

Zeit-Balance statt Zeit-Brisanz!

Zeitmanagementseminar von und mit Lothar Seiwert

Wie man sein persönliches Zeit- und Selbstmanagement optimieren kann zeigte der deutsche „Zeitpapst“ Lothar Seiwert in einem von Business Circle veranstalteten eintägigen Seminar. Von Dorothea Neumayr

„Nicht unsere Zeit müssen wir managen, sondern Verantwortung übernehmen für unsere Lebensqualität“, sagt Lothar Seiwert gleich zu Beginn seines Seminars. Die TeilnehmerInnen stimmen aus vollem Herzen zu. Aus diesem Seminartag, der uns lehrt, windschnittiger durch die Flut unserer Aufgaben zu kreuzen, entwickelt sich die Ermutigung, auch in stürmischen Zeiten die eigene Balance zu finden.

Auf jedem Platz liegt ein rotes Metermaß mit der Aufschrift: „Heute beginnt der erste Tag vom Rest deines Lebens“ mit der Länge von 100 cm. Wenn man den einen Daumen auf 80 cm legt – so viele Zentimeter hält die Natur ungefähr an Jahren für uns bereit – und den anderen auf die Zahl seines Alters – wie viele Zentimeter, wie viele Jahre bleiben noch, wie viel Zeitkapital habe ich noch zur Verfügung? Ehrlich, es ist nicht wirklich viel!

Mentale Gitterstäbe

Er nennt zuerst die „mentalen Gitterstäbe“ in Form von „Das

kann ich nicht!“ oder „Das darf ich nicht – das geht nicht!“, die uns daran hindern, unsere Ziele zu erreichen. Bevor wir erfahren, wie man diese Gitterstäbe durchbrechen kann, geht es um die Entdeckung der vier Lebensbereiche, die in gegenseitiger Abhängigkeit zueinander stehen:

Körper & Gesundheit – Arbeit & Leistung – Familie & Kontakt – Sinn & Kultur.

Ganzheitliches Zeit- und Lebensmanagement verfolgt das Ziel, für alle wichtigen Lebensbereiche nicht nur Zeit zu schaffen, sondern diese vier Bereiche auch in Balance zu bringen und zu halten. Als praktische Aufgabe sollte nun der Kuchen aufgeteilt werden unter der Annahme, die Summe aller vier Lebensbereiche betrage 100%: „Wie ist Ihre derzeitige Lebenssituation, teilen Sie die 100% möglichst spontan und schnell auf!“

Ergebnis: Bei 80% der Menschen nimmt der Bereich Arbeit den größten Raum ein – wir leben bekanntlich in einer Leistungsgesellschaft, was in der Regel zwangsläufig zur Vernachlässigung der anderen

Bereiche führt. Seiwert: „Zeit-Balance statt Zeit-Brisanz!“ Und gibt ein anschauliches Beispiel: „Wenn ein Elefant an einem Bein einknickt fällt das ganze Tier um.“

Sieben Stufen

Wer mehr Zeitsouveränität erlangen möchte, der sollte die sieben Stufen für effektives Selbstmanagement beachten.

1. Stufe: ein Lebensziel entwickeln – „Viele planen lieber Urlaub als Lebenszukunft“.

2. Stufe: die Lebensrollen festlegen – die wirklichen Zeitprobleme im Leben entstehen, wenn wir zu viele Rollen ausfüllen wollen. Mit drei Limonadenflaschen und zwei Gläsern demonstriert er anschaulich, dass man ins tägliche Leben nicht alles hineinbringt, was man möchte. Das führt notgedrungen zu Frustration, Stress und burnout.

3. Stufe: Schlüsselaufgaben definieren – „Konzentrieren Sie sich auf Ihre Champagneraufgaben, auf die wirklich wichtigen Dinge.“

4. Schritt: Jahresziele formulieren – für jeden der vier Lebensbereiche sollen messbare und machbare Ziele definiert werden. Zwischen vagen Wünschen und präzisen Zielen liegen Welten. Sie trennen die ewigen Träumer von den Zufriedenen, die ihre Vorhaben in die Tat umsetzen. Auch



Lothar Seiwert

das Unterbewusstsein wartet nur darauf, dass es ein Bild geliefert bekommt, auf das es zusteuern kann.

5. Stufe: Wöchentliche Planung, Prioritäten-Matrix: Wichtigkeit vor Dringlichkeit:

Wichtigkeit bedeutet Ziele, Ergebnisse, Zukunft, Werte, Personen, Erfolg oder auch Geld, das auf dem Spiel steht.

Dringlichkeit hingegen steht für Zeit, Termindruck, Stress, Sofortigerledigung und Krisen.

Wichtiges sollte niemals dringend werden müssen, weil dann die Qualität leidet.

6. Stufe: Effiziente Tagesplanung – hier geht es um die tägliche Konsequenz bei der Umsetzung und Selbstmotivation. Denn der Tag ist die Zeiteinheit, in der wir leben. Wer den Tag nicht im Griff hat, bekommt auch sein Leben nicht in den Griff.

7. Stufe: Energie, Power und Selbstdisziplin aufbringen, denn sie bilden die Basis und Motivation für den täglichen Erfolg. Das „innere kleine Faultier“, das jede Nervenfaser im Griff hat, sollten wir zähmen und/oder einfach austricksen.

Ein außergewöhnlicher Seminartag, von dem jeder Teilnehmer sein individuelles Bild gelebter „Life Balance“ mitnehmen konnte und an dem Prof. Seiwert viel Motivation für die Umsetzung in die Herzen der Teilnehmer zauberte. 