

WHITEBOOKS



Lothar Seiwert

Zeit zu leben

So bekommen Sie
Ihr Leben in Balance

**Mit einem Vorwort von
Sabine Asgodom**

GABAL

Work-Life-Balance:

Warum der Ausgleich zwischen Beruf und Privat immer wichtiger wird

„Nur wenn Sie innerlich in Balance sind, können Sie Balance in Ihrem Umfeld schaffen.“ Lothar J. Seiwert

Als ich vor einigen Jahren begann, mich intensiv mit dem Thema *Lebens-Balance* zu beschäftigen, wurde ich von vielen Kollegen als liebenswürdiger Träumer belächelt. Sie fragten sich, warum ich meine erfolgreichen Zeitmanagement-Seminare mit so etwas verwässerte und sahen den Paradigmenwechsel vom Zeitmanagement zum Lebensmanagement (Life-Leadership) als reinen Mode- und Marketing-Gag.

Lebens-Balance und Life-Leadership

Heute nimmt die Zahl der *Work-Life-Balancing*-Seminare ständig zu. Und da sich auch die Trainings- und Beratungs-Branche auf den Bedarf ihrer Zielgruppen konzentriert, scheinen sich meine damaligen Erkenntnisse heute im Markt bestätigt zu haben.

Work-Life-Balance

Schauen wir in die Unternehmen: Wachsende Verantwortung, Unsicherheit, Überstunden, Leistungsdruck – obwohl immer mehr Menschen das Privileg besitzen, eine Arbeit zu erledigen, die sie befriedigt und die ihnen Spaß macht, so nimmt der Lebensbereich Leistung im Leben vieler Menschen mehr und mehr Raum und Zeit ein. Einige Unternehmen steuern bereits gegen. Ganz fortschrittliche Manager lassen ihre wichtigen Mitarbeiter von *Lifecoaches* betreuen.

EINLEITUNG

Außerdem versucht man durch flexible Arbeitszeitmodelle, Fitnessangebote, firmeneigene Kindertagesstätten etc. das Gleichgewicht zwischen Beruf und Privat zu ermöglichen. Dennoch besagen Studien, dass fast 90 Prozent der Manager der Meinung sind, dass in den letzten drei Jahren ihr *Stresspegel* um ein Vielfaches gestiegen ist. Und schaut man auf Gesundheitsstatistiken, dann nehmen Stressleiden wie Schlaflosigkeit, Herzrhythmusstörungen oder Magenprobleme zu.

Von der Standortbestimmung zur Zielbestimmung

Natürlich können es sich nur sehr wenige leisten, ihre beruflichen Anforderungen von heute auf morgen zu reduzieren. Doch ist es relativ einfach möglich, die großen beruflichen Anforderungen mit den persönlichen Fähigkeiten, Bedürfnissen und Stärken in Übereinstimmung zu bringen. *Work-Life-Balance* beginnt immer mit einer *Standortbestimmung*. Sie hilft, sich bewusst zu machen, welche Lebensbereiche eigentlich lebensnotwendig sind und wie die Prioritäten verteilt sind. Der nächste Schritt ist eine neue *Zielbestimmung*. Mit Hilfe von bekannten Selbst- und Zeitmanagement-Techniken ist es danach einfach, die eigenen Ziele nach den Menschen und Werten auszurichten, die unserem Leben den entscheidenden Sinn geben. Nur auf diese Weise bleiben am Ende unseres Lebens die Dinge, die wirklich zählen, übrig. Denn auch die steilste Karriere im Top-Management ist keine Garantie für Glück und Zufriedenheit.

