

## Zeitmanagement

# Wer die Arbeit liebt, hat Zeit

Der Spruch „Dem Glücklichen schlägt keine Stunde“ dürfte doch mehr Wahrheitsgehalt besitzen, als wir so gemeinhin glauben. Die bekannte deutsche Psychologin und Beraterin Ute Lauterbach erzählt Ihnen in diesem Beitrag, dass Sie nicht durch ein minutiöses Zeitmanagement mehr Zeit gewinnen, sondern ganz einfach dadurch, dass Sie mit Ihrem Leben anders umgehen.

„Ich würde gerne spielen, wandern, lesen, Musik hören, in der Sonne liegen, malen – kurz: das Leben genießen – aber dazu habe ich gerade keine Zeit, ich muss erst noch ...“. Oder: „Das mache ich, wenn ich pensioniert bin.“ Oder: „Ich muss meine Zeit besser einteilen, damit ich jeden Tag auch was Schönes machen kann.“

Was kann die Zeit dafür, wenn wir meinen, nicht genug von ihr zu haben, wie im Stress und bei falschen Prioritäten, oder wenn wir glauben, zuviel von ihr zu haben, wie in der Langeweile oder im Prioritätenmangel? Wenn uns die Zeit wegläuft und uns zwischen den Fingern zerrinnt, dann geht es in Wirklichkeit nicht um

etwas, das mit der Zeit passiert, sondern um etwas, das in unserem Bewusstsein geschieht. Die meisten Menschen bestätigen, dass sich ein Jahr in der Kindheit länger anfühlte als im Erwachsenenalter, obwohl die objektiv messbare Zeit immer dasselbe Jahrespaket war und ist.

Ein erstes Fazit lautet daher: Wer besser mit seiner Zeit umgehen will, muss besser mit seinem Leben umgehen. Oder anders formuliert: Zeit gewinnen wir nicht durch immer minutiöseres Zeitmanagement, sondern durch einen anderen Umgang mit unserem Leben. Der Volksmund spricht klare Worte, wenn er sagt, dass dem Glücklichen keine Stunde schlage. Der Glückliche ist außerhalb der Zeitproblematik: Für ihn gibt es nicht zuviel oder zuwenig Zeit, auch vergeht sie für ihn nicht zu schnell oder zu langsam; sie schlägt für ihn gar nicht erst. Wir können somit den Glücklichen in der Zeitlosigkeit denken oder, mittelalterlich formuliert, in der stehenden Zeit, im nunc stans. Spinnen wir den volksmündlichen Gedanken weiter, so wissen wir, was mit dem Unglücklichen los ist: Ihm oder ihm schlägt die Zeit. Formelartig lässt sich hieraus ableiten: Je glücklicher wir sind, umso weniger Zeitprobleme haben wir.

Der Glückliche ist (wie die Kinder) derart in und von der Gegenwart absorbiert, dass ihm nichts mangelt, das heißt er strebt vom gegenwärtigen Augenblick nicht weg, sondern will das, was sowieso ist. Er ist eben „wunschlos glücklich“, wie es so treffend heißt. Der Volksmund hat gar nicht unrecht, wenn er behauptet, jeder sei seines Glückes Schmied. Die heiße Frage ist nur, wie wir schmieden können. Neben den Hinweisen in diesem Artikel, bieten meine Bücher Spielverderber des Glücks (Kösel-Verlag) und Ganz und Anders (Lüchow-Verlag) viele Strategien und Ansatzpunkte, mit denen die eigene Glückskompetenz erhöht werden kann.

Inzwischen hat sich eine Differenzierung des Zeitbegriffs vorbereitet, die explizit so formuliert werden könnte: Auf der einen Seite haben wir die lineare Zeit des mehr oder weniger Unglücklichen, die dahinstreift, die oft nicht reicht, die zerstückelt und gemanagt wird oder von der in der Langeweile sogar zuviel da ist. Auf der anderen Seite ist die abwesende, stehende Zeit oder die Zeitlosigkeit, die den Glücklichen wunschlos in der Gegenwart aufgehen lässt.

