

## Zeitmanagement

# Im Takt mit der inneren Uhr

Auf Flughäfen und Bahnhöfen herrscht Hochbetrieb – Tag und Nacht. Fabriken, Industrieanlagen und Kraftwerke laufen rund um die Uhr. Unsere Nonstop-Gesellschaft zwingt uns, die Nacht zum Tag zu machen und uns dem hektischen Maschinen-Takt der High-Tech-Welt zu unterwerfen. Doch: Der Takt der Maschinen liegt auf Kollisionskurs mit dem Takt unserer inneren Uhren. Wie Uhren haben auch wir Zeiger, die zu bestimmten Zeiten auf Leistung und höchste Konzentration, dann aber wieder auf Müdigkeit und Entspannung stehen.

Unsere innere Uhr bestimmt, ob wir wach sind oder schlafen, ob wir träge oder aktiv sind, ob der Geist kreativ oder der Körper in Hochform ist. Wie eigenwillig unsere innere Uhr manchmal tickt, zeigt sich, wenn wir nach Langstreckenflügen unter Jetlag leiden oder wenn wir uns – mehr oder auch weniger freiwillig – die eine oder andere Nacht um die Ohren geschlagen haben. Dann sind wir völlig aus dem Takt. Gott sei Dank ist unser Körper anpassungsfähig und kann sich auf veränderte Rhythmen einstellen. Doch dazu braucht er die entsprechende Zeit.

Natürlich ticken nicht alle Menschen gleich. Jeder tickt anders. Jeder hat seinen eigenen Biorhythmus. Wer sich dem Takt unserer Rund-um-die-Uhr-Gesellschaft beugt und dabei den Takt seiner inneren Uhr ignoriert, der kommt ganz schnell aus dem Rhythmus. Nur, wer im Einklang mit seiner inneren Uhr lebt, ist auf Dauer leistungsfähig und lebensfroh.

Wer morgens mit den ersten Sonnenstrahlen aufsteht und leicht aus dem Bett kommt, gilt in unserer Gesellschaft als fleißig und strebsam. Langschläfer dagegen haben das Image von Faulenzern. Zu Unrecht, denn das ist nicht Faulheit, sondern eine Frage der inneren Uhr. Und: Wie tickt Ihre innere Uhr? Sind Sie ein Morgentyp – eine Lerche? Oder ein Abendtyp – eine Eule? Lerchen springen frühmorgens gut gelaunt aus dem Bett und starten mit voller Power in den Tag. Ganz anders dagegen die Eulen: Sie stehen mit dem Wecker auf Kriegsfuß, kommen nur schwer aus den Federn und brauchen immer eine gewisse Anlaufzeit, bis sie in die Gänge kommen. Dafür sind sie aber auch spätabends – ganz im Gegensatz zu den Lerchen – noch in absoluter Hochform.

Ich selbst bin eine Eule. Morgens komme ich nur mit großer Mühe aus den Federn. Ich brauche mindestens 90 Minuten, um richtig in die Gänge zu kommen. Gott sei Dank haben die Chronobiologen herausgefunden, was Eulen so richtig wach macht und die innere Uhr aufzieht: Licht und Bewegung. Und genau das nutze ich: Ich gehe jeden Morgen laufen – mindestens 30 Minuten. Danach bin ich frisch und munter und erspare mir die restlichen 60 Minuten Anlaufzeit. So gewinne ich jeden Tag eine Stunde, und das summiert sich!

Unser Biorhythmus unterliegt immer auch natürlichen jahreszeitlichen Schwankungen. Deshalb sollten Sie herausfinden, welche biologischen Rhythmen Ihr Leben über das Jahr bewegen und Ihre innere Uhr steuern. Beispielsweise profitiert die Lerchen-Minderheit der Bevölkerung von der Sommerzeit mehr als die Eulen-Mehrheit. Eulen haben große Schwierigkeiten mit der Zeitumstellung im Frühjahr und freuen sich umso mehr, wenn sie im Herbst endlich wieder eine Stunde später raus müssen. Lerchen dagegen kommt die Frühjahrsumstellung gerade recht. Sie wachen ohnehin sehr früh auf und sind nun abends sogar noch etwas länger fit.