Ständig auf der Überholspur fahren, führt ins Aus

Zeitstress

Wer seinen Körper täglich hintergeht – mit zu wenig Entspannung und Schlaf, ungesunder Ernährung und zu wenig Bewegung, der muss sich nicht wundern, wenn dieser eines Tages streikt und mit Krankheiten kontert. Wer die Menschen, die ihm wirklich wichtig sind, ständig auf Zeiten vertröstet, in „denen er dann einmal Zeit für sie hat“, der setzt seine Beziehungen aufs Spiel und muss damit rechnen, ir-

gendwann den Preis in Form von Scheidung, Konflikten mit den eigenen Kindern oder den Verlust von Freundschaften zu zahlen. Wer immer nur stur auf ein Karriereziel hinarbeitet und sich nicht darum kümmert, welche Dinge ihm neben den äußeren Statussymbolen wirklich wichtig sind, dem kann es passieren, dass er sich in der Mitte seines Lebens in einer heftigen *Sinnkrise* wiederfindet, die ihm vielleicht keinen Stein mehr auf seinem schön gebauten Gebäude äußerlichen Erfolgs lässt. Selbstaussbeutung um jeden Preis ist leider nicht die Garantie für Lebensglück, auch wenn sie vielleicht kurzfristig die Karriereleiter nach oben führt.

Sinnkrise

Work-Life-Balancing möchte Ihnen klar machen, dass es auch ein spannendes, aufregendes und vor allem erfüllendes Leben neben der Arbeit gibt. Und die Unternehmen, die die Lebens-Balance ihrer Mitarbeiter fördern, tun das nicht unbedingt aus Nächstenliebe. Auch sie wissen, dass nur zufriedene, gesunde und ausgeglichene Menschen dauerhaft Höchstleistung erbringen können. Sich um die eigene *Lebens-Balance* zu kümmern, ist also auch ein wichtiger Baustein, um die eigenen beruflichen Ziele zu erreichen.

Leben in Balance

Lebensqualität kommt von innen

Und wie können Sie das schaffen bei all den täglichen Anforderungen? Den ersten Schritt haben Sie bereits getan, indem Sie dieses Buch zur Hand genommen haben. Denn es ist nicht wichtig, in welchen Relationen Sie Ihre Zeit auf die einzelnen Lebensbereiche verteilen. Wichtig ist einzig und allein Ihre Selbsterkenntnis und Ihre innere Haltung zu den Dingen. Die Qualität Ihrer Aktivitäten entscheidet, nicht die Quantität. Auch wenn Sie *täglich nur eine Stunde Zeit* für Ihre Kinder haben, dann können Sie diese Stunde nutzen, um ein wertvolles Band zwischen sich und ihnen aufzubauen. Sie können natürlich auch im Sessel sitzen, Zeitung lesen und sich über jede Störung beschweren. Dieser Aspekt der inne-

Zeit nehmen

EINLEITUNG

ren Qualität, den Sie den Dingen beimessen, durchzieht Ihr gesamtes Leben. Er hat vor allem etwas mit Selbstverantwortung und der Sicht auf die Dinge zu tun. Betrachten Sie beispielsweise *zwei Manager*: Beide haben ähnliche Anforderungen. Der eine übernimmt die Verantwortung für seinen Job und achtet darauf, die Dinge selbst zu bestimmen, er nimmt seine Aufgaben mit Freude und als Herausforderung an. Der andere aber schleicht genervt und gestresst durch die Gänge und macht seinen Chef und die wirtschaftliche Situation für seine Fehlschläge verantwortlich. Und weil die Konsequenzen einer falschen inneren Einstellung zu den Dingen so fatal sind, beschäftige ich mich seit vielen Jahren damit, den Menschen aufzuzeigen, wie sie sich eine Einstellung erarbeiten können, die ihnen innere Balance verschafft. Für mich ist Erfolg eine Reise, die außen auf der Karriereleiter beginnt und immer weiter nach innen führt, bis zu dem Punkt, an dem wir unsere „*Big Idea*“, unsere Lebensaufgabe, erkannt haben und all unsere äußeren Ziele danach ausrichten können – es ist die Reise zu unserer *Lebens-Balance*.

Work-Life-Balance Egal auf welcher Ebene Ihrer Karriere Sie sich befinden, ob Sie bereits auf dem Chefstuhl sitzen, noch studieren oder sich als Familienmanagerin engagieren. Erkennen Sie, wie wichtig die Balance zwischen Zielerreichung und Treibenlassen, zwischen Spannung und Entspannung und vor allem zwischen inneren Werten und äußerem Weg ist. Führen Sie bewusst einen Wandel in Ihrem Denken ein und beschreiten Sie Ihren Weg zur *Work-Life-Balance*. Wir wollen Ihnen mit diesem Ratgeber die ersten Schritte dazu erleichtern.

