

Petra Schuseil

Finde dein Lebens- tempo



Mit dem
richtigen Tempo
zu mehr Leben

GABAL

Bestimme dein Lebenstempo

1

*„Dreht sich die Uhr, wie du dir das wünschst,
oder drehst du dich mit der Uhr?“*

Wenn es um die Zeit geht, fühlen sich fast alle Menschen fremdbestimmt: Andere geben das Tempo vor, die verschiedensten Verpflichtungen wollen erledigt werden, und so fügen wir uns in unseren Alltag und richten uns nach der Zeit. Wie stark das der Fall ist, merken wir oft erst, wenn wir unsere Armbanduhr vergessen. Jedes Mal, wenn wir aufs nackte Handgelenk starren, wird uns bewusst, wie oft wir die Zeit prüfen.

Tatsächlich sind wir als Erwachsene total eingebunden: Wir müssen pünktlich zur Arbeit, die Kinder abholen oder zum Fußball fahren, wir müssen rechtzeitig am Bahnhof sein, machen Telefontermine aus und verabreden uns beim Italiener. Dazu kommen die vielen Verpflichtungen, die zwar keine feste Uhrzeit mit sich bringen, aber rechtzeitig erledigt werden müssen: Wir müssen einkaufen, wenn wir was essen möchten; wenn wir nicht ständig waschen, haben wir nichts mehr zum Anziehen. Wir müssen irgendwann zum Zahnarzt und zum Friseur. Dann gibt es natürlich auch noch das Wollen: ein Buch lesen, ein Hobby ausüben, zum Sport gehen ...

Ob wir wollen oder nicht: Zeit ist ein endliches Gut. Und das Tempo wird durch viele Parameter getaktet.

Fremdbestimmtes Zeitopfer oder steuernder Zeitmanager?

Wir werden privat und beruflich immer wieder fremdbestimmt sein. Das gehört zum Leben dazu, denn wir sind nicht alleine auf der Welt. Es ist aber ein Unterschied, ob man nur fremdkontrolliert ist oder gleichzeitig einen hohen Anteil an Selbstbestimmung ausübt. Selbstbestimmt heißt in diesem Fall, dass Sie das Steuer in der Hand halten, auch wenn andere Einflüsse Ihre Zeit beanspruchen und zu einem gewissen Grad auch diktieren.

Wenn wir uns vollkommen fremdbestimmt fühlen, werden wir zum Zeitopfer. Ein Opfer ist jemand, der leidet, der keine Chance sieht, aus einer privaten oder beruflichen Situation auszusteigen, und sich unter Druck fühlt. Das ist ein sehr unschönes Gefühl, das uns Freiräume nimmt. Wir glauben, wir müssten uns anpassen, stillhalten, und leben oft gegen unsere Bedürfnisse. Selbstbestimmt zu handeln hingegen fühlt sich frei an. Wir sind unabhängiger. Wir entscheiden. Viele Menschen ersehnen sich mehr Selbstbestimmung. Aber Vorsicht: Nicht jeder kommt mit totaler Selbstbestimmung zurecht! Auch hier heißt es, erst einmal auszuloten, was für ein Typ Sie sind. Sehen wir uns also genauer an, in welchen Lebensbereichen wir oft fremdbestimmt sind:



Selbst-Test: Wie selbst- und fremdbestimmt sind Sie?

Bitte nehmen Sie Ihr Tagebuch zur Hand. Ich stelle Ihnen im Verlauf des folgenden Kapitels Fragen, die Sie dabei unterstützen, den Selbst- und Fremdbestimmungsfaktor herauszufinden.

Der Beruf

Wenn wir über „Zeit, Beruf und Tempo“ sprechen, spielt der Beruf natürlich eine ganz zentrale Rolle. Zum einen nimmt er bei den meisten Menschen sehr, sehr viel Zeit in Anspruch. Es stimmt, dass viele mehr Zeit mit den Arbeitskollegen oder ihrer Bürogemeinschaft verbringen als mit ihrer Familie.

- Wir müssen zu einer bestimmten Zeit an unserem Arbeitsplatz / bei einem Kunden etc. sein.
- Telefon, E-Mails, Termine diktieren unseren Arbeitstag.
- In vielen Berufen kommt eine kontinuierliche Fortbildung hinzu.
- Je nach Aufgabenbereich sind wir mehr oder weniger fremdbestimmt: Eine Sekretärin bekommt entweder dauernd Arbeit vom Chef aufgetragen oder aber sie ist eine autonom handelnde rechte Hand.

