

Life-Leadership[®]: Eile mit Weile

7 Goldene Tipps zur stressfreien Lebensplanung

1. Entwickeln Sie Ihre persönliche Lebensvision.

Visionen wecken Energien. Sie lösen Aktivitäten aus. Sie reißen andere mit. Zu Recht schrieb der Philosoph Erich Fromm:

*„Wenn das Leben keine Vision hat,
nach der man strebt,
nach der man sich sehnt,
die man verwirklichen möchte,
dann gibt es auch kein Motiv,
sich anzustrengen.“*

Ohne eine Vision erreicht man auch keine großen Ziele. Wie wichtig eine klare Vision, ein berufliches und persönliches Leitbild oder Lebensziel ist, beweisen auch wissenschaftliche Untersuchungen. So zeigt eine Langzeitstudie der Harvard-Universität über den Werdegang von Studienabgängern, dass die Abgänger, die eine klare Lebensvision hatten, zehn Jahre nach ihrem Berufseinstieg das Dreifache wie ihre ehemaligen Kommilitonen ohne Lebensziel verdienten. Gar das Zehnfache verdienten die ehemaligen Studenten, die nicht nur eine klare Zielvorstellung hatten, sondern diese auch schriftlich formuliert hatten.

Deshalb zwei Tipps für Sie:

- Entwickeln Sie Ihre persönliche Lebensvision, die Ihnen als Richt- und Leitschnur in Ihrem Leben dient!
- Formulieren Sie dieses Leitbild schriftlich, denn was nur gedacht ist, das ist auch schnell vergessen.

Ein weiterer Tipp:

Nehmen Sie sich für das Formulieren Ihres Leitbilds ausreichend Zeit! Eine wirksame Übung ist es, die Rede zum eigenen Geburtstag zu schreiben.

Übung: Geburtstagsfeier

Wie entwickle ich eine Lebensvision? Das Vorgehen ist einfach: Stellen Sie sich vor, Sie feiern in 20, 30 oder 40 Jahren Ihren 75sten Geburtstag. Malen Sie sich die Umgebung aus. Überlegen Sie, welche Gratulanten gekommen sind. Keine? Nur Ihr ehemaliger Chef? Oder sollen auch Freunde und Verwandte Sie umgeben? Stellen Sie sich nun vor, wie Sie in diesem Kreis sitzen: als tattriger, jammernder Greis oder als rüstiger Rentner, der sein Leben in vollen Zügen genießt? Wer hält eine Festrede auf Sie? Nur ein Vertreter Ihres früheren Arbeitgebers? Oder ergreifen auch Ihre Kinder, Ihr Lebenspartner und Freunde das Wort? Welche Erfolge und Wesenszüge von Ihnen beschreiben die Redner? Was sollten sie tunlichst verschweigen? Schreiben Sie dies alles nieder! Dann wird Ihnen schnell klar, was Ihnen in Ihrem Leben wirklich wichtig ist. Dieses „Spiel“ können Sie auch mit Freunden oder Verwandten machen – schnell sind Sie dann in ein persönliches Gespräch vertieft. Ihre intimsten Wünsche müssen Sie ihnen ja nicht unbedingt verraten.

2. Beachten Sie: Weniger ist meistens mehr.

In Ihrem Berufs- und Privatleben haben Sie zahlreiche Rollen, in denen Sie Verantwortung tragen. So sind Sie in Ihrem Beruf zum Beispiel Verkaufsleiter, Führungskraft, strategischer Vordenker, Mitarbeiter, Kollege, Ratgeber, Projektleiter, Referent und Verbandsfunktionär. Und in Ihrem Privatleben? Dort sind Sie beispielsweise zugleich Ehemann/-frau, Vater/Mutter, Sohn/Tochter, Freund/Freundin, Vereins-/Kirchenmitglied, Hobby-Koch, Vermieter und Nachbar. All diese Rollen, die ich als „Lebenshüte“ bezeichne, stellen Anforderungen an Sie. Daraus resultieren unsere wirklichen Zeitprobleme: Wir tragen meist zu viele Hüte auf dem Kopf bzw. haben zu viele Rollen.

Deshalb mein Tipp für Sie:

Reduzieren Sie die Zahl der „Lebenshüte“, die Sie tragen.

Dies ist recht einfach. Viele Lebenshüte lassen wir uns im Laufe des Lebens nämlich einfach überstülpen. Wir haben uns für sie – anders als zum Beispiel für unsere Rolle als Vater/Mutter oder Ehe-/Lebenspartner – nicht bewusst entschieden. Diese übergestülpten Rollen müssen wir abstreifen, wenn wir wieder mehr Zeit für uns gewinnen und unsere Leistung in einem Bereich verbessern möchten, denn:

Wer nach oben will, muss Ballast abwerfen.

Übung: Meine Lebenshüte, meine Lebensrollen

Denken Sie über alle Hüte, die Sie mit sich herumtragen, und die Schlüsselrollen in Ihrem Leben nach. Überlegen Sie dabei:

- Wer ist von mir abhängig?
- Von wem bin ich abhängig?

Schreiben Sie alle Lebenshüte und -rollen jeweils in ein extra Kästchen.