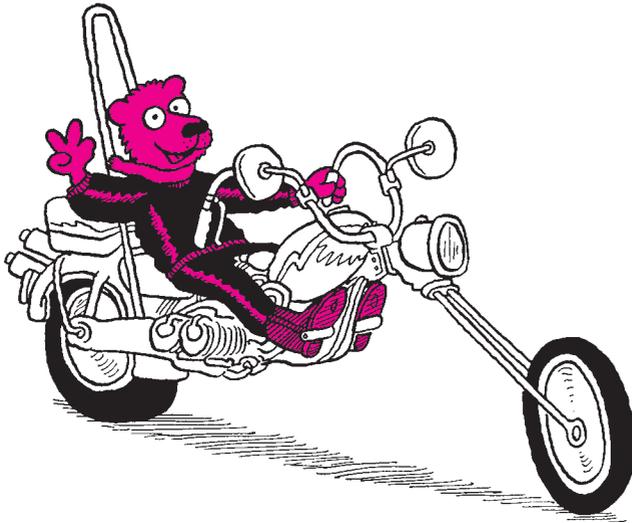
Lothar Seiwert

www.seiwert.de

1. Teil

Tipps für gelebtes
Zeit- und Lebensmanagement

1. Life-Leadership heißt ...



„Ich kenne keine ermutigendere Tatsache als die fraglose Fähigkeit des Menschen, sein Leben durch bewusste Anstrengung weiterzuentwickeln.“

Henry David Thoreau

1.1 Warum wir zum Glücklichen eine Anleitung brauchen

Jeden Morgen um sieben Uhr klingelt der Wecker. Aufstehen, schnell unter die Dusche, ein kurzes Frühstück und dann ab ins Büro. Haben Sie das tägliche Einerlei manchmal satt? Erwägen Sie, einfach mal aus dem Hamsterrad auszubrechen? Hin und wieder wünschen Sie sich bestimmt, mehr Kontrolle über Ihr eigenes Leben zu besitzen.

Selbstbestimmt leben: Life-Leadership

Der *Beginn eines selbstbestimmten Lebens* liegt in Ihrer Hand. Entscheidend dabei ist, wie Sie persönlich Ihre Zeit nutzen. Dabei geht es weniger um klassisches Zeitmanagement als vielmehr um bewusstes *Selbstmanagement*. Bei weitem ist es nicht damit getan, Posteingänge nach Prioritäten zu sortieren und ein Zeitplanbuch zu führen. Vielmehr müssen Sie in erster Linie herausfinden, *warum* Sie etwas tun. Sie müssen also bewusst entscheiden, was Ihnen persönlich wert ist, getan zu werden. Erst dann nehmen Sie Ihr Leben eigenverantwortlich in die Hand. Die Amerikaner bezeichnen diese balancierte, selbstbestimmte Lebensgestaltung als *Life-Leadership*. Mit einer klaren Vision werden Sie herausfinden, wohin Sie fahren, und Sie werden lernen, wie Sie Ihr Schiff gekonnt durch die Höhen und Tiefen Ihres Lebens steuern. Dabei werden Sie erkennen, dass Schnelligkeit nicht immer ausschlaggebend ist. In speziellen Situationen kann es durchaus besser sein, sich für eine langsamere Gangart zu entscheiden.

