Zeit hat, als wenn sie wenig Zeit hat. Das passe auch zu ihrem PS_D.
Sie braucht Druck, um Ergebnisse zu erzielen.
Ihr Problem ist, dass sie sich zu wenig „zeitnahe Motivationsfaktoren“ schafft. Eine Verabredung am Abend provoziert bei ihr positiven Stress.

Pacing Style & Zeitdruck & Zeitschätzung

Zeit und Stress hängen für D1 sehr eng zusammen. Denn Zeitmanagement betreibe man für die Stressreduktion (I_D1: 30).
Eine gewisse Form von Zeitdruck ist für Ergebnisse notwendig. Negativ wirkt sich Zeitdruck als Stress aus. Man muss die gesunde Form finden.
Sie bewertet ihre Einstellung zu Zeitdruck als „noch gesund“.
D1 will unvereinbare Dinge zusammenbringen, somit erklärt sie sich ihre Indifferenz im Vermeiden/ Provozieren von Zeitdruck.
Sie bearbeitet oder erlebt Dinge selten ohne Zeitdruck.
So kann es auch zu Nachtschichten kommen.
Wenn sie weniger Zeitdruck hat, braucht sie für die Aufgabenbearbeitung länger.
In Situationen unter Zeitdruck fragt sie sich dennoch, wieso sie sich in diese Situation gebracht hat.
Dann weiß sie aber, dass sie sich nicht lange mit den Aufgaben befassen möchte und deswegen schiebt sie es so lange auf wie möglich und daher würde der PS_S auch nicht zu ihr passen, denn dann wäre die Aufgabe „noch länger im Kopf“.
D1 vermutet, dass andere den PS_E als ohne Zeitdruck bewerten. Sie sieht es anders. Brauchen jene länger, dann würden sie sich auch Stress machen.
Alle Pacing Styles empfinden Stress.
Beim PS_S wirkt es sich stark aus, weil sie genau mit der Deadline fertig werden und der Puffer fehlt. Und sie haben den Stress, das tägliche Soll zu erfüllen.
Beim PS_U wird wenig geplant. Hier herrscht Spontanität. Mit dem Ziel früh anzufangen vergessen sie dennoch die Aufgabe und machen dann alles am Schluss.
Leute des PS_D haben es schwierig, weil sie gegen die gesellschaftlichen Normen agieren.
Die „Kunst“ sei es, sich von den äußeren Erwartungen nicht stressen zu lassen.

Die PS_E Leute seien harmoniebedürftiger.
Der PS_S kann relativ realistisch schätzen, wegen der Stressfreiheit.
Der PS_U im am wenigsten konstant und kann Zeiten „ganz schlecht“ schätzen.
Der PS_E überschätzt.
Der PS_D unterschätzt.
Alle drei Themenbereiche haben etwas mit Zeit zu tun, sodass dort eine Verknüpfung gegeben ist. Die Zeitschätzung führt zu einem gewollten oder ungewollten Zeitdruck und der spiegelt sich in den Pacing Style Typen wider.
Der Pacing Style kann mit Zeitmanagement in Verbindung gebracht werden, weil es hier um das managen der Zeit geht, es ist etwas Handlungsbezogenes.