Alles, was wir zum richtigen Zeitpunkt tun, geht uns leichter von der Hand und hat erheblich mehr Aussicht auf Erfolg. Aber: Wann ist der richtige Zeitpunkt? Aufschluss darüber gibt unsere persönliche Energiekurve. Doch wie kommen Sie Ihrem Biorhythmus auf die Spur? Ganz einfach: Achten Sie doch in den nächsten Wochen einmal darauf, wann Sie sich besonders fit fühlen. Testen Sie, was passiert, wenn Sie nachts länger aufbleiben, morgens früher als gewöhnlich aufstehen oder nachmittags Sport treiben. Wann könnten Sie Bäume ausreißen? Wann fühlen Sie sich müde und schlapp?

### IM EINKLANG MIT DER ENERGIEKURVE

Nutzen Sie Ihre besten Zeiten, Ihre individuellen Hochphasen. Gestalten Sie Ihren Tag im Einklang mit Ihrer persönlichen Energiekurve. Dabei gilt: Lerchen sollten Herausforderungen generell in den Morgenstunden angehen, wohingegen Eulen komplizierte Aufgaben besser auf den Nachmittag verschieben. Denn: Unser Leistungshoch haben wir in der Regel zwischen 9.00 und 11.00 Uhr und dann wieder zwischen 15.00 und 17.00 Uhr. Nutzen Sie Ihre Hochphasen, dann gehen Ihnen auch schwierige Aufgaben viel leichter von der Hand.

Egal, ob Lerche oder Eule – Beherrigen Sie unbedingt das alte Sprichwort: „Voller Bauch studiert nicht gern.“ Es ist nicht sinnvoll, sich gleich nach dem Mittagessen mit komplizierten Aufgaben zu beschäftigen. Reservieren Sie die Zeit nach dem Essen für Routinearbeiten wie Post oder Telefonate. Noch besser wäre es,



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](http://www.seiwert.de)

NUR, WER IM EINKLANG MIT  
SEINER INNEREN UHR LEBT, IST AUF DAUER  
LEISTUNGSFÄHIG UND LEBENSFROH.



wenn Sie sich nach dem Mittagessen ein kurzes Nickerchen gönnen würden. Sie denken, das sei nur etwas für kleine Kinder oder alte Leute? Weit gefehlt! Studien belegen, dass ein kurzes mittägliches Schläfchen jede Menge neue Energie für den Rest des Tages bringt.

So verbessert sich die Leistungsfähigkeit um etwa 35 Prozent, die Fehlerquote sinkt und auch das Unfallrisiko wird deutlich minimiert. Und: Mittagsschläfer erleiden wesentlich seltener einen Herzinfarkt als diejenigen, die sich tagsüber nicht ausruhen. Kein Wunder also, dass der so genannte Power-Nap in amerikanischen und japanischen Unternehmen geradezu ein Muss ist und dass in Japan „Nap-Shops“, in denen man sich Ruheliegen mieten kann, Hochkonjunktur haben. Bei uns leisten sich das kurze mittägliche Nickerchen allerdings nur fünf Prozent der arbeitenden Bevölkerung.

Mein Tipp: Probieren Sie doch einfach einmal aus, ob auch Ihnen ein kurzes mittägliches Nickerchen zu mehr Power verhilft. Das geht auch im Büro – sogar ganz ohne große Umstände. Legen Sie sich gemütlich auf eine Gymnastikmatte oder machen Sie es sich in Ihrem Bürostuhl bequem. Vergessen Sie nicht ein „Bitte-nicht-stören“-Schild an der Tür anzubringen und stellen Sie sich einfach einen Wecker, damit Sie nach maximal 30 Minuten wieder einsatzbereit sind. Denn: Zu viel Schlafzeit lockt Tiefschlaf-Hormone, und die bringen nicht die gewünschte Energie und Erholung, sondern machen einen so richtig müde. Übrigens: Berühmte Mittagsschläfer waren: Konrad Adenauer, Albert Einstein und John F. Kennedy. Ebenso überzeugte Mittagsschläfer sind Helmut Kohl und Bill Clinton.