Kein Resultat ohne Ursache

Das wohl fundamentalste Gesetz der westlichen Philosophie ist das *Gesetz von Ursache und Wirkung*. Es besagt, dass alles aus einem Grund geschieht und es kein Resultat ohne Ursache gibt. Selbst wenn wir nicht wissen, warum etwas passiert, so wissen wir doch, dass für alles ein Grund existiert. Wir wissen auch, dass die Natur eine *Balance*, ein harmonisches Gleichgewicht in allen Dingen fordert. Um beruflich und privat Ihr Bestes zu geben, müssen Sie Ihr Leben so ausrichten, dass Sie einen hohen Grad an Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl und persönlichem Stolz darin erreichen. Ihr *persönliches Glück* sollte Ihr Hauptziel sein. Es sollte das vorrangige Ziel und organisierende Prinzip in Ihrem Leben sein. Warum? Wenn Sie es sich nicht als Ziel setzen, wird es kein anderer für Sie tun.

**Gesetz von
Ursache und
Wirkung**

Manche Menschen sagen, dass es sie nicht interessiert, ob sie glücklich sind, es sei ihnen wichtig, andere Menschen glücklich zu machen. Aber Sie können nicht geben, was Sie selbst nicht besitzen. Sie können niemanden anderen glücklich machen, wenn Sie nicht selbst glücklich sind. Wenn Ihnen die Menschen in Ihrem Leben wirklich am Herzen liegen, dann beginnen Sie selbst, nach Ihren Wünschen zu fragen und sich Ihre Träume zu erfüllen. Es ist eine Tatsache, dass glückliche Eltern glückliche Kinder erziehen und glückliche Vorgesetzte ein positives Arbeitsumfeld schaffen. Glückliche Verkäufer haben glückliche Kunden. Setzen Sie sich Ihr *Glück als Hauptziel*, und denken Sie daran: Wenn Sie sich nicht selbst ausreichend darum kümmern und genügend darauf konzentrieren, wird das kein anderer für Sie tun.

Glück als Hauptziel

Die äußerlich am ehesten erkennbare Charakteristik einer glücklichen, ausgeglichenen Persönlichkeit ist eine *positive mentale Haltung*.

Positive Einstellung

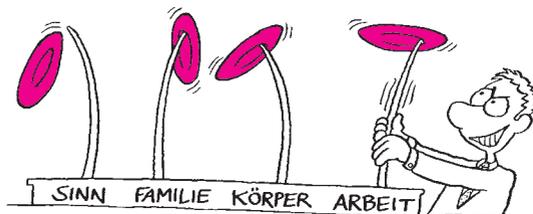
Kontrolle über das eigene Leben wiedergewinnen

Gesetz der Kontrolle

Wir wissen auch, dass ein Sinn für Kontrolle die Basis für eine positive mentale Haltung ist. Sie fühlen sich in dem Maße negativ, in dem Sie die Kontrolle über Ihr Leben vermissen. Wenn Ihr Leben sich von einem Extrem ins andere bewegt, Sie sich von äußeren Umständen kontrolliert fühlen, wirft Sie das aus der Balance und stimmt Sie negativ. Sie genießen Ihr Leben nicht mehr so, wie Sie es sich wünschen.

Fühlen Sie sich in Balance?

Wie Sie merken, dass Sie die Kontrolle verlieren: 85 Prozent unseres Glücks resultieren aus den *Beziehungen zu anderen Menschen*. Das allererste Anzeichen, dass Ihr Leben fremdgesteuert ist, sind in der Regel Probleme in Ihren Beziehungen. Sie werden reizbar, ärgerlich und ungeduldig. Sie haben das Gefühl, dass alle an Ihnen zerren. Sie schlafen nicht richtig, fühlen sich bei jeder Bitte Ihrer Lieben ausgenutzt. Kurz: Alle negativen Anteile Ihrer Persönlichkeit werden zum Vorschein kommen. Anstatt sie zu ignorieren – was viele Menschen tun, die dann physisch krank werden oder ihre Beziehungen ruinieren –, sollten Sie dieser Problematik direkt begegnen. Stress und Unzufriedenheit keimen immer dann auf, wenn Ihre Aktivitäten und Ziele auf der einen Seite mit Ihren Wertvorstellungen auf der anderen Seite nicht länger übereinstimmen. Mit anderen Worten: Sie müssen Ihr Leben selbst-bewusst wieder in die eigenen Hände nehmen. Sobald das nicht mehr gewährleistet ist, fühlen Sie sich aus der Balance und Ihre Welt gerät aus den Fugen.