Wir können nun fragen, ob sich hinter der Gegenwart, in der wir uns derart verlieren können, irgendeine Hinterwelt verbirgt. Aus philosophischer Sicht ist die Antwort kristallklar: Unsere Differenzierung des Zeitbegriffs wird durch eine andere, tiefer liegende Differenzierung konstituiert – und zwar die Unterscheidung zwischen der Erscheinungswelt des Seienden und der wesenhaften Welt des Seins beziehungsweise des Geistes. Das lässt sich so zusammenfassen: Zu den Wesensmerkmalen des Seins gehören Zeitlosigkeit, die Welt des Geistes und die Glückseligkeit. Die Wesensmerkmale des Seienden heißen lineare Zeit, Erscheinungswelt und mehr oder weniger großes (Un)glück. In der Mathematik beispielsweise haben wir Formeln und Gesetze, die außerhalb der Zeit sind. Die lineare Zeit betreten geometrische Gesetzmäßigkeiten erst, wenn sie beispielsweise in der Architektur als Gebäude auftreten sollen.

Die spannende Frage lautet: Können wir derart in die Zeitlosigkeit greifen, dass wir uns durch diesen Griff Zeit in der Erscheinungswelt, unserem Hauptaufenthaltort, schaffen können? Oder anders formuliert: Gibt es ein Nadelöhr, durch das Zeitlosigkeit in die lineare Zeit flutschen kann; und zwar so, dass wir dadurch



Ute Lauterbach ist Autorin und Alltagsphilosophin mit den Schwerpunkten Glücks- und Schicksalsforschung sowie praxisnahes Philosophieren zur Weitung von Identität und Bewusstsein. Sie leitet das „Institut für psycho-energetische Integration im Westerwald“

WER BESSER MIT SEINER ZEIT  
UMGEHEN WILL, MUSS BESSER  
MIT SEINEM LEBEN UMGEHEN



ganz real mehr Zeit in unserem Alltag haben?

Das klingt vielleicht alles unreal oder viel zu schön, um wahr zu sein. Erfahrungskonform ist jedoch das Schönste zugleich das Realste. Die Zeitgenerierung durch Zugriff auf die Zeitlosigkeit ist, wie durch Anbindung an unsere Erfahrung gezeigt werden soll, leicht zu begreifen, in der Umsetzung uns allen bekannt, aber nicht immer leicht umzusetzen.

Zugriff, Nadelöhr, Flutschschiene sehen folgendermaßen aus: Im kreativen Output, in der Begeisterung, in der Liebe zum eigenen Schaffen, besonders in der Genialität, in der Spontaneität, im restlosen Innehalten und im uneingeschränkten Öffnen unserer Sinne berühren wir die Zeitlosigkeit und tragen sie ganz konkret in unsere lineare Zeit hinein. Erweitern wir die Gegenüberstellung entsprechend:

► **Wesensmerkmale des Seins:** Zeitlosigkeit, Welt des Geistes, Glückseligkeit, Kreativität, Begeisterung, Liebe zum eigenen Tun, Genialität, Spontaneität.

► **Wesensmerkmale des Seienden:** lineare Zeit, Erscheinungswelt, mehr oder weniger großes (Un)glück, abspulendes Funktionieren, Null-Bock-Mentalität, Gleichgültigkeit, geistige Unselbständigkeit, Unbeweglichkeit. (Diese Gegensatzpaare sind so nicht zwingend, geben aber eine Richtung an.)

Als Beleg für diese Beobachtung mögen auch alle großen, kreativen Geister dienen, die wie Goethe nie über Zeitprobleme klagten, oder wie Mozart in kurzer Lebenszeit ungeheure Werke hervorbrachten. Oder nehmen wir uns selbst als Beispiel: Wenn wir, neudeutsch formuliert, im Flow sind, also mit leichter, freudiger Hand unser Tagwerk erledigen, wenn das Leben nur so fließt, dann haben wir einfach keine Zeitprobleme. Das bedeutet: je kreativer wir sind und je begeisterter wir an etwas herangehen, um so mehr Zeit haben wir auch. So schaffen wir Zeit anstatt sie uns abzuwacken und so zu „sparen“.

#### LIEBEN, WAS MAN TUT

Aber landen wir jetzt nicht schlichtweg in einem neuen Problem, wenn wir nicht zu den begnadeten, großen Geistern gehören, deren Kreativität einfach nur so sprudelt? So nach dem Motto: Erst hatte ich ein Zeitproblem, jetzt habe ich auch noch ein Kreativitätsproblem. Das Dilemma, in das wir verstandesmäßig an dieser Stelle geraten könnten, lautet so: Um mehr Zeit zu schaffen, müsste ich kreativer, begeisterter, spontaner, genialer sein, aber ich bin's einfach nicht und deshalb gräme ich mich, weil ich sowohl in Zeitdingen wie in Kreativitätsbelangen hoffnungslos verloren bin.