Dazu kommen auch Ihre finanzielle Situation und die beruflichen Möglichkeiten, die sich an Ihrem Wohnort bieten. Vielleicht können Sie wegen kleiner Kinder gerade nur halbtags arbeiten, was Ihren Tag extrem hektisch macht. Oder aber Ihre Arbeit ist nicht so gut bezahlt, so dass Sie einen zusätzlichen Job annehmen müssen. Vielleicht sind Sie selbstständig. Egal ob Sie Einzelunternehmer oder Mittelständler sind: Viele arbeiten tatsächlich „selbst und ständig“.

Nicht immer können wir „mal eben“ an unserer beruflichen Situation etwas ändern. Doch es lohnt sich, konkret unter die Lupe zu nehmen, wie Sie zu Ihrem Beruf stehen. Das verrät Ihnen jede Menge darüber, ob die momentane berufliche Situation wirklich das Gelbe vom Ei für Sie ist. Außerdem erkennen Sie Knackpunkte, an denen Sie Ihr Lebens-tempo selbstbestimmt optimieren können.

Bitte beantworten Sie in Ihrem Lebenstempo-Tagebuch:

- Wie gerne gehe ich zur Arbeit?
- Zu wie viel Prozent fühle ich mich zeitlich fremdbestimmt im Beruf?



Wer oder was bestimmt über meine Zeit (stiehlt sie mir vielleicht sogar)?

- Wäre ich lieber selbstbestimmter? Könnte ich mich wunderbar selbst organisieren, die Arbeit priorisieren und mir meine Zeit einteilen, oder bin ich eher jemand, der Aufgaben ausführt?
-

Ganz wichtig: Bitte bewerten Sie nicht! Schreiben Sie spontan, aber sachlich-konstruktiv auf, was Sie denken. Schimpfen Sie nicht über Kollegen und hacken Sie auch nicht auf sich selbst herum. Versuchen Sie objektiv zu antworten und freuen Sie sich über die Erkenntnisse, die Sie für sich gewinnen.

Privatleben

Selbstverständlich „fordert“ auch unser Privatleben Zeit: Familie, Freunde, unsere persönlichen Lebensumstände erfordern unsere Zeit und beeinflussen unseren Rhythmus. Je älter wir werden, desto mehr wachsen auch unsere Verpflichtungen: Wir tragen Sorge, es bestehen oftmals auch Zwänge:

- Eltern werden älter. Sie wohnen in unmittelbarer Nähe oder weit entfernt.
- Selbst Mutter- oder Vater-Sein hat vielfältige Aufgaben, Freuden genauso wie Sorgen. Je nach Alter der Kinder ist die Schule ein Dauerthema. Alleinerziehende haben das Doppelte an Kraft und Zeit zu stemmen.
- Wir werden aus heiterem Himmel mit persönlichen Notfällen von uns nahestehenden Menschen konfrontiert bis hin zu Schicksalsschlägen, Krankheit oder dem Tod.
- Schließlich wiederholen sich viele Alltagsaufgaben, die oft genug an Termine geknüpft sind: der Haushalt, wichtiger Schriftverkehr, das Überweisen von Rechnungen oder das Erledigen der Steuererklärung. Wir müssen Termine aller Art wahrnehmen: vom Arzt über den Handwerker bis zu Schulterminen.

Auch freiwillig auferlegte „Verpflichtungen“ fordern ihren Teil unserer Zeit:

- Viele Werte mischen ins private Leben hinein: die Liebe und die Freundschaft. Ohne Freunde können wir uns das Leben nicht vorstellen. Wir treffen sie zum Essen oder im Kino. Wir spielen mit ihnen Tennis oder verabreden uns zum Stammtisch. Auch die Beziehungspflege beansprucht Zeit.
- Ich kenne Menschen, die Kinder adoptiert oder ein Pflegekind aufgenommen haben. Sie möchten etwas Sinnvolles verwirklichen und engagieren sich. Die Tierfreunde unter Ihnen wissen, was es bedeutet, ein Haustier in der Familie aufzunehmen. Egal ob ein Hund, eine Katze oder ein Vogel mit Ihnen lebt, das Tier will versorgt sein und bestimmt Ihren Lebensrhythmus.
- Idealerweise sorgen Sie auch dafür, dass Sie genug Zeit für sich selbst haben, um sich ganz um sich zu kümmern und Ihren Interessen nachzugehen.