Was können Sie tun, um die Balance in Ihrem Leben wiederherzustellen?

Zunächst einmal sollten Sie sich in jedem Bereich Ihres Lebens fragen, ob es irgendetwas gibt, was Sie mit Ihrem heutigen Wissen *nicht mehr machen würden*. Gibt es eine Beziehung in Ihrem Leben, die Sie mit Ihrem heutigen Wissen niemals mehr eingehen würden? Jemanden, den Sie nicht mehr einstellen oder beruflich unterstützen würden? Etwas Familiäres, das Sie heute anders lösen würden? Investitionen oder Verpflichtungen, auf die Sie sich mit Ihrem jetzigen Wissen nicht mehr einlassen würden?

Was müssen Sie ändern?

Sie können Ihren *Stresspegel* als Barometer verwenden. Wann immer Sie Stress in irgendeinem Bereich Ihres Lebens empfinden, fragen Sie sich, ob Sie mit Ihrem jetzigen Wissen wieder in eine derartige Situation geraten würden. Wenn die Antwort „Nein!“ lautet, dann sollte die nächste Frage lauten, wie Sie aus dieser Situation wieder herauskommen – und zwar schnell.

Stressbarometer

Wie bekommen Sie Ihr Leben wieder ins Lot? Wie eliminieren Sie die Stressmomente, die Ihrem Glück zuwiderlaufen? Um Ihre Balance zurückzuerhalten, sollten Sie Ihre Wertvorstellungen hinterfragen: *Was ist wirklich wichtig für Sie?*

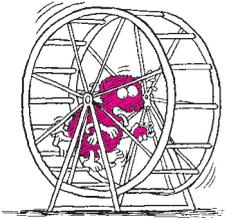
Eine aufschlussreiche Frage in diesem Kontext:
Wie würden Sie Ihre Zeit verbringen, wenn Sie heute erfahren, dass Sie nur *noch sechs Monate zu leben* haben?

Was ist Ihnen wirklich wichtig?

Wie auch immer Ihre Antwort auf diese Frage ausfällt, sie ist ein Indiz für Ihre *wahren Werte* und möglicherweise ein Tipp, wie Sie Ihre Balance zurückerobern können.

1.2 Time is Life

High Speed



Das Geschwindigkeitsrad dreht sich immer schneller. Jeder will alles sofort, am liebsten schon vorgestern. Immer mehr Menschen klagen über erhöhten *Zeitdruck* und viele haben das Gefühl, auf der Überholspur zu leben. Managementexperten sprechen von einem Zeitalter des „Speed Management“ oder „High Speed Management“. Speed Management steigert in der Wirtschaft den *Arbeitsdruck* auf die betroffenen Mitarbeiter. Größere Schnelligkeit bedeutet, ein vergleichbares Arbeitsergebnis in kürzerer Zeit erbringen zu müssen beziehungsweise die Qualität und Geschwindigkeit seiner Arbeit noch zu steigern. Dazu müssen höhere Verantwortung und steigende Erwartungen im Hinblick auf die Eigeninitiative und die Kreativität bewältigt werden.

Speed Management

Speed Management als Wettbewerbsfaktor ist andererseits strategisch wichtig. Unternehmen können sich je nach Dynamik und Erfordernis der Marktsituation weiterentwickeln. Sie werden als lernende Organisation immer schneller und flexibler reagieren können.

Hurry Sickness greift um sich

Die Informationsflut verdoppelt sich etwa alle zwanzig Monate.



Für die meisten von uns bedeutet dies, dass

- wir mindestens doppelt soviel Post, Faxe und E-Mails erhalten,
- in der gleichen Zeit doppelt soviel verlangt wird,
- wir mehr als doppelt so viele Möglichkeiten haben, was wir als Nächstes tun können.

