**Johny Dar: Der Mann, der die Zeit verändert**

**5 Gründe, auf die Dar-Zeit umzusteigen**

**Trotz einer Gesellschaft, die in Bezug auf den Lebensstil mehr zu bieten hat als je zuvor, schädigt steigender sozialer Druck und Stress die kollektive Gesundheit. Der Künstler und Designer Johny Dar hat eine eine ganz eigene Lösung für dieses Problem: eine andere Zeitwahrnehmung.**

Das Gefühl kennt jeder: Manchmal hat der Tag einfach nicht genug Stunden. Gemäß dem Künstler Johny Dar ist die Dar-Zeit ist ein einfaches, aber lebensveränderndes Konzept. Anstelle eines 24-Stunden-Tages, verfolgt das neue Zeitmodell einen 32-Stunden-Tag – mit Stunden à 45 statt 60 Minuten.

Laut Dar ist der Glaube, dass man mehr als acht Stunden pro Tag arbeiten muss, ein veraltetes Modell aus der Zeit der industriellen Revolution. Heute beanspruchen viele Jobs vor allem den Geist, teils auch in Kombination mit dem Körper. Der amerikanische Psychologe Ron Friedman stellte dazu fest: “Wirklich konzentriert sind wir etwa in einem Zeitfenster von gerade mal drei Stunden”. Die von Johny Dar kreierte Dar-Zeit will sich genau diesen produktiven Stunden widmen und Menschen dazu anregen, statt für viele, für weniger Stunden zielgerichtet zu arbeiten. So bleibt am Ende mehr Zeit, für die wichtigen Dinge im Leben.

**5 Gründe, warum jeder die Dar-Zeit ausprobieren sollte:**

1. **Keine Rushhour mehr:** Wer nach der Dar-Zeit lebt, beginnt und endet mit der Arbeit früher als alle anderen. Und wer früher aufsteht, umgeht die Rushhour – Schluss mit verstopften Straßssen und überfüllten Zügen oder Bussen.

1. **Besser als künstliche Intelligenz:** Die Dar-Zeit ist das beste Training, um kreativ und innovativ zu sein und über den Tellerrand hinaus zu schauen. Das perfekte Rezept, um der immer wichtiger werdenden künstlichen Intelligenz stets ein Schritt voraus zu sein.

1. **Weniger arbeiten, mehr verdienen:** Mit der Dar-Zeit hat die Stunde 15 Minuten weniger. 45 Dar-Arbeitsminuten bedeutet 15 Minuten weniger Arbeit bei steigender Qualität. Produktivität, Effizienz, weniger Stress und mehr Lohn können dank der neuen Zeiteinteilung definitiv nebeneinander bestehen.

1. **Mehr Freizeit, mehr Zeit für sich:** Die Dar-Zeit schenkt einem endlich genug Zeit, sich dem zu widmen, das man liebt – Familie, Freunde, kreative Projekte, Entspannung und vieles mehr. Bei acht Stunden Arbeit bleiben acht Stunden für sich selbst.

1. **Länger leben:** Die einzelnen Momente bewusst auskosten, mehr geben und mehr bekommen und den Wert der Zeit mehr schätzen – drei Maxime der Dar-Zeit, die jedem helfen, gesünder und länger zu leben.

**Über die Dar-Zeit:**

Das Programm “Dar-Time”, mit dem man die Zeit ganz einfach in Dar-Stunden verfolgen kann, findet man unter www.dar-time.com. Es ist kostenlos und in allen Zeitzonen verfügbar – ausprobieren und selbst entscheiden!