

Besser planen



Läuft Ihnen die Zeit davon? Könnte Ihr Tag 40 Stunden haben, damit Sie alles auf die Reihe kriegen? Dann sind Sie reif fürs „Life-Leadership“, das Zeitmanagement der neuen Art

BESSER LEBEN

So haben Sie Privates & Job gut im Griff

Kennen Sie Beats? Swatch hat diese Internet-Zeitrechnung eingeführt, bei der der Tag nicht mehr in Stunden und Minuten unterteilt ist, sondern in 1000 Beats. Mehr Zeit hat damit allerdings keiner gewonnen. Die Hektik geht weiter, hat durch die weltweite Vernetzung sogar zugenommen. Jetzt piept auch noch der elektronische Anrufbeantworter, und blinkende E-Mail- und E-Fax-Symbole erinnern an dringende Nachrichten. Termindruck ist Stressfaktor Nummer 1 im Job. Jeder 5. klagt darüber, so eine repräsentative Umfrage im Auftrag der Berlin-Kölnischen Krankenversicherung.

ABENDS GEHT DIE HETZE WEITER

Vor allem für berufstätige Mütter. Großeinkauf und Hausputz sind fällig, die Kids müssen abgeholt werden, zu essen bekommen, die Tagesmutter hat sich krankgemeldet. Da bleibt oft keine Zeit mehr, mit den Kindern zu spielen, für den längst fälligen Arzttermin, das Treffen mit Freundinnen. Und trotz all der Schuferei überwiegt das Gefühl, keinem gerecht zu werden, schon gar nicht sich selbst. Dass das auf Dauer nicht gut geht, kann sich jeder denken. Theoretisch. Praktisch ignorieren wir's lieber. Bis das Familienleben den Bach runtergeht, wir ausgebrannt oder gesundheitlich angeschlagen sind. Dann kommt der Katzenjammer: „Früher habe ich mich für vieles interessiert, vieles ge-

macht. Heute brauche ich für alles doppelt so lang, funktionieren nur noch.“

EIN ERFÜLLTES LEBEN FÜHREN

Spätestens jetzt ist es Zeit, was zu ändern. Die Chance dazu bietet das Life-Leadership-Konzept. Es integriert klassisches Zeitmanagement und Selbstmanagement. Vor allem geht es darum, eine Vision vom künftigen Leben zu gewinnen. Berücksichtigt wird, dass wir in einem Beziehungsgeflecht mit Familie, Freunden, Kollegen, Chefs etc. stehen, die eigene Interessen haben. Life-Leadership heißt, ganzheitlich zu planen, die vier Lebensbereiche „Sinn/Kultur“, „Arbeit/Leistung“, „Familie/Soziales“, „Gesundheit/Körper“ in Balance zu bringen.

BÜCHER ZUM THEMA

- „Wenn du es eilig hast, gehe langsam“, Lothar J. Seiwert/Cooper, „Life-Leadership“, Seiwert (beide Campus)
- „Endlich Zeit für mich“ (Frauen und Zeitmanagement), Seiwert/Kammerer (mvg)
- „Eine Stunde für mich allein“, Verwöhnprogramm für Mütter (Wunderlich)
- „Ich habe immer Zeit“, Gaedemann (Ariston)

ENTSCHLEUNIGEN STATT BESCHLEUNIGEN

„Höchstens 5 Prozent gehen mit ihrer Zeit zeitgemäß um“, weiß Professor Dr. Lothar J. Seiwert, Heidelberg. Nicht nur in seinem Bestseller „Wenn du es eilig hast, gehe langsam“ plädiert der führende Zeitmanagementexperte für eine Schnell-Langsam-Balance: „Wer im Beruf unter Druck steht, braucht als Ausgleich Ruhe, Entspannung, sollte entschleunigen nicht beschleunigen.“

Zeitmanagementexperte Prof. Dr. Lothar J. Seiwert: „Nur so führen wir auf Dauer ein erfülltes statt gefülltes Leben.“

AUF DIE BALANCE ACHTEN!

Beruflichen Zielen und Terminen räumen viele absolute Priorität ein. So wird, wenn's eng wird, Privates gestrichen. Was nicht beachtet wird: Die Lebensbalance stimmt nicht mehr. „Alle vier Lebensbereiche“, so Seiwert, „stehen in wechselseitiger Abhängigkeit. Wird einer überbetont, leiden automatisch die anderen darunter. Das muss zwar in einigen Lebensphasen so sein, beim Karrierestart etwa ist eine Verlagerung in Richtung Arbeit nötig, bei der Geburt eines Kindes hat die Familie Priorität. Zum Problem wird es aber, wenn die Verschiebung von Dauer ist.“ Keinen Gefallen tut sich, wer ein Gleichgewicht herstellt, aber auf alles das Leistungsprinzip überträgt, nie mit ganzem Herzen dabei ist.

