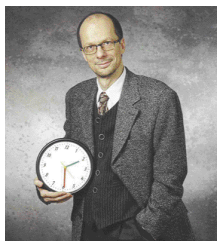


Zeit-Management

Mehr Lebensqualität durch wohldosierte Entschleunigung

Tempo, Tempo, Tempo. Geschwindigkeit hat Hochkonjunktur. Beschleunigung ist angesagt. Arbeiten just-in-time. Die Turbokultur hat (fast) alles – nur keine ZEIT! Mag. Franz J. Schweifer gibt Ihnen in diesem INSight-Beitrag wertvolle Tipps, wie Sie mit der "Zeit" besser umgehen können.



Mag. Franz J. Schweifer ist Geschäftsführer der Schweifer & Partner OEG. Er ist als Managementtrainer, Coach und Unternehmensberater tätig, und ist Mitglied des "Vereins zur Verzögerung der Zeit" an der Universität Klagenfurt. Dem Zeitmanagement-Experten ist die gesunde Balance von Be- und Entschleunigung von Zeitökonomie und -ökologie (als Ausdruck von Lebens- bzw. Zeitqualität) ein besonderes Anliegen.

Als Top-Führungskraft warten auf Sie täglich dutzende Aufgaben, die rasch und präzise erledigt werden sollen. Dabei wächst gleichzeitig die Gefahr, dass die tatsächlichen Kernaufgaben und (Lebens-)Ziele, inklusive Gesundheit, auf der Strecke bleiben. Zeit-NOT-Stand als Signal für Not-wendige Korrektur. Denn Zeit ist neben Gesundheit Ihr größtes Kapital – mit der Chance, es hochverzinst arbeiten zu lassen oder unwiederbringlich zu verlieren. Wer gezielt in seine Zeit investiert, das heißt auch wohldosiert entschleunigt, innehält und prüft, dem galoppiert sie nicht mehr unkontrolliert davon. Regelmäßiges „Zeitservice“ ist das beste Investment für Ihren Lebenserfolg frei nach dem Motto: „Make good use of today, you'll never have it again!"

Kennen Sie die immer häufigere Reaktion auf Grußformeln wie „Hallo, wie geht's?" Die stereotype Antwort: „Ich habe keine Zeit, ich bin im Stress!" ist Symptom einer chronisch gewordenen Zeitkrankheit: Angina temporis. Die Turbogesellschaft scheint dabei zu einer rasenden "Hallo- und Tschüss-Gesellschaft" geschrumpft zu sein. Zwischen dem "Hallo" und dem "Tschüss" bleibt immer weniger Zeit. Zeit wofür? Eine Umfrage des "trend-Wirtschaftsmagazin" (1/96) gibt eine mögliche Antwort. Die vier meistformulierten Vorsätze der Führungskräfte für das neue Jahr lauten: Mehr Zeit für die Gesundheit, mehr Zeit für die Familie, mehr Zeit für die Mitarbeiter und mehr Zeit für die Weiterbildung. Nicht überraschend ist es, dass die vier meistgebrochenen Vorsätze der Führungskräfte für das neue Jahr genau gleich heißen. Ein fünfter Vorsatz kann mit Sicherheit hinzugefügt werden, wie Feedbacks vieler Seminarteilnehmer und Coaches verschiedener Berufsebenen bestätigen. Dieser heißt: Mehr Zeit für sich selbst!