Beantworten Sie sich diese Fragen:

- Wie zufrieden bin ich mit meinem Privatleben?
- Zu wie viel Prozent fühle ich mich zeitlich fremdbestimmt in meinem Privatleben? Wer oder was bestimmt über meine Zeit (stiehlt sie mir vielleicht sogar)?
- Wie viel „Zeit für mich“ räume ich mir in meinem Alltag ein?



Im fünften Kapitel gehen wir noch intensiv darauf ein, was in Ihrem Leben wirklich wichtig ist.

Andere Menschen und Orte geben den Takt vor

Nicht nur unser Berufs- und Privatleben beeinflusst unser Lebens-tempo. Es gibt Menschen und Orte, die den Takt vorgeben, ob wir wollen oder nicht, und damit unseren Rhythmus bereichern oder empfindlich stören. Kennen Sie Menschen, die alles „schnell,

schnell“ erledigen wollen, ungeduldig sind und nicht abwarten wollen?

Mein Mann ist beispielsweise so ein „Antreiber“. Dabei bin ich sicher keine lahme Ente, aber ich brauche meine Zeit. Manchmal macht ihn mein gemesseneres Tempo rasend. Und mich sein Auf-die-Tube-Drücken. Oder Sie kennen vielleicht genau das Gegenteil, nämlich eine „Schlaftablette“. So ein Freund braucht Stunden, um sich zu entscheiden, umzuziehen oder zu essen.

Welche Gefühle sind da involviert, wenn wir es mit Menschen zu tun haben, die ein anderes Tempo leben? Wut, Ungeduld, Trotz („Nee, jetzt erst recht nicht!“), Enttäuschung, Erstaunen. Daran lässt sich schon erkennen, welcher Druck sich daraus ergeben kann, wenn man gegen sein eigenes Tempo lebt, und welchen Zündstoff man durch das unterschiedliche Zeitempfinden in Beziehungen bringen kann.

Wie wir so „sind“, ist uns manchmal tatsächlich schon in die Wiege gelegt. Schon bei kleineren Kindern zeigen sich ausgeprägte Trödler und Träumer, was eine ganz eigene Qualität mit sich bringt! Aber auch unsere Erziehung prägt: Allein dass meine Wurzeln in einem Familienunternehmen liegen, einem geschäftigen Hotel- und Restaurantbetrieb, macht mich vergleichsweise anders. Je nach Umfeld, in dem wir aufgewachsen sind, bringen wir vielfältige Erlebnisse und Lebensentwürfe mit – auch was den Umgang mit der Zeit betrifft!

Egal wo man lebt, arbeitet und reist, man trifft auf andere Menschen, die unsere Zeit beschleunigen oder verlangsamen. Manchmal kommen wir in Gegenden oder berufliche Umfeldern, in denen ein anderer Rhythmus herrscht, als wir ihn gewohnt sind. Hier ein paar gegensätzliche Beispiele:

- Auf dem Land gehen die Uhren anders als in der Stadt.
- In einem hektischen Großraumbüro fühlen wir uns anders als mit dem Laptop auf der Dachterrasse.
- Im Discounter an der Kasse wird ungeduldig gedrängelt, während wir in einer Boutique entspannt stöbern.

Nicht zu vergessen, dass wir in anderen Kulturkreisen andere Lebensrhythmen und Mentalitäten entdecken. Die Weltmetropole Hongkong birgt verschiedene Lebenstempi mitten in der Stadt. Mich fasziniert und inspiriert das: Von der typisch chinesischen Gasse mit ihren asiatischen Gesichtern und Gerüchen kommt man wenige Schritte weiter in eine ultramoderne Einkaufs-Mall. Ich war oft zu Fuß und mit der Tram in der Stadt unterwegs. Ich habe es geliebt, mich dem Tempo der Einheimischen anzupassen, wie sie ameisengleich in der Rushhour unterwegs waren. Sind Hongkong, New York, Tokio oder Shanghai Städte mit hohem Lebenstempo, dann ist die Schweiz, wo ich jetzt lebe, vergleichsweise langsam. Alles braucht etwas länger Zeit und man muss sich in Geduld üben.

