

Bärenstrategie

In der Ruhe liegt die Kraft

Sicher können die meisten von uns stolz auf all das sein, was sie Tag für Tag bewegen. Und dennoch: Obwohl wir in immer kürzerer Zeit immer mehr leisten, sind wir unzufrieden, ja sogar unglücklich. Wir fühlen uns wie ein Hamster in seinem Laufrad. Lothar Seiwert, Europas führender Bestsellerautor und Erfolgstrainer für Zeitsouveränität erzählt Ihnen in diesem Beitrag in prägnanter Form, wie Sie mit der Bärenstrategie nicht nur Zeit sondern auch innere Zufriedenheit gewinnen.



Prof. Dr. Lothar Seiwert ist Europas führender Bestsellerautor und Erfolgstrainer für Zeitsouveränität und Lebensbalance. Seine Bücher sind in über 20 Sprachen übersetzt worden und haben sich über drei Millionen Mal verkauft. Prof. Seiwert leitet das Seiwert-Institut in Heidelberg, das sich auf Time-Management, Life-Leadership® und Work-Life-Balance spezialisiert hat. www.seiwert.de

Schon wieder zu spät? Abgehetzt und ausgepowert treffen sich die Tiere des Waldes am großen See, um gemeinsam den Neujahrstag zu feiern und wie üblich das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen. Eigentlich ein schöner Anlass, aber die gereizte Stimmung ist nicht zu verkennen. So wirklich glücklich und zufrieden ist niemand. Nicht die pflichtbewusste, aufopfernde Eule, die immer mit unzähligen, scheinbar wichtigen Dingen gleichzeitig beschäftigt ist. Nicht die fleißige Biene, die von morgens früh bis abends spät jede Minute ihres Lebens gleich mehrfach verplant hat. Nicht der allein erziehende Hase, der völlig überfordert ist und ständig das Gefühl hat, für alles und jedes zu wenig Zeit zu haben. Nicht der bequeme Hirsch, der planlos in seinen eintönigen Tag lebt und sich vor jeder unangenehmen Aufgabe drückt. Und auch nicht der ehrgeizige Fuchs, der immer 100 Prozent geben möchte, sich aber mit Nebensächlichkeiten aufreibt und sein eigentliches Ziel aus den Augen verliert.

„Irgendetwas machen wir falsch“, erkennen die Tiere. Denn: Eine entscheidende Sache fehlt allen – Zeit. Mehr noch: Unter einem Berg von Verpflichtungen erstickt sämtliche Lebensfreude. Doch was tun? Nur ein tierisches Phänomen oder kommt auch Ihnen das irgendwie bekannt vor? Ständig auf Hochtouren, kaum Zeit zum Luftholen? Sind auch Sie permanent in Eile und haben das Gefühl, dass das Leben an Ihnen vorbeirauscht? Dass Ihr Leben nicht erfüllt, sondern überfüllt ist?

Sicher können die meisten von uns stolz auf all das sein, was sie Tag für Tag bewegen. Und dennoch: Obwohl wir in immer kürzerer Zeit immer mehr leisten, sind wir unzufrieden, ja sogar unglücklich. Wir fühlen uns wie ein Hamster in seinem Laufrad. Wir treten immer schneller und schneller und kommen doch nicht voran. Die Dinge, die uns wirklich am Herzen liegen, müssen wir auf später verschieben. Darum wollen wir uns kümmern, wenn wir irgendwann endlich „Zeit haben“. Doch: „Irgendwann kommt meist nie!“ Mein eindringlicher Rat:

„Verschieben Sie die Dinge, die Ihnen wichtig sind und Ihnen Freude machen, nicht auf später. Leben Sie Ihr Leben jetzt! Unterwerfen Sie sich nicht dem Diktat des Tempowahns und lassen Sie nicht zu, dass Sie Ihre Träume, Wünsche und Ziele aus den Augen verlieren.“

Viel zu oft treten unsere ganz persönlichen Lebensziele in den Hintergrund. In der Hektik des Alltags verlieren wir leicht den Blick für das, was wirklich wichtig ist. Immer geben wir zu vielen anderen Dingen Priorität. Meist bleiben wir selbst dabei auf der Strecke. Denn: Wir haben die Balance zwischen Arbeit und Freizeit, zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Muss und Muße verloren. Früher war es ganz normal, Berufliches und Privates als Einheit zu betrachten. So molken Bauern ihre Kühe, mähten die Wiesen, erzählten ihren Kindern zwischendurch Geschichten und spielten abends Zitter – ohne zwischen Pflicht und Vergnügen zu trennen. Heute nennen wir dies Work-Life-Balance, etwas das wir in unserer schnelllebigen Zeit erst wieder mühsam lernen müssen. Denn: Genau darin liegt das Geheimnis für einen ausgewogenen Umgang mit unserer Zeit.