Tabelle L11

Zusammenfassung des Einzelinterviews mit D2

Interview 04_D2: Der mit Zeitdruck im Team performende Stratege
Umgang mit Zeit – Pacing Style
D2 mag den Stress am Ende einer Bearbeitungsphase. Stetiges, geplantes Arbeiten ist ihm zu langweilig – „Alltagstrott“ (I_D2: 216). Da fehlt ihm der Reiz. Beim Arbeiten am Ende der Phase verwendet er seine gesamte Zeit für die Aufgabe. Das impliziert, dass er weniger schläft. Der Stress am Ende bedeutet auch, dass er sich am Anfang nicht mit der Aufgabe befassen muss. Lieber sind die Tage des Arbeitens vollständig „scheiße“, als dass die gesamte Zeit ruiniert ist. Der PS ist das Ergebnis seines Zeitmanagements. Die grafische Darstellung dessen. D2 präferiert auch den PS_D, weil er den Druck am Ende lieber hat. Seinen Beruf wird er bewusst nach solchen Arbeitsbedingungen aussuchen. Der PS hat sich ergeben, weil er so am besten arbeiten kann. Mittlerweile spiegelt der PS seine Strategie wider. Gezielt arbeitet er nur am Ende und nähert sich so seinen Aufgaben. Sein Wohlbefinden wäre bei einem anderen PS „eingeschränkt“. Es würde bei ihm ein Reaktanzverhalten erzeugen. Gleichzeitig schadet sein eigener PS auch seinem Wohlbefinden (körperliche Erschöpfung, Schlafmangel). Doch stellt dies nicht das einzige „Kriterium“ dar. Befasst er sich mit einer Aufgabe, dann ist er „psychisch voll drin“ – Freizeit könnte er dann nicht genießen. Zeitdruck erzeugt einen Reiz/ Kitzel und das „bevorzugt“ er momentan. Eine Deadline ist eine Frist.
Schätzen von Zeit – Zeitschätzung
Sein Wecker klingelt um 8:30 Uhr, rückwärts rechnend kommt er zu der Zeit. Die Aufgabe muss in 15 Minuten erledigt sein, wenn er es so schätzt. Nach einer Teilaufgabe würde er erst mal eine Pause einlegen. Zeitpläne stellt er keine auf. Wenn doch, dann hält er sich nicht daran. In der Realität würde sein Arbeiten vermutlich seiner Planung entsprechen. Der Plan wäre eingehalten, wenn eine Teilaufgabe länger dauert. D1 geht strategisch an die Aufgabe heran und akzeptiert bewusst Abstriche in der Qualität, wenn die Auswirkungen auf die Gesamtnote akzeptabel sind. Dann geht es nur um das Bestehen. Eine strikte Zeitplanung gibt es nicht bei D2, aber „grobe Kalkulationen“. In dieser sind Zeitpuffer wichtig. Denn Zeitpuffer erfüllen die „Funktion“ der „psychologischen Beruhigung“. So stellt Nachtarbeit das Nutzen der Zeitpuffer dar. Er schiebt die Aufgabe so lange auf, bis die Machbarkeit gerade noch besteht. D1 schätzt das Arbeitspensum realistisch.
Erleben von Zeit – Zeitdruck
Sein persönlicher Zeitdruck ist ein Soldat/ Drillinstruktor/ Sergant/ Trainer/ Helfer/ Ausbilder, der sich durch Gewissenhaftigkeit und Disziplin auszeichnet. Mit seiner Trillerpfeife spornt er D2 zu mehr Leistung an, wenn der Zeitdruck schon groß ist. Zeitdruck bringt ihn voran. Zum Anfang der (Deadline-)Bearbeitungszeit stellt sich Zeitdruck vor, motiviert D2: „wir schaffen das.“ und geht wieder. Kurz vor der Deadline kommt er mit der Trillerpfeife zurück und bleibt präsent. Zeitdruck ist „zielorientiert“ und strebt ohne „Kompromisse“ die „Aufgabenausführung“ an. Dabei herrscht eine gute Stimmung, es besteht ein „respektvolles Verhältnis“.

D2 erlebt Zeitdruck „viel später“ als andere. Er begegnet Zeitdruck optimistischer, vertraut in seine eigenen Fähigkeiten in kurzer Zeit Aufgaben zu bearbeiten.
Er hat auch Erfahrungen gesammelt, wo es nicht funktioniert hat.
Aufgrund seiner optimistischen Einstellung zieht er sich von Pessimisten zurück, um sein „Modell zu schützen“. Sonst würden die Pessimisten mit der Zeit an seiner „Überzeugung knabbern“.
Bei dem beruflichen Termin steigt sein Stresspegel von „1“ auf „2“ auf „4“.
„4“, weil „Ungewissheit“ besteht – er kann die Situation nicht vollständig kontrollieren, was zu Stress führt.
Unter Zeitdruck bei Hausarbeiten hat er alles in der Hand, weil er den Erfolg durch seine Fähigkeiten beeinflussen kann.
Machtlos fühlt er sich nie. Besteht er eine Prüfungsleistung nicht, dann „bricht da keine Welt zusammen“.
Vorwürfe macht er sich generell keine.
Er verspürt Hektik, die sich im Verhalten, nicht physiologisch, äußert. Er bewegt sich schneller.
Verzicht empfindet er nicht, weil er den Anfang der Bearbeitungszeit genossen hat.
D2 empfindet positive Gefühle, die ausgelöst werden, weil er „busy“ ist.
Dies führt zu Abwechslung vom Alltag und stellt unter Zeitdruck eine größere Herausforderung dar.
Die „Aussicht auf größere Erleichterung“ motiviert ihn.
Arbeiten unter Zeitdruck ist eine Herausforderung, keine Bedrohung – Probleme gibt es nicht.
Er ärgert sich zunächst über sein Zutun zu der Situation, lässt sich dann aber positiv auf jene ein.
Unter Zeitdruck ist seine Leistung „besser“.
Schwammige Deadlines helfen nicht – er schiebt die Bearbeitung dann auf den letzten Tag. Vorher ist er ineffizient.
D2 wägt bei jeder Aufgabe ab, inwieweit er es sich „erlauben“ kann, bewusst Abstriche in der Qualität seiner Leistung zu machen. Grundsätzlich ist seine Qualität aber unter Zeitdruck besser als ohne.