In den USA gibt es eine neue Krankheit namens *Hurry Sickness* (Hetzkrankheit). *Hurry Sickness* wird durch den widersprüchlichen Irrglauben ausgelöst, dass wir, wenn wir einfach alles genug beschleunigen können, letztendlich auch alles erreichen können. Diese Einstellung führt zu chronischen Stresskrankheiten wie Herzbeschwerden, Arthritis, Magengeschwüren oder nervösen Spannungen. Die meisten Menschen berichten über ihre Freizeit, dass sie unterm Strich weniger Entspannung und weniger Lebensqualität haben.

Hurry Sickness

Freizeit-Stress

Sicher ist auch Ihnen dieses hoffnungslose Gefühl nicht unbekannt: Sie kommen am Ende eines Tages abgehetzt und erschöpft nach Hause, Sie haben so hart gearbeitet, wie Ihnen möglich war, und dennoch haben Sie das frustrierende Gefühl, dass Sie an diesem Tag nichts haben erledigen können und nur *weiter unter Druck geraten* sind. Je mehr Sie sich hetzen, desto mehr geraten Sie in Verzug. Sie fangen früher an und hören später auf. Doch kaum sind Sie am Arbeitsplatz, werden Sie von einer Welle von Krisen, Unterbrechungen, Projekten, Gesprächen und immer neuen Dringlichkeiten überrollt. Personal und Budgets werden immer weiter „gestrafft“, mit weniger Leuten und weniger Geld muss mehr erreicht werden. Doch der Druck, sich ständig immer mehr beeilen zu müssen, für nichts eigentlich mehr wirklich Zeit zu haben und nicht in der Lage zu sein, sich aus dem Karussell der täglichen Verpflichtungen befreien zu können, ist nur ein Symptom der Herzkrankheit. Ihre Wurzeln gehen weiter in die Tiefe. Ebenso wie die Hunde, die einst von Pawlow so dressiert worden sind, dass ihr Speichel lief, obwohl es nichts zu fressen gab, sondern nur die Klingel läutete, so wurden wir konditioniert, uns unpassend zu beeilen.

Druck erzeugt Druck

Testen Sie sich:
Sind Sie hetzkrank?

Wie können wir feststellen, ob wir von der Hetzkrankheit infiziert sind? Schauen Sie sich die folgende Liste mit typischen Symptomen an. Kreuzen Sie die Aussagen an, die auf Sie zutreffen.

- Ich fahre häufig mindestens zehn Stundenkilometer schneller als erlaubt.
- Ich unterbreche andere und/oder beende ihre Sätze.
- Auf Sitzungen werde ich ungeduldig, wenn jemand vom Thema abschweift.
- Es fällt mir schwer, Menschen zu respektieren, die ständig zu spät kommen.
- Ich beeile mich, immer ganz vorne in der Schlange zu sein, selbst wenn es nicht darauf ankommt (zum Beispiel als Erster aus einem Flugzeug auszusteigen, um dann länger am Gepäckband zu stehen).
- Wenn ich in einem Laden oder Restaurant länger als einige Minuten auf die Bedienung warten muss, werde ich ungeduldig und gehe oder beschwere mich. Für mich ist Zeit Geld!
- Im Allgemeinen betrachte ich diejenigen, die langsam sprechen, handeln oder entscheiden, als weniger fähig. Ich bewundere Menschen, die mit meinem hohen Tempo mithalten! Ich bin stolz auf meine Schnelligkeit, Effizienz und Pünktlichkeit.
- Ich betrachte Herumgammeln als Zeitverschwendung.
- Ich bin stolz darauf, Dinge fristgerecht fertig zu haben, und würde lieber auf die Chance verzichten, ein Produkt zu verbessern, als eine Verspätung in Kauf zu nehmen.
- Ich treibe meine Kinder und/oder meinen Ehepartner häufig zur Eile an.

Auswertung:

– 0 bis 3 Punkte:

Glückwunsch! Sie bringen gute Voraussetzungen für eine gesunde Belastbarkeit mit und wissen bereits: „In der Ruhe liegt die Kraft!“

– 4 bis 6 Punkte:

Sie leben bereits in einer *Gefahrenzone*. Setzen Sie sich mit unseren Vorschlägen auseinander und bemühen Sie sich um ein besseres ausgewogenes Verhältnis zwischen Stressbelastung und entsprechenden Ausgleichsprogrammen (Erholung, Entspannung, Psychohygiene).