Wo auch immer wir hinkommen: Das vorherrschende Tempo beeinflusst unser Wohlbefinden und unsere Stimmung. Wir stecken immer in einem System und agieren bewusst oder unbewusst mit.

Jetzt sind Sie wieder dran:

- Schreiben Sie sich das Umfeld auf, in dem Sie die meiste Zeit verbringen. Zum Beispiel: 1. Meine Wohnung, 2. Meine Arbeitsstelle, 3. Das Fitness-Studio: Mit welchen drei Eigenschaftswörtern beschreiben Sie jeweils die Zeitqualität dieser Lebensräume? Bewerten Sie anschließend kurz, wie gut Ihnen das gefällt.
- Denken Sie an Menschen, mit denen Sie häufiger zusammentreffen, ganz unabhängig davon, ob Sie diese Personen gut kennen oder mögen (das kann auch der Nachbar oder die Kassiererin im Supermarkt sein): Welche Menschen inspirieren oder nerven Sie mit ihrem Tempo? Und warum?
- Wo haben Sie sich bisher auf Ihren Reisen am wohlsten gefühlt? Was hat das mit Ihrem Lebenstempo zu tun?



Unsere Lebensweise

Natürlich beeinflussen nicht nur andere Menschen und Orte unser Lebenstempo. Wie wir unser Leben gestalten, hat eine große Bedeutung für unseren Lebensrhythmus. Zum Beispiel: Sind Sie Frühaufsteher oder Langschläfer? Sind Sie ein „Drinnen-“ oder ein „Draußen“-Mensch? Die einen sind Stubenhocker, die anderen können nicht genug frische Luft kriegen. Können sich die einen genüsslich mit einem Buch auf die Couch verziehen, summen bei den anderen die Hummeln im Po. Sie müssen raus, wandern, joggen oder Fahrrad fahren.

Und schon sind wir beim Tempo. Unsere Lebensweise ist ganz deutlich zu erkennen in der Art und Weise, wie wir uns fortbewegen. Die einen lieben es schnell und können ohne Auto gar nicht. Andere lieben es, mit dem Fahrrad unterwegs zu sein. Carsharing ist eine prima Alternative. Fliegt man eine Strecke von 400 Kilometern oder nimmt man den Zug?

Die einen pilgern in ihrem Urlaub oder wandern, andere unternehmen eine Kulturreise oder einen Abenteuerurlaub. Es macht einen Unterschied im Tempoverhalten, ob man an die Costa Brava, auf die Insel Föhr oder auf die Alm in 2000 Höhenmeter reist.

Auch zeitintensive Hobbys sind nicht zu unterschätzen und beeinflussen unser Lebenstempo beträchtlich. Da geht schon mal ein ganzer Tag oder ein ganzes Wochenende „ins Land“. Man muss sich vorbereiten, entsprechendes Zubehör anschaffen, trainieren und gegebenenfalls nachbereiten und aufräumen. Vielleicht haben Sie sich auch für ein Ehrenamt entschieden, das Sie oft abends oder am Wochenende zusätzlich beansprucht.

Sogar darin, wie (und was) wir essen, zeigt sich unser Lebenstempo und die Prioritäten, die wir für uns selbst setzen. Hinter der Frage, „wie“ wir unser Leben gestalten, steckt oft die Frage, ob wir damit zufrieden sind. Manchmal möchte man das Rad zurückdrehen und die Dinge anders machen können.

Wie sieht es bei Ihnen aus?



- Wie zufrieden bin ich mit meiner Art zu leben?
 - Bin ich mit meiner Lebensgeschwindigkeit einverstanden?
 - Fällt mir spontan etwas ein, das ich in puncto Zeit nicht so gut finde, zum Beispiel etwas, das (mittlerweile) zu sehr mein Leben diktiert, was Inhalte oder Tempo angeht? Was ist das und wie denke ich darüber?
-

Die Gesellschaft wird schneller

„Früher habe ich nach Feierabend in der S-Bahn ein Buch gelesen. Heute beantworte ich E-Mails“, so schildert es mir die Personalleiterin einer großen Frankfurter Bank. Sie schaut dabei nicht sehr glücklich. Auch der Blackberry meines Mannes fiept nicht nur abends, sondern auch am Wochenende. Ständig ist er auf Empfang. Man ist online, stets präsent und immer im Kontakt. Das ist anstrengend und raubt Energien. Unternehmen erwarten von ihren Mitarbeitern unbegrenzte Erreichbarkeit. Arbeitszeit schwimmt mit der Feierabendzeit. Echte Erholung wird rar und bekommt nur kleine Zeitfenster.