Pacing Style & Zeitdruck & Zeitschätzung

Zeitdruck gehört zu D2, sie sind ein „eingespieltes Team“.
Er hat keine negative Einstellung zu Zeitdruck, weil er hilft und es Spaß macht. Wegen der Anstrengung ist es aber auch keine positive Einstellung – Er hat also eine neutrale Einstellung.
D2 bewertet die Einstellung „gut“ und „gesund“, weil Zeitdruck ihn „nicht kaputt macht“.
Dennoch will er für bestimmte Aufgaben seine „Strategie mal überdenken“.
Das Verhindern von Zeitdruck ist nicht möglich.
Wegen seines PS_D müssen seine Zeitschätzungen „sehr extrem präzise“ sein „sonst funktioniert das nicht“.
„Eventualitäten“ werden einberechnet.
Er weiß genau, wie viel Zeit er für bestimmte Dinge benötigt.
D2 bewertet sich als einen sehr guten Zeitschätzer.
Es könnte sein, dass Leute, die Zeiten größer schätzen als er, tatsächlich so lange brauchen. Vielleicht ist es aber auch deren Bedürfnis einen Zeitpuffer wegen des Zeitdrucks einzuplanen und daher kommt es zu einer Überschätzung. Hier möchte D2 keine abschließende Bewertung geben.
D2 provoziert Zeitdruck, um Spaß und Abwechslung, bessere Leistung und vor allem auch am Anfang die Zeit mehr genießen zu können. Ein anderer PS würde mehr Zeit „ruinieren“.
Für PS_E ist das Auftreten von Zeitdruck am Ende eine Verletzung der Planung und „schlimm“.
Dasselbe Ausmaß an unerwartetem Stress würde bei dem PS_D am Anfang weniger stark wiegen.
D2 vermutet, dass die Personen mit PS_E die Strategie wählen, weil sie Zeitdruck nicht mögen.
PS_S können relativ gut damit umgehen, sie sind organisiert, gewissenhaft und gehen mit Zeitdruck rational um und nehmen ihn in die Planung „aufgetaktet“ auf.
PS_U weist weniger ein System auf, sie sind flexibel und können in der Mitte ihren Arbeitsumfang anpassen. Sie sind „entspannt“ unter zusätzlichem Zeitdruck.
D2 meint, dass man seinen PS unabhängig von seinem „Zeitschätzvermögen“ wählen kann. Eine Person mit PS_S kann sowohl gut oder schlecht schätzen.
Weil aber bei manchen PS ein besseres Zeitschätzvermögen benötigt wird, ist vielleicht nicht jeder PS für jeden geeignet.
So muss man mit PS_D sehr genau schätzen können, „sonst ist man am Ende verloren“.
Bei einem PS_S ist das korrekte Schätzen weniger notwendig, weil das Arbeitspensum erhöht werden kann.
Der PS_D ist bei D2 zu seinem Style geworden, weil er grundsätzlich „faul“ war.
Er überlegt, ob er sich die „positiven Emotionen“ als Rechtfertigung für seine Arbeitsweise im Nachhinein gesucht hat.