Machen wir es uns einfacher, um diesem vermeintlichen Dilemma zu entkommen. Wir brauchen jetzt kein Kreativitätstraining zu machen, indem wir Malkurse in der Volkshochschule belegen. Wir fragen statt dessen: Was ist die emotionale Grundbefindlichkeit im kreativen Tun? Die Antwort spüren wir alle, wenn wir uns auf kreative Phasen oder Momente in unserem Leben besinnen – gleichgültig, ob wir ein großes Werk geschaffen haben oder ein Phantasiegericht gekocht oder ein Blumenbeet gestaltet haben. Denn: Im kreativen Prozess lieben wir, was wir tun.

Der Zeitschaffungsweg sieht also folgendermaßen aus: Zeit können wir also schaffen, indem wir lieben, was wir tun. Mit diesem Sprung in die Freude am Tun springen wir hinein in den Geist der Kreativität und heraus aus Zeitproblemen. Und wie soll das ganz konkret gelingen? Zum Beispiel so: Ich vergegenwärtige mir ganz allgemein die Aufgaben in meinem Leben und mache eine Liste, in der ich die besonders geliebten von den weniger geliebten bis hin zu den verabscheuten Aufgaben unterscheide. Dann überlege ich ganz konkret wie Umschichtungen aussehen könnten. Also: Wie ließen sich die geliebten Aufgaben vermehren? Wie die weniger geliebten verbessern? Wie die verabscheuten reduzieren oder sogar ausmerzen? Ich vergegenwärtige mir am Abend nun nicht allgemein, sondern viel kleinschrittiger, was die Aufgaben des nächsten Tages sind. Dabei

ZEIT KÖNNEN WIR SCHAFFEN,  
INDEM WIR LIEBEN, WAS WIR TUN



verweile ich besonders bei den eher lästigen Aufgaben und erspüre, was ihr Sinn in meinem Leben sein könnte. Der Punkt, an dem dieser Sinn aufleuchtet, ist der Punkt, mit dem ich mich konstruktiv – vielleicht sogar liebend – verbinden kann. Dieser Prozess hat nichts mit positivem Denken zu tun und soll auch nicht eine klug durchdachte Organisation der eigenen Arbeit ersetzen.

Auf dem Weg zur positiven Beziehung zum eigenen Tun, mag es ferner nützlich sein, genau zu beobachten, was eigentlich widerlicher ist: die Vorstellung, die man in Bezug auf eine bestimmte Aufgabe hat oder die Aufgabe selbst. Das ist überdies eine gute Methode fremdbestimmte Vorstellungen durch eigenes Empfinden zu korrigieren. Der Königsweg zur Zeitschaffung liegt in der Bemühung um das eigene Glück. Diesen Weg veranschaulicht mein Buch Spielverderber des Glücks mit vielen Selbsterforschungsfragen und Strategien.

Abschließend folgen einige Fragen, mit denen Sie sich an Ihren Gegenwartsglückspegel herantasten können: Bei welchem Tun fühle ich die Freude des kreativen Flusses? Wann kann ich restlos innehalten? Was löst Begeisterung in mir aus? Wodurch wird meine Spontaneität hervorgehoben? In welchen Situationen kann ich meine Sinne weitgehend öffnen? Wie müsste ich mein Leben gestalten, damit ich immer lieben kann, was ich tue? Oder: „Ich brauche meine Zeit nicht mehr einzuteilen, weil schön ist, was ich mache.“ In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Erfolg, Spaß und Zeit!