Langjährige Erfahrungen als Management-Trainer & (Zeit-)Berater/Coach bestätigen die notwendigerweise wachsende Sehnsucht

- nach Zeit für das einander Mitteilen (statt gegenseitigem und dem Sichselbst-Zerteilen),
- nach Zeit für auftankendes Rasten beim Hasten,
- nach Zeit für das Zusammenkleben verlorener Sekunden, Minuten,
- Stunden des in der Hektik zerschlagenen Zeit-Porzellans,

kurz gesagt nach Zeit für gesundes Ausbalancieren von äußerem Arbeitstakt, objektiv messbarer Zeit (chronos) und innerem Lebenstakt, subjektivem Zeitgefühl (kairos), von Be- und Entschleunigung, von Tempo und Ruhe, von Business und "Muße", um nicht unfreiwillig und schmerzvoll auf dem Pannestreifen des Lebens zu landen. Endstation Krankheit, Burn-out - begleitet von einem der meistgebrauchten Bedauerungsseufzer: "Ach, hätte ich doch!" Bekannt auch unter „Hätt'-ich-wär'-ich-Syndrom". Sorry! Zu spät!

Oder wie die Italiener sagen: "Tempi passati!"

Gelungenes Zeit-Management heißt, die persönlich begrenzte Zeit TAT-sächlich in die Hand zu nehmen (Management, lat. „manus" = Hand) und sich nicht bedingungslos der Zeit-Jagdgesellschaft anzuschließen, gemäß dem Motto: „Ich wurde vom Glück verfolgt – doch ich war schneller!" Zeitmanagement hat auch mit Selbstmanagement (das heißt mit einem Sich-selbst-in-die-Hand-Nehmen), mit Lebensmanagement und Energiemanagement zu tun. Energie und Gesundheit als Grundvoraussetzung für aktives Zeitmanagement. Grassierende Burn-out-Symptome, Despressionen, latente wie offenkundige Angstsymptome und Versagensängste in der Turbo-Erfolgskultur sprechen Bände.

Gelungenes Zeit-Management erkenne ich daran, dass ich ökonomisch wie ökologisch gesund bin und bleibe. Ökonomisch heißt: Ergebnisse erzielen, die mir wirtschaftlichen Wohlstand sichern, Sicherheit und Motivation geben. Ökologisch heißt: So arbeiten, dass ich dabei auch gesundheitlich, beziehungs- und energiemäßig im Wohlstand bin, mich SINN-voll erlebe. Ökonomisch-ökologische Zeit-Balance ermöglicht Zeit-Wohlstand.

IN EINER ZEIT RASENDER GESCHWINDIGKEIT BRAUCHEN WIR AUCH DINGE, DIE UNS INNEHALTEN UND VERSCHNAUFEN LASSEN. HOMÖOPATHISCH DOSIERTE GELASSENHEIT UND LANGSAMKEIT - FÜR MEHR ZEIT-WIRKSAMKEIT. DARUM: WENN DU ES EILIG HAST, DANN ENTSCHEUNIGE



Gelungenes Zeit-Management braucht Zeit. Es gibt keine schnellen 1x1-Instant-Lösungen. Gelungenes Zeitmanagement bedingt ein holistisches, komplexes Herangehen, das möglichst Ganzes miteinschließt (und nicht Teile völlig ausschließt). Kognitive Prozesse müssen dabei genauso berücksichtigt werden, wie Verhaltensweisen und Einstellungen oder visionäres Denken und konkretes Tun. Massenevents oder auch Bücher, die Unglaubliches versprechen, aber wenig halten, sind mit großer Vorsicht zu betrachten. In unserer Leistungsgesellschaft sollten wir es uns auch "leisten" können, manchmal zu versagen, "Fehler" zu machen, weniger Vollautomat zu spielen und mehr die äußerliche „Krawattenhaltung“ auf den täglichen (Arbeits-)Maskenbällen zugunsten eines authentischen Lebensstiles abzulegen. Wie viele mögen sich in dem vielsagen- den Zitat von Ödon von Horvath wiederfinden: „Eigentlich bin ich ganz anders, aber ich komme so selten dazu!“

ZEIT FÜR 10 DINGE

Nimm Dir Zeit zum

- ARBEITEN - das ist der Preis für den Erfolg.
- NACHDENKEN - das ist die Quelle der Kraft.
- SPIELEN - das ist das Geheimnis des Jungseins und Jungbleibens.
- LESEN - das ist die Grundlage des Wissens.
- INNEHALTEN - das wäscht den irdischen Staub von den Augen.
- LIEBEN UND ANERKENNEN - das ist wahre Lebensfreude.
- TRÄUMEN - das trägt Deine Last zu den Sternen hinauf.
- LACHEN - das ist sehr heilsam für die Seele.
- PLANEN UND VORAUSSCHAUEN - denn dann hast Du auch Zeit für die ersten neun Dinge.