Tabelle L12

Zusammenfassung des Einzelinterviews mit D3

Interview 08_D3: Die zwischen Wunsch und Realität agierende Zeitpuffernutzende
Umgang mit Zeit – Pacing Style
D3 trägt sich in ihren Kalender auf dem Laptop jeden Termin ein, welche sie in Ordnern und nach Farben kategorisiert. Für das Lernen verwendet sie Wunderlist, eine To-Do-Listen App. Lernpläne macht sie sich in ihrem haptischen Kalender. Ihre Tage sind sehr gefüllt. Da Lücken zwischen 2 Terminen es ihr erschweren weiterzumachen, versucht sie, die Zeit zwischen 2 Terminen möglichst klein zu halten. (I_U3: 78). Ob sie sich an ihre Planung hält, meint sie, sei „eine andere Frage". Während sie sich früher unrealistische Ziele setzte, sind ihre Lernpläne mittlerweile realistischer. Dennoch schafft sie nicht immer alles. Sie braucht ihre Zeitpuffer immer auf, um noch nicht Behaltenes/ Gelerntes zu lernen. Sonst sind sie eingeplant, um Übungsklausuren zu machen oder offene Fragen durchzugehen. Auch für Unerwartetes, wie krank werden oder Motivationslücken, setzt sie Puffer. D3 fängt lieber morgens an zu lernen, weil sie dann nicht das Gefühl hat, der Tag sei schon vorbei. Am Mittag macht sie in Ruhe Pause. Gerne wechselt sie die Lernorte für die „Variation". Ab 21 Uhr nimmt ihre Leistung ab. Nachtarbeit macht sie, wenn sie auf „auf den letzten Drücker" arbeiten muss. Während des Semesters plant sie weniger und lernt, wenn sie spontan Lust hat. Die Phase des intensiven Lernens ist direkt vor dem Schreiben der Klausuren. D3 hatte sich vorgenommen in diesem Semester, wie im Semester davor, bereits während der Vorlesungszeit Zusammenfassungen der Vorlesungen zu schreiben. Ihre Tage waren jedoch mit anderen Terminen voll. Wenn sie spät abends nach Hause kam, hatte sie „keine Reserven mehr", um noch zu arbeiten. In den Klausurphasen wird sie zum Nachtmensch und bleibt lange wach, weil sie ab einem bestimmten Punkt wieder produktiv wird und das Gefühl von Druck verspürt, da sie weiß, dass sie schlafen gehen sollte, um an nächsten Tag wieder früh aufstehen zu können. Druck sei ihr „allerbestes Mittel", da sie so die besten Ergebnisse erzielen kann. Sie braucht Druck, ob von extern oder selber auferlegt. Allerdings sind selbstauferlegte Deadlines für D3 weniger verbindlich. Sie beginnt manchmal früh mit der Aufgabe, um den Arbeitsaufwand zu kennen, nicht, um schon die Bearbeitung zu beginnen. Mit ihrem Zeitmanagement bzw. ihren Plänen versucht D3 das Arbeiten unter Deadline-Bedingungen zu vermeiden. Dies entspricht jedoch mehr einem „Wunsch als der Realität". Der Wunsch bestehe darin, den Stress am Ende nicht erleben zu müssen. Früher hat sie der Druck mehr belastet, heute ist sie „entspannter geworden" und hat auch weniger „Angst" vor Deadlines bzw. dem Erleben von Blackouts in einer Klausur. D3 hat nach eigener Aussage hohe Ansprüche an ihre Ergebnisse. Sie spricht auch von Perfektionismus (I_D3: 211). Ihre Präferenz zu arbeiten würde sich durch den PS_S am besten abbilden lassen, da es mehrere kleinere Arbeitspakete sind und das längerfristige Befassen mit der Aufgabe zu neuen „Ideen und Anregungen" führen kann bzw. man nicht alles „on point" abliefern muss. Seltenes Arbeiten unter diesem Style habe ihr schon ein gutes Gefühl gegeben. Dieser PS entspricht jedoch nicht ihrem Typen, da sie nicht polychron arbeiten kann und sich zu 100 % einer Aufgabe widmen möchte, um nicht immer wieder rausgerissen zu werden. Außerdem bietet ihr der PS_S zu wenig Abwechslung (I_U3: 244), ist zu „monoton". Auch in ihrem späteren Beruf braucht sie etwas mit Abwechslung (I_U3: 249). Der Deadline-PS habe jedoch das Erleben von Stress am Ende zum Nachteil und dass sie dann Dinge streichen müsse, auf die sie eigentlich Lust habe. Sie fühlt sich am Ende nicht mehr „frei". Wenn sie einen PS_E annehmen müsste, würde sie sich nicht unwohl fühlen, allerdings kann sie ein solches Arbeiten nicht nachvollziehen. Sie möchte die Entscheidungsfreiheit haben, wann sie die Aufgabe bearbeitet. Personen mit einem PS_E gegenüber fühlt sie sich überlegen in ihrer Wahl zu entscheiden. Als eine bewusste Strategie würde sie den Einsatz ihres PS nicht beschreiben. Allerdings zählt sie sich zu den Menschen dazu, die unter Druck besser arbeiten können und arbeitet deswegen auch so. Somit beschreibt sie es als bewusste Entscheidung, sich dieser Gruppe zuzuordnen. Wenn sie viel „Motivation"/ „Lust"/ „Bock" hat, dann beginnt sie Aufgaben auch früher. Die meisten