#### MACHEN SIE REGELMÄSSIGE PAUSEN

Natürlich braucht nicht jeder gleich eine Siesta. Vielen hilft eine kurze Aktiv-Pause mit einigen Dehnübungen und ausreichend frischer Luft über das Leistungstief. Gehen Sie in der Mittagspause um den Block oder drehen Sie doch mal eine kleine Runde auf Ihren Inlinern. Die Extraportion Bewegung relaxt und macht Sie für den zweiten Teil des Arbeitstages so richtig fit. Egal, was für ein Pausen-Typ Sie sind: Ganz wichtig ist, dass Sie darauf achten, regelmäßig Pau-

sen zu machen. Selbst wenn Sie völlig in eine Aufgabe vertieft sind, gilt: Legen Sie trotzdem nach 90 Minuten eine kurze Pause ein. Es ist ein Mythos zu glauben, wer pausenlos arbeitet, leistet Überdurchschnittliches. Der menschliche Körper ist nicht auf pausenlosen Betrieb ausgerichtet. Denn: Wer pausenlos arbeitet, verliert seine Kreativität, wird müde und stumpft ab. Wann Sie eine Pause brauchen, signalisiert Ihnen Ihr Körper, durch: Aufkommende Müdigkeit; Gähnen oder Seufzen; das Verlangen, sich zu recken und zu strecken; Konzentrationsprobleme und abschweifende Gedanken; das Bedürfnis, aufzustehen und herumzulaufen; Kopfschmerzen; Muskelverspannungen; brennende oder gerötete Augen; Zittern und Frieren; Hunger- und Durstgefühl. Ignorieren Sie diese Hinweise nicht, sondern gönnen Sie sich eine kurze Pause. Nur so bleiben Sie dauerhaft leistungsfähig.

Auf jede Aktion, die Sie besonders viel Energie kostet, sollten Sie eine kurze Entspannungsphase folgen lassen. Schon in 10 bis 20 Sekunden kann man eine Menge neuer Energie tanken, beispielsweise, indem Sie: aufstehen, sich recken und strecken und mehrmals tief durchatmen, aufstehen und im Raum umhergehen, aufstehen und ein Glas Wasser trinken, ans Fenster gehen und einfach nur rausschauen, die Augen schließen und Ihre Gesichtsmuskeln massieren oder Ihre Füße hochlegen, die Augen schließen und tief durchatmen. Und das Beste: Diese Energie-Bonbons machen garantiert nicht dick!

Leider nehmen wir alle viel zu wenig Rücksicht auf unsere innere Uhr. Kein Wunder, dass wir allzu oft völlig aus dem Takt geraten. Dann versuchen wir, Leistungstiefs mit Kaffee oder Koffein-Drinks zu überwinden, kämpfen ständig mit Müdigkeit oder können abends ohne Hilfsmittel wie Schlaftabletten oder Alkohol überhaupt nicht mehr einschlafen. Man kann seine innere Uhr eben nicht einfach so verstellen. Egal, ob Morgenmuffel, Frühaufsteher oder Nachteule – erspüren Sie Ihren Biorhythmus und versuchen Sie, im Gleichklang mit Ihrer inneren Uhr zu leben. Halten Sie es im Leben wie beim Tanzen: Bleiben Sie im Takt. Sie werden sehen, es lohnt sich! Wöchentlicher Life-Balance-Tipp: Eine Minute für eine Woche in Balance! ■



**Lesetipp**  
**Seiwert, Lothar:**  
**Noch mehr Zeit für**  
**das Wesentliche.**  
Zeitmanagement  
neu entdecken.  
München:  
Ariston/Hugendubel, 2006  
([www.baeren-strategie.de](http://www.baeren-strategie.de))  
Unter [www.seiwert.de](http://www.seiwert.de) können Sie  
auch einen Newsletter zu diesem  
Thema kostenlos abonnieren