Literatur: „Gelebtes Leben“ (1993) und „Ganz und Anders“ (1996) „Spielverderber des Glücks“ (2001)

## IMPRESSUM

**MEDIENINHABER UND HERAUSGEBER:** INSIGHT VERANSTALTUNGS- UND BERATUNGS-GES.M.B.H, HAUPTSTRASSE 51 B, 3411 KLOSTERNEUBURG WEIDLING, TEL. 02243/38 292

TECHNOKONTAKTE VERANSTALTUNGS-GMBH, 1010 WIEN, GONZAGAGASSE 1/22A, TEL.: 01/ 533 04 66-0, FAX: DW 13, E-MAIL: INFO@TECHNOKONTAKTE.AT INTERNET: WWW.TECHNOKONTAKTE.AT

**GESCHÄFTSFÜHRUNG UND CHEFREDAKTION:** DR. HARALD THURNHER

**GASTAUTOREN DIESER AUSGABE:** DR. OSKAR AUSSERER, MARTIN BETSCHAT, ALEXANDER CHRISTIANI, UTE LAUTERBACH, DKFM. HEINZ PECEK, ROLF REHBEHN, DR. CORNELIA TOPF, DR. DR. KURT SCHAUER, HEINZ PETER WALLNER,

**LAYOUT:** SYLVIA PISKULA **FOTOS:** PETRA SPIOLA, HERSTELLER, **ANZEIGEN:** MAG. CHRISTINE BAIER

**ABONNEMENT:** PIA HAUSER , **DRUCK:** ELBEMÜHL UND TUSCH, **ERSCHEINUNGSORT:** WIEN,

**ERSCHEINUNGSWEISE:** VIERTELJÄHRLICH, **ABONNEMENTPREIS:** INLAND: 24 EURO /JAHR, AUSLAND: 30 EURO /JAHR,

**DRUCKAUFLAGE:** 10.000 STÜCK

**REDAKTIONELLE ZIELSETZUNG:** DARSTELLUNG VON WEGEN UND MÖGLICHKEITEN, DIE ZUM PERSÖNLICHEN ERFOLG BEZIEHUNGSWEISE ZUM WIRTSCHAFTLICHEN ERFOLG VON UNTERNEHMEN FÜHREN, PRÄSENTATION INNOVATIVER BEST-PRACTICE-MODELLE VON TOP-UNTERNEHMEN, BERICHTERSTATTUNG ÜBER AKTIVITÄTEN UND VERANSTALTUNGEN VON TECHNOKONTAKTE, FÖRDERUNG DES NETWORKING IM UNTERNEHMENSBEREICH

**OFFENLEGUNG GEM. §25 MEDIENGESETZ:** MEDIENINHABER: TECHNOKONTAKTE VERANSTALTUNGS-GMBH, 1010 WIEN, GONZAGAGASSE 1/22A. UNTERNEHMENSgegenstand: ORGANISATION UND DURCHFÜHRUNG VON BEST PRACTICE SEMINAREN, VERANSTALTUNGEN, HERAUSGABE VON PUBLIKATIONEN, HANDEL MIT WAREN ALLER ART SOWIE DIE GESCHÄFTLICHE, IDEELLE UND ORGANISATORISCHE FÜHRUNG DES TECHNOKONTAKTE-CLUBS. GESCHÄFTSFÜHRER: DR. HARALD THURNHER, BETEILIGUNGSVERHÄLTNISSE. DR. HARALD THURNHER 100 %

INSIGHT VERANSTALTUNG GMBH, HAUPTSTRASSE 51B, 3411 KLOSTERNEUBURG WEIDLING. UNTERNEHMENSgegenstand: ORGANISATION UND DURCHFÜHRUNG VON SEMINAREN, HERAUSGABE VON PUBLIKATIONEN, HANDEL MIT WAREN ALLER ART. GESCHÄFTSFÜHRER: DR. HARALD THURNHER. BETEILIGUNGSVERHÄLTNISSE. 100 % DR. HARALD THURNHER, ERKLÄRUNG ÜBER DIE GRUNDLEGENDE RICHTUNG DES MEDIUMS: INSIGHT IST EIN BEST PRACTICE MAGAZIN FÜR ERFOLGREICHE MANAGERINNEN. REDAKTIONELLE ZIELSETZUNG IST ES, DIE INNOVATIONSBEREITSCHAFT VON MANAGERINNEN ZU INTENSIVIEREN, DEN KNOW HOW TRANSFER ZWISCHEN UNTERNEHMEN UND NETWORKING ZU FÖRDERN UND WEGE AUFZUZEIGEN, WIE DER PERSÖNLICHE UND BETRIEBLICHE ERFOLG VERBESSERT WERDEN KANN. BERICHTERSTATTUNG ÜBER AKTIVITÄTEN UND VERANSTALTUNGEN VON TECHNOKONTAKTE.