– 7 und mehr Punkte:

Die Hetzkrankheit hat bei Ihnen bereits ein *gefährliches Stadium* erreicht! Sie sollten ab sofort Ihre Drehzahl konsequent reduzieren, bevor es zu spät ist.



Wenn Sie den Mut haben, Ihre eigene Hetzkrankheit zu erkennen und sich entscheiden, diesen zwanghaften Lebensstil durch eine Balance zwischen den einzelnen Lebensbereichen und Geschwindigkeiten auszugleichen, werden Sie Ihre Gesundheit, Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Lebensqualität verbessern.

**Mut zur
Entscheidung**

Was Sie gegen die Hetzkrankheit tun können:

Maßnahmen

1. Sehen Sie bei der Planung jedes Tages und jeder Woche bestimmte Zeitfenster vor, die ohne Uhr ablaufen.
2. Nehmen Sie abends oder am Wochenende Ihre Uhr ab.
3. Planen Sie Zeit zum Nichtstun ein.
4. Genießen Sie Tagträumereien, Männchen malen, ein Nickerchen machen oder das Dahintreiben.
5. Wenn Sie Ihren Tag, Ihre Woche oder Ihren Monat bewerten, belohnen Sie sich dafür, dass Sie ein Gleichgewicht zwischen Tun und Sein geschaffen haben, zwischen dem Erfüllen Ihres Arbeitspensums und dem Schnuppern an Rosen, zwischen Effizientsein und Bewusstsein.
6. Planen Sie ganz bewusst Perioden der Ruhe und des Schweigens in Ihr Leben ein. Hören Sie auf Ihren Körper, Ihre Gefühle, Ihre Intuition. Die Inspiration des Genies entspringt dem Schweigen.

Zeitmanagement bedeutet eigentlich einen Widerspruch in sich. Wir können „Zeit“ gar nicht „managen“, sondern nur uns selbst. Zeitmanagement bedeutet *Selbstmanagement*. Denn die Zeit als konstante Größe verrinnt kontinuierlich, unerbittlich, unbeeinflussbar.

Machen auch Sie sich bewusst:

Heute beginnt der erste Tag vom Rest Ihres Lebens, den Sie mit einem neuen Zeitbewusstsein beginnen können!

Langsamkeit ist der Turbo zum Ziel

Langsamer ist effektiver

Doch Schnelligkeit braucht auch Langsamkeit. Wir müssen die Erfahrung des „zu schnell“ machen, um die Kraft zu schätzen, die im „etwas langsamer“ liegt!

Mit zunehmender Verbreitung der Tempo- oder *Geschwindigkeitskultur* merken immer mehr Menschen, wie wichtig es ist, ab und zu einmal einzuhalten und das Ziel neu zu fixieren. Eine Sache ruhig und gelassen anzugehen, ihre Eigendynamik zu akzeptieren, führt zu besseren Entscheidungen und Ergebnissen, als auf dem rasenden Zug des Tempowahns unkontrolliert mitzureisen. Das Empfinden für natürliche Rhythmen und Eigenzeiten muss neu gelernt werden.