LIFE-LEADERSHIP: WAS SIE TUN KÖNNEN

Seiwert rät zu diesen Strategien:

- Die richtigen Dinge tun (Effektivität), nicht nur die Dinge richtig tun (Effizienz)! Um rauszufinden, was die richtigen Dinge sind und die rechte Lebensbalance herzustellen, brauchen Sie eine Vision: Wie stellen Sie sich ein erfülltes Leben vor? Berücksichtigen Sie unbedingt alle vier Lebensbereiche. Nur dann werden Sie selbst dafür sorgen, dass Ihr Privatleben, Ihre körperliche Fitness, Ihr Lebenssinn nicht unter den Tisch fallen. Für diese Lebensvision sollten Sie sich Zeit nehmen, sich fragen: Was will ich, was kann ich, was ist mir wirklich wichtig, worauf will ich in 10, 20, 30 Jahren zurückblicken?
- Halten Sie Ihr Leitbild schriftlich fest. Damit haben Sie den

SEMINARE

■ „Zeitmanagement“, 11.6. und 29.10., „Life-Leadership“, 12.6. – alle bei der „Seiwert-Institut GmbH“, Heidelberg.
Infos: Tel. 06221-78 77-0 und unter „www.seiwert.de“.



ersten großen Schritt zu einem erfüllteren Leben getan.

- Leiten Sie dann aus der Vision konkrete Ziele für die vier Lebensbereiche „Arbeit/Leistung“, „Sinn“, „Körper/Gesundheit“, „Familie/Kontakte“ ab.
- Stimmen Sie Ihre Ziele mit den Menschen ab, die Ihnen wichtig sind. Alle müssen zu Zugeständnissen bereit sein.
- Überlegen Sie, welche „Lebenshüte“ Sie tragen: Welche Rollen spielen Sie in Ihrem Leben? Mutter, Geliebte, Partnerin, Freundin, Nachbarin, Seelenrösterin, Finanzberaterin, Vereinsvorsitzende. Für welche dieser Rollen haben Sie sich bewusst entschieden? Welche wollen Sie ablegen?
- Machen Sie einen Jahreszielplan und dann einen Wochenplan, der auch die Abende und das Wochenende berücksichtigt, somit alle vier Lebensbereiche einschließen kann.
- Setzen Sie abends Prioritäten für den nächsten Tag, damit Sie nicht vor lauter dringenden Dingen die wichtigen – beispielsweise die, die Lebensfreude bringen – vernachlässigen. Verplanen Sie aber höchstens 60 Prozent Ihres Tages, damit noch genügend Zeit für Unvorhergesehenes bleibt.
- Machen Sie Pausen. Am besten etwa alle neunzig Minuten. Da steigt ohnehin unsere Bereitschaft zu Tagträumen.
- Starten, bewältigen und beenden Sie den Tag möglichst positiv. Ihre Einstellung bestimmt Ihr Verhalten und die Reaktionen Ihrer Umwelt.
- Nehmen Sie sich immer wieder eine Auszeit, um zu prüfen, ob sich Ihr Leben noch in Balance befindet. Gibt es Anzeichen für Störungen? Steuern Sie gleich dagegen.
- Machen Sie sich bewusst, welche Probleme Sie schon gemeistert haben. Das gibt Ihnen die Zuversicht, dass Sie auch künftige Probleme lösen können.

Gigi Sams

Damit gewinnen Sie Zeit

- Entlarven Sie Ihre Zeitdiebe. Fangen Sie bei sich selbst an. Was Zeit kostet: Mal eben Kaffee holen, zu viel auf einmal tun, nicht richtig zuhören, dafür dann lange nach Unterlagen suchen, alles selbst erledigen, gleich losrennen, um etwas wegzubringen statt warten, was dazukommt etc.
- Markieren Sie beim Lesen der Post sofort alle wichtigen Textstellen, das erleichtert Ihnen und anderen die Bearbeitung.
- Richten Sie einen dreistufigen Postkorb ein: Sofort erledigen, Wieder vorlage, Ablage.
- Packen Sie gleichartige Aufgaben in einen Block: Telefonate, Post.
- Teilen Sie Schwieriges in kleine Schritte auf.
- Schirmen Sie sich ab, wenn Sie Wichtiges zu tun haben. Schließen Sie die Tür, stellen Sie das Telefon um.

auch im Internet: www.journal.de