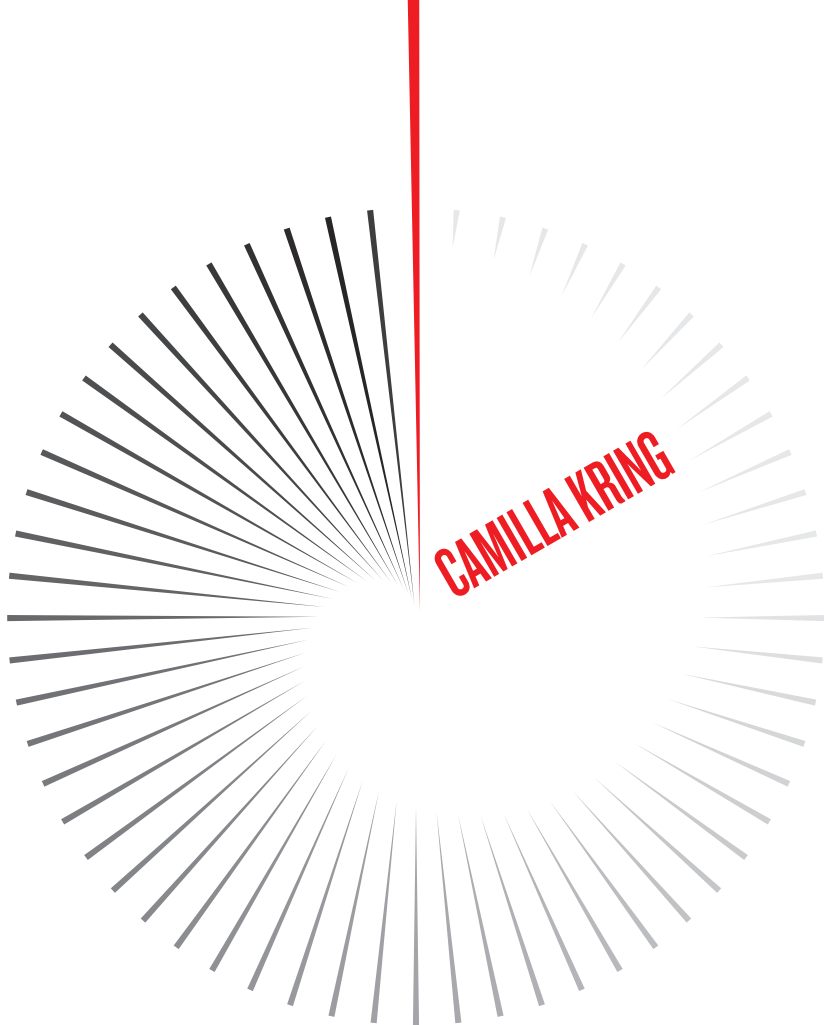




CHRONO**LEADERSHIP**

Besser arbeiten zur richtigen Zeit

MIDAS

Unsere Beziehung zur Zeit bestimmt, wie produktiv, effizient, glücklich und gesund unser Arbeitsleben ist. Leider benutzen wir alle die falsche Uhr.

Unser Körper wird automatisch durch einen inneren, rhythmischen, biologischen Prozess reguliert, der bestimmt, ob wir früh oder spät am Tag die beste Leistung bringen. Doch wir leben und arbeiten in einer starren Welt, in der normalerweise von 9 bis 17 Uhr gearbeitet wird, einer Welt, die Morgenmenschen bevorzugt und Abendmenschen stigmatisiert.

Diese unflexible Zeiteinteilung, eingeführt von den Mönchen, den ersten Besitzern von Zeitmessern und verschärft von den Fabrikbesitzern der Industriellen Revolution, hat sich als negativ für Produktivität, Gesundheit und Wohlbefinden erwiesen. Das gilt besonders im Zeitalter der Wissensarbeit und der Home-Office-Kultur nach der Pandemie. Dennoch belohnen wir weiterhin Frühaufsteher und zwingen Nachteulen gegen ihren natürlichen inneren Taktgeber zur Leistung.

In diesem bahnbrechenden und inspirierenden Buch liefert Camilla Kring sowohl die wissenschaftlichen Grundlagen als auch die praktischen Konzepte für die Gestaltung von Arbeitsumgebungen, die Morgen- und Abendmenschen gleichermaßen unterstützen.

CAMILLA KRING

CHRONOLEADERSHIP

BESSER ARBEITEN ZUR RICHTIGEN ZEIT

MIDAS

Chronoleadership
Besser arbeiten zur richtigen Zeit

1. Auflage

© 2025 Midas Verlag AG

ISBN 978-3-03876-563-9

Übersetzung: Kathrin Lichtenberg

Lektorat: Dr. Friederike Römhild

Layout: Ulrich Borstelmann

Cover: Agentur 21

Midas Verlag AG, Dunantstrasse 3, CH 8044 Zürich

Webseite: www.midas.ch, E-Mail: kontakt@midas.ch

Midas Büro Berlin, Mommsenstraße 43, D 10629 Berlin

E-Mail: berlin@midasverlag.com (GPSR)

Englische Originalausgabe: Chronoleadership

© LID Business Media Limited, 2025

Text: © 2025 Camilla Kring

Illustrationen: © 2025 Marianne Larsen

Die deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter www.dnb.de abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Erstellung und Verbreitung von Kopien auf Papier, Datenträgern oder im Internet.

Für meine Kinder,
Eva und Christian

INHALT

Einführung		9
Teil 1	Ein Ruf nach Chronodiversität, Zeitgerechtigkeit und Chronoinklusion	15
Kapitel 1	Es hat seinen Preis, ein frühes Aufstehen vorzutäuschen – ein Ruf nach Chronodiversität	17
Kapitel 2	Die Gesellschaft schätzt die Frühaufsteher – ein Ruf nach Zeitgerechtigkeit	31
Kapitel 3	Unternehmen bevorzugen Frühaufsteher – ein Ruf nach Chronoinklusion	43
Fazit		49
Teil 2	Von der natürlichen Zeit zur Uhrzeit	53
Kapitel 4	Die Erfindung der mechanischen Uhr	55
Kapitel 5	Mönche waren die ersten Jünger der Uhr	63
Kapitel 6	Die Uhr und das industrielle Zeitsystem	71
Fazit		76

Teil 3	Von der Uhrzeit zur natürlichen Zeit	79
Kapitel 7	Sie wurden mit einer inneren Uhr geboren	81
Kapitel 8	Arbeits- und Lebensentwurf für Morgenmenschen	91
Kapitel 9	Arbeits- und Lebensentwurf für Abendmenschen	99
Kapitel 10	Chronoleadership – Anpassen der Zeitrhythmen und -strukturen an die Menschen	109
Kapitel 11	Spätere Anfangszeiten in den Schulen	127
Fazit		134
Anhang		139
Testen Sie Ihren Chronotyp		141
Anmerkungen		149
Danksagungen		157