Nimm Dir Zeit auch zu

- FREUNDLICHKEIT UND ZÄRTLICHKEIT - das ist ein Weg zu Glück und Wärme.

(Quelle: Irland, modifiziert von F.J. Schweifer)

Gelungenes Zeit-Management setzt manchmal Zeit für Stille, Pause, Selbsterkenntnis, Behutsamkeit, Achtsamkeit voraus, wenngleich das oft mühsam und wenig "zeitgeistig" scheint, wie Robert Lembke es einmal eindrucksvoll formulierte: "Die schwierigste Art der Fortbewegung ist das In-sich-Gehen."

Der geflügelte Satz von wegen „Ich habe keine Zeit!“ ist im Prinzip nur eine faule Ausrede für falsche Prioritätensetzung oder Wertehierarchie, für Eitelkeit oder Hilflosigkeit. Korrekterweise müsste er lauten: „Ich habe bloß zuviel zu tun!“. Denn grundsätzlich hat jeder von uns Zeit, sie wird nur vielfach so randvoll mit Aktivitäten und operativer Hektik vollgestopft, bis tatsächlich nichts mehr von ihr übrig bleibt. Ein praller Terminkalender und viele Verpflichtungen als Scheinvisitenkarte für das Wichtigsein und Gebrauchtwerden kann eine trügerische Fahrkarte für den Zug „Endstation – was bleibt?“ sein. Zeit gelingen zu "managen" bedeutet also auch ein Stück gezielter Askese, heißt gezieltes Weglassen, Loslassen, Beschränken, Konzentrieren, Prioritäten setzen auf dem Weg von kurzsichtiger Effizienz zu weit- und umsichtigerer Effektivität. Effizienz heißt dabei, bloß das, was da alles von außen auf mich zukommt, „richtig“ zu machen, also eher zu reagieren. Effektivität hingegen bedeutet, gezielt die „richti-

gen“ Dinge zu machen, also vorausschauend zu agieren, die Energie auf Entscheidendes, Wertvolles zu fokussieren.

Man verliert die meiste Zeit damit, dass man Zeit gewinnen will! (John Steinbeck). Sich Zeit nehmen und seine Zeit bewusster gestalten heißt auch "Widerstand gegen die Zuvielisation" (Ruth Cohn). Und es heißt weiter, sich ungeschönt und selbstkritisch die Frage zu stellen: „Wo stehe ich, wo möchte ich wirklich hin, was ist mir wirklich wichtig, was werde ich als Zeitgestalter und nicht als Zeitopfer deshalb künftig anders machen?“

So verkommt Fortschritt nicht zu blindem Fortrennen, zu einem Fliehen von Leben und Glück (= Lebensglück), von Leben und Zeit (=Lebenszeit). So gedeiht der oft allzu rasende, gebückte Lebens-Lauf zu einem bewussteren, aufrechten Lebens-Gang, der uns jene Zeit schenkt, die wir so gerne zurückhaben wollen, wenn es wieder einmal „zu spät ist“. „Es ist nie zu früh oder zu spät, es ist immer nur höchste Zeit!“ (Persisches Sprichwort, nach Nossrat Peseschkian). Übrigens: Wie „spät“ ist es gerade jetzt bei Ihnen? SCHWEIFER & PARTNER OEG, Coaching – Training – Consulting, 2344 Maria Enzersdorf, Tel. 02236/86 99 88, Fax 02236/86 99 88 - 11, E-Mail: office@schweifer-partner.at