Im internationalen Kontakt erwartet man schnelle Response-Zeit auf Anfragen im Internet und auf E-Mails. Termine für Meetings, Konferenz- oder Telefongespräche werden verschoben, nicht eingehalten oder ganz abgesagt. Rasches und flexibles Umschalten auf veränderte Gegebenheiten und kreatives Reaktionsvermögen wird heute gefordert. Dazu gehört auch, dass Unternehmensfusionen heute an der Tagesordnung sind. Change-Management ist in aller Munde: Den Wandel zu gestalten fällt allerdings nicht immer leicht.

Das Verrückte ist, dass wir uns alle mit dieser schleichenden Entwicklung verändern. Erinnern Sie sich noch an die Zeit, bevor jeder ein Handy hatte? Man rief an, sprach auf Band und wartete auf einen Rückruf. Bei Verabredungen ging man früher los, damit man pünktlich da war. Jetzt wird oft kurz vor knapp eine SMS geschickt: „komme spä-

ter“. Früher hat man im Geschäftsleben einen Brief verschickt und wusste: Der braucht jetzt einen oder zwei Tage, bis er dort ist. Ich bekomme frühestens in drei Tagen Antwort. Jetzt schickt man eine E-Mail und trommelt mit den Fingern, wann endlich eine Antwort kommt.

Die Geschwindigkeit innerhalb der Gesellschaft hat in den letzten Jahrzehnten stetig zugenommen, und wir passen uns an, auch wenn uns das gar nicht immer bewusst ist! Die Entwicklung der Technik spielt dabei eine große Rolle.



Bitte schreiben Sie in Ihr Tagebuch:

- Wenn Sie Ihr bisheriges Leben Revue passieren lassen: Wo(durch) hat sich Ihr Tempo beschleunigt? Finden Sie das gut oder eher nicht so gut – warum?
 - Wie denken Sie über Erreichbarkeit?
 - Welche mobilen Geräte haben Sie selbst im Einsatz? Reflektieren Sie, wie Sie damit umgehen. Sind Sie rundum zufrieden damit oder fühlen Sie sich manchmal gedrängelt oder unter Druck?
-

Ihre Lebenstempo-Selbsteinschätzung

Wenn Sie sich alle Fragen im ersten Kapitel bereits vorgeknöpft haben, dann haben Sie schon einen beachtlichen Erkenntnisschatz gewonnen, wie Sie Ihre Zeitqualität und Ihr Lebenstempo bisher einschätzen. Sie kennen außerdem bereits einige Knackpunkte, die Sie auf unerwünschte Weise beeinflussen – oder bisher einfach noch nicht aktiv verändert haben. Haben Sie die Fragen bisher übersprungen? Dann kommen Sie bitte unbedingt noch mal darauf zurück, bevor Sie das Buch weiterlesen.

Hier kommt ein Selbst-Test in drei Teilen, mit dem Sie das Lebenstempo etablieren können, das wirklich gut für Sie ist.

Selbst-Test: Ihr allgemeines Lebenstempo

1. Teil: Lassen Sie uns zum Auftakt etwas Spaß haben:

■ „Wenn ich ein Tier wäre, wäre ich ...“



... ein Bär:

Ich habe es gerne gemütlich, bin bedächtig und kann auch mal fünf Minuten gerade sein lassen. Nur keine Hektik! Ich brauche keinen Trubel.



... ein Adler:

Mir ist Überblick wichtig. Ich ziehe meine Kreise und kann laaaange warten, bis ich mich für etwas entscheide und den nächsten Schritt tue.



... ein Löwe:

Ich bin wach, konzentriert und reagiere schnell, wenn es sein muss. Dabei konzentriere ich mich auf das Wesentliche und vergeude nie Kraft und Energie.



... eine Gazelle:

Ich fühle mich immer irgendwie unter Strom, flitze mal hierhin und mal dorthin. Ich kann gar nicht anders. Dauernd scharre ich ungeduldig mit den Hufen.