Aufgaben bringen ihr aber keine Lust.
Eine Deadline ist für D3 ein „festgesetzter Tag, wo etwas fertig sein muss“.

Schätzen von Zeit – Zeitschätzung

Ihren Wecker würde D3 auf 7:30 Uhr stellen, wie jeden Tag. Morgens läuft alles routiniert ab. Die Aufgabe würde sie direkt nach dem Duschen und vor dem Frühstuck machen, um dann Ruhe zu haben. Eine genaue Zeit würde sie nicht einplanen, weil ihr Zeitfenster morgens so groß ist, dass es schon „irgendwo“ unterkommt.
Nichtstun plant sie nicht ein und wenn sie mal nichts tut, weicht das von ihrem Plan ab.
Ihr fällt es schwer sich zu entspannen.
Infosuche und Planung macht sie gerne, weshalb sie diese Schritte direkt zu Anfang erledigt. Dann würde sie planen länger nicht zu machen, um die Semesterferien zu genießen und ist beruhigt, weil sie schon was geschafft hat. Sie plant weiterhin nach der Pause stark zu starten, weil sie ihre Motivation ausnutzen will.
Den Anfangsteil ihrer Planung sieht sie als verbindlich, den hinteren Teil nicht.
In der Realität würde sie sich zu Anfang an ihre Planung gehalten haben. Am Ende würde sie jedoch später beginnen und dann kurz vor der Deadline einen Arbeitsaufwand von 100 % haben müssen. Zwar hätte sie ein schlechtes Gewissen, was sie zu leichtem Arbeiten beflügelt, aber das würde mit der Zeit sinken. Unter der Motivation, die Aufgabe zu ihrem Anspruch fertigzustellen, würde sie dann am Ende alles geben.
Zeitpuffer plant sie weniger bei Hausarbeiten ein, bei Klausuren schon. Hier werden Zeitpuffer eingesetzt, um zu 100 % auf eine Klausur vorbereitet zu sein, d.h. um Aufgaben zu üben. Werden die Zeitpuffer mit anderen Dingen gefüllt, weil sich etwas in ihrer Planung verschiebt, dann ist es nicht schlimm den Puffer dafür zu verwenden. Sie ist dann zu 80/90 % vorbereitet. Zeitpuffer geben ihr auch die Möglichkeit sich zu entspannen, damit sie genug Zeit hat, falls sie krank wird und damit sie sich nicht so sehr stresst (Blackout), damit sie „abgesichert“ ist.
Wenn sie „ordentlich“ arbeitet, dann ist ihre Zeitplanung realistisch. Tendenziell unterschätzt sie.