In der Fabel „Die Bärenstrategie – In der Ruhe liegt die Kraft“ werden mit eingängigen Charakteren und lebensnahen Beschreibungen die Grundthesen eines sinnvollen Zeitmanagements auf verständliche und äußerst unterhaltsame Weise vermittelt. Ob pflichtbewusste Eule, emsige Biene, hektischer Hase, bequemer Hirsch oder ehrgeiziger Fuchs – irgendwo kann sich jeder wiederfinden.

Da Bären meine ganz persönliche Leidenschaft sind, verwundert es nicht, dass es ausgerechnet der große weise Bär ist, der die Tiere auf den richtigen Weg zu mehr Zeit und Muße bringt. „Schluss mit den Zeitdieben, die überall lauern“, fordert der Lehrmeister: „Nutzt eure kostbare Zeit!“ Er lüftet das Geheimnis, wie man seine Zeitprobleme und damit auch sein Leben in den Griff bekommt. Hierfür gibt er viele Tipps, praktische Umsetzungshilfen und Beispiele: „Findet heraus, was euch wirklich wichtig ist, was ihr mit eurer Zeit anfangen wollt, was eure Motivation, Wünsche und Sehnsüchte sind. Nur so könnt ihr eure Kräfte ganz gezielt einsetzen.“

OBWOHL WIR IN IMMER KÜRZERER ZEIT IMMER
MEHR LEISTEN, SIND WIR UNZUFRIEDEN,
JA SOGAR UNGLÜCKLICH.



Lesetipp: Lothar Seiwert, *Die Bären-Strategie: In der Ruhe liegt die Kraft*. München: Ariston/Hugendubel, 2005; auch als Hörbuch erschienen (www.baeren-strategie.de)

Denn: Auch die Erfolgreichsten haben nicht mehr Zeit als ihr, sie wissen sie nur besser zu nutzen.“

Und tatsächlich: Als der nächste Winter kommt und so auch das jährlich Treffen am Großen See, freuen sich alle Tiere, denn nun gibt es nur Gutes zu berichten. Alle können auf ein erfolgreiches Jahr zurückblicken und sind dem Ziel „Mache aus jedem Tag einen glücklichen Tag“, einen großen Schritt näher gekommen. Sie haben gelernt, dass Glück weder Zufall noch Schicksal ist, sondern, dass jeder es finden kann. Aber: Alle wissen auch, dass neue Herausforderungen auf sie warten. Und: Das ist auch gut so. Denn: Nur wer sich seinen Herausforderungen stellt, kann auch Erfolge feiern.

Und die Moral? Zeitmanagement in unserer beschleunigten Welt ist wesentlich mehr als möglichst viele Termine unter einen Hut zu bringen. Zeitmanagement bedeutet, Rhythmus statt Tempo zu leben und sich auf das wirklich Wichtige zu konzentrieren – sowohl beruflich wie privat. Denn: Zeit ist das kostbarste Gut, das wir besitzen. Zeit ist unwiederbringlich. Zeit ist nicht Geld. Zeit ist Leben! Und hier geben wir für Sie die 10 Bären Tipps: 1. Schreibe deine Lebensvision auf! 2. Lege unnütze Hüte ab! 3. Nutze deine kostbare Zeit! 4. Plane deinen Tag! 5. Erledige das Wichtigste zuerst! 6. Gönn dir persönliche Auszeiten! 7. Gewinne Zeit für neue Aufgaben! 8. Mach mal Pause! 9. Nutze den Tag! 10. Verwirkliche deine Träume!

Weitere Infos unter: www.baeren-strategie.de

1/2 Seite Inserat