Entscheidungen in Ruhe treffen heißt, sich für Lebensqualität entscheiden

Äußerungen wie: „Das geht mir alles viel zu schnell, ich hätte es gerne etwas langsamer“ zeigen, dass sich viele Menschen durch das *Tempo*, dem ihr Leben unterworfen ist, überfordert fühlen. Zwischen der Zeitkultur, die wir leben, und den natürlichen Zeit- und Lebensrhythmen klafft eine immer größer werdende Lücke. Nicht umsonst trauern viele Menschen der „guten alten Zeit“ nach. Sie erinnern sich daran, dass in der Vergangenheit das Leben sich an natürlichen Abläufen orientiert hat und vergolden rückblickend diese *Zeit der Langsamkeit*. Sie vermissen in unserem Leben den angemessenen Umgang mit der Zeit, die Rückkehr zu einer natürlichen Zeitordnung. Vor Erfindung und weltweiter Verbreitung der mechanischen Uhren und der Durchsetzung ihrer unerbittlichen Herrschaft über den Menschen in der Zeit der Industrialisierung bestimmten natürliche Rhythmusgeber die innere Uhr Menschen. Heute ist das Leben des Menschen weitgehend fremdbestimmt, er steckt von Geburt an in einem engen Zeitkorsett, das ihm den Ablauf seines Tages vorgibt und sich um Natürlichkeit wenig schert. Und oftmals müssen wir hilflos zusehen, wie von uns scheinbar unbekanntem Mächten der Rhythmus unseres Lebens bis zur Unerträglichkeit und zum Versagen unserer Kräfte weiter beschleunigt wird.

Zeit der Langsamkeit

**Nehmen Sie sich
bewusst Auszeiten**

Zeit-Relax-Übung:

Halten Sie einmal fünf Minuten inne und lassen Sie sich bewusst Zeit dabei. Legen Sie Ihre Armbanduhr zur Seite, nehmen Sie eine bequeme Sitzhaltung ein und schließen Sie die Augen. Nehmen Sie ein paar kräftige, tiefe Atemzüge und folgen Sie dem Rhythmus Ihres Atems. Lassen Sie Ihre Gedanken los oder kreisen und genießen Sie das beruhigende Gefühl, nichts aktiv tun zu müssen.

Gönnen Sie sich öfter eine solche persönliche Auszeit. Einmal am Tag sollten Sie sich aus Ihrem „Leben“ herausziehen und sich Zeit für sich selbst nehmen. Klingelnde Telefone, fordernde Kinder, fragende Partner sollten außen vor bleiben. Sie können nur genügend Kraft für all die Anforderungen Ihrer Umwelt haben, wenn Sie immer wieder zu Ihrer Mitte finden können.

Führen Sie sich vor Augen, dass heute der *erste Tag vom Rest Ihres Lebens* begonnen hat. Die einmalige Zeit Ihres Lebens ist viel zu kostbar, um sie für unwichtige Dinge zu vergeuden.

Life-Leadership heißt ...

**Wichtiges von
Unwichtigem
trennen**

Ein konsequentes Zeitmanagement kann Ihnen dabei helfen, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen und Ihre Lebenszeit sinnvoll zu nutzen. Dabei geht es um mehr, als nur die Stapel auf dem Schreibtisch neu zu ordnen: Zeitmanagement bedeutet sich selbst zu managen, bedeutet sein eigenes Leben aktiv zu gestalten, Herr über sein Leben und seine Zeit zu werden. Zeitmanagement bedeutet *Life-Leadership*.

KAPITEL 1

Es ist zutreffend, dass wir nur in den seltensten Fällen in der Lage sind, unsere *Zeiteinteilung* vollständig selbst zu bestimmen. Ein hoher Prozentsatz unserer Zeit wird immer von *äußeren Rahmenbedingungen dominiert* werden. Wir können unser Umfeld nur in den seltensten Fällen so beeinflussen, wie wir es gerne möchten, aber dies bedeutet nicht, dass wir überhaupt keinen Einfluss darauf haben. Unsere Möglichkeiten, auf die Gestaltung unserer Zeit einzuwirken, werden immer größer als null Prozent sein und dies gilt es zu nutzen.

Über die eigene Zeit bestimmen, wo es nur irgend möglich ist

Wichtig ist es für uns, *Zeitsouveränität* zu erringen, das bedeutet, innerhalb der gegebenen Rahmenbedingungen, die wir nur in geringem Maß verändern können, Herr unserer Zeit zu werden und damit die Möglichkeit zu erlangen, unsere Zeit und unser Leben nach unseren eigenen Vorstellungen und Wünschen zu gestalten. Wir müssen uns auf das konzentrieren, was sowohl beruflich als auch privat wirklich wichtig ist, unser privates und berufliches *Leben in ein Gleichgewicht* bringen.

Konzentration auf die Dinge, die Sie weiterbringen