Erleben von Zeit – Zeitdruck

Ihr persönlicher Zeitdruck ist ein Macher, der durchgreifen kann und stetig die Zeit auf seiner Taschenuhr überprüft.
Zeitdruck und D3 sind nicht befreundet.
Wenn Zeitdruck ihr das erste Mal begegnet, ignoriert sie ihn. Unter Deadline-Bedingungen ist er dauerhaft präsent vor ihrem Fenster stehend und beobachtet sie bzw. erinnert sie an das Arbeiten, wenn sie mal nicht aktiv ist.
Das frontale Beobachten durch Herrn Zeitdruck motiviert sie, wie es einst ihre Lehrer bei ihr gemacht haben, doch ist diese Motivation negativ konnotiert.
Die Stimmung ist von schlechtem Gewissen, Angst zu versagen sowie Konkurrenzangst geprägt.
Im Vergleich zu anderen empfindet sie Zeitdruck relativ spät. Sie sieht ihn spät ein, bemerkt ihn früh, realisiert ihn aber erst spät.
Bei dem beruflichen Termin steigt ihr Stresspegel von „1“ auf „5“ auf „8“.
Sie wäre um 11:40 Uhr losgefahren, mit demselben Stresspegel von „5“, trotz Unterlagenvergessens.
D3 würde Gefühle des Scheiterns, der Vorwürfe und der Übersensibilität empfinden.
Positive Gefühle hätte sie hinterher, aber nicht währenddessen.
Es ist kein positives Gefühl, weil es ein „nicht unbedingt schlechter“ Zwang ist, es ihr aber auch keinen „Spaß“ machen würde. Sie hätte das Gefühl, nicht für sich, sondern für die Klausur zu lernen.
Sie beschreibt die Gefühle als neutral, weil sie ignoriert werden. Sonst „Scheiterngefühl“.
Zeitdruck quält D3 nicht, er hilft ihr, weil sie „am Ball bleibt“.
Das Arbeiten unter Zeitdruck stellt für D3 eine Herausforderung dar. Als Bedrohung möchte sie es nicht sehen, weil sie dies blockieren würde. Hier hilft ihr positives Denken.
Positiv eingestellt ist sie nur ganz am Ende (z.B. beim Schreiben der Klausur).
Unter sehr „krassem“ Zeitdruck, ist ihre Effizienz „wirklich sehr hoch“, ihre Qualität liegt bei 70 %, was im Vergleich zu anderen immer noch eine „super Leistung“ ist.
Wenn D3 nicht kontrollierbarem Stress ausgesetzt ist, dann schlägt ihr dies auf den Magen (I_U3: 240).
Sie arbeitet immer unter Zeitdruck (keinem „krassen“). Hier bleibt die Qualität gleich gut, wie ohne Zeitdruck bzw. das Ergebnis entspricht ihren Ansprüchen (I_U3: 207).

Pacing Style & Zeitdruck & Zeitschätzung

Insgesamt hat D3 eine positive Einstellung zu Zeitdruck. Er steigert ihre Effizienz und hilft bei der Bewältigung des Arbeitspaketes. Er ist für sie ein „Ansporn“ und keine Bedrohung.
Sie vermutet, dass sie für Aufgaben zu wenig Zeit einplant, weil sie Zeitdruck nicht schlimm findet. Somit sei Zeitdruck Teil ihrer Zeitplanung.
D3 provoziert Zeitdruck unbewusst. Sie plant Zeitdruck nicht bewusst ein, das „passiert dann einfach“. Sie provoziert es, sodass sie keine Pausen mehr einlegen kann.
Weil sie ihren Nutzen aus Zeitdruck kennt, macht sie sich keine Mühe etwas an ihrem PS zu ändern und Wunsch und Realität in Einklang zu bringen. Da auch kein Qualitätsverlust vorliegt, würde es sich nicht

„lohnen“ den PS_S anzunehmen.
Beim PS_E und PS_S kommt es nicht zu dem Erleben von Zeitdruck. D3 vermutet, dass es aufgrund der Angst vor Zeitdruck zu dem Arbeitsstil kommt. Beim PS_U und PS_D spielt Zeitdruck eine Rolle.
Sie hat den PS_D, weil es ihr Nutzen bringt und funktioniert.
D3 bedenkt, dass sie sich diese möglicherweise nur einrede.
D3 vermutet, dass sie einen anderen PS hätte, wenn sie eine andere Einstellung zu Zeitdruck hätte.
Der PS_S überschätzt eher die Zeit. D3 hält den Style für „gefährlich“, weil Schätzungen auf Basis von Erfahrungswerten zu dem Nichteinhalten einer Deadline führen können.
Der PS_E überschätzt. Der PS_U über- und unterschätzt in der jeweiligen Phase.
Der PS_D unterschätzt die Zeit.
D3 sieht einen größeren Zusammenhang zwischen den PS und dem Erleben von Zeitdruck. Das Einschätzen der Zeit sei jedoch eine individuelle Typ-Frage und hänge vom Zeitgefühl ab.

Anhang M: CD

Eidesstattliche Erklärung

„Ich versichere, dass ich diese Masterarbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt habe.
Ich versichere, alle Stellen der Arbeit, die wortwörtlich oder sinngemäß aus anderen Quellen übernommen wurden, als solche kenntlich gemacht und die Arbeit in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner Prüfungsbehörde vorgelegt zu haben.“

Anjana Friedrich

_____

Datum, Unterschrift