Life-Leadership

Bewerten Sie Ihre Hüte und Rollen mit „Smileys“. Sind die Hüte für Sie eher



mit angenehmen Gefühlen oder

mit unangenehmen Gefühlen



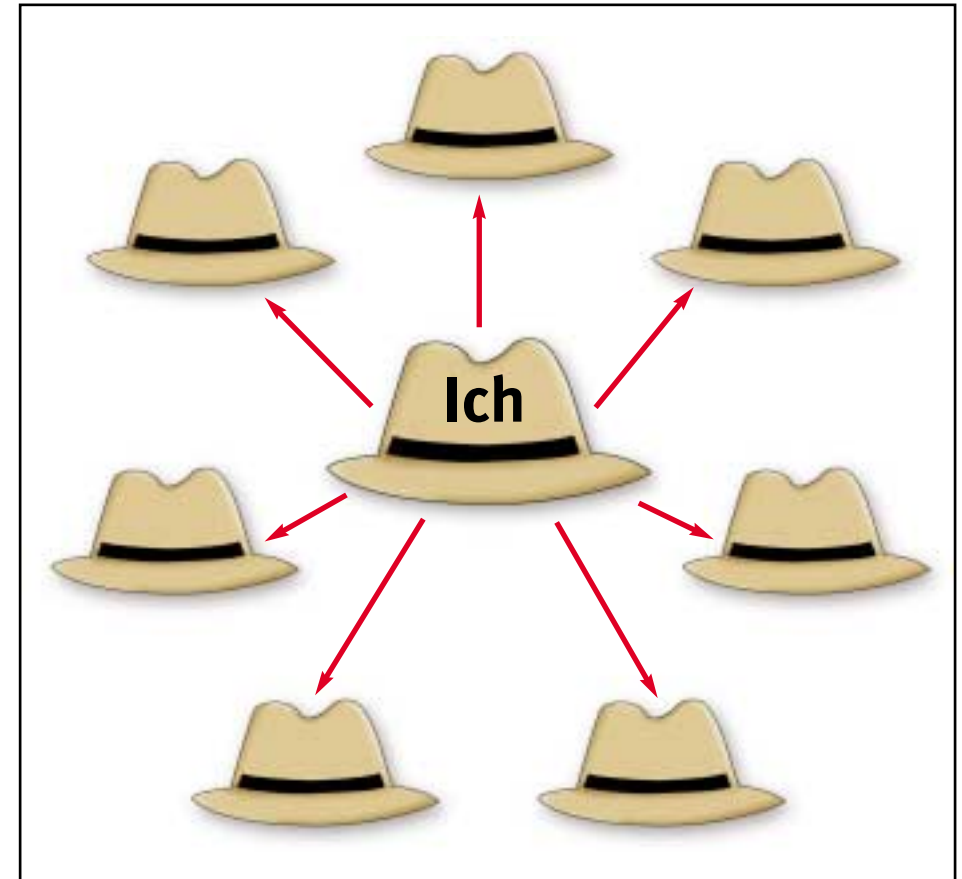
verbunden? Setzen Sie sich insbesondere mit den unangenehmen Rollen auseinander, und fragen Sie sich, ob Sie sich weiter mit diesen Hüten belasten sollten.

Falls erforderlich, reduzieren Sie jetzt Ihre Lebenshüte auf maximal sieben. Im Zweifelsfall fragen Sie sich:

- Will ich diese Rolle, diesen Lebenshut überhaupt wirklich?
- Was würde passieren, wenn ich darauf verzichten und ganz einfach loslassen würde?

Bei Bedarf können Sie auch mehrere Rollen zusammenfassen, zum Beispiel zusätzliche familiäre Verpflichtungen als Sohn oder Tochter, Enkel, Cousin, Onkel, Tante zu einer Rolle „Verwandtschaft“.

Tragen Sie nun Ihre Lebenshüte in die Grafik ein:



3. Sorgen Sie für eine ausgewogene Zeit- und Lebens-Balance.

Wer bedauert auf dem Sterbebett, dass er nicht mehr Zeit im Büro verbrachte?

Vermutlich niemand. Trotzdem gestalten viele Personen ihr Leben so, als sei die Arbeit der einzige Lebenszweck. Die Folge: Irgendwann stellt sich Ihnen die Sinnfrage. Spätestens dann, wenn Sie zum Beispiel mit einem Herzinfarkt zusammenbrechen oder erschreckt registrieren: Nicht nur mein Lebenspartner hat mich verlassen; auch meine Freunde kann ich an weniger als einem Finger abzählen. Dann fallen Sie in ein tiefes Loch.

Mit diesem Phänomen kämpfen immer mehr Männer und Frauen. Nicht zufällig zielt der Begriff „Burn-out“ jedes Wirtschaftsmagazin und träumt manch Manager vom „Berufsausstieg mit 50“. Doch ist die Berufsarbeit so schlimm, dass man sie mit 50 ein für allemal beenden muss? Sie kann es sein, wenn die vier Lebensbereiche „Leistung/Beruf“, „Familie/Kontakte“, „Gesundheit“ und „Sinn“ nicht in einer gesunden Balance stehen. Diese vier Lebensbereiche stehen in einer wechselseitigen Abhängigkeit. Wenn wir für eine längere Zeitspanne den Bereich „Leistung/Beruf“ überbetonen, vernachlässigen wir automatisch die Bereiche „Gesundheit“ und „Familie/Kontakte“. Hierdurch sinkt auf Dauer auch unsere Leistungskraft. Sie sinkt auch, wenn wir auf Dauer ohne klare Wertvorstellungen vor uns hin arbeiten. Deshalb gilt:

Der Schlüssel zum langfristigen Erfolg und zu mehr Lebensglück liegt in der Balance zwischen den vier Lebensbereichen „Leistung/Beruf“, „Familie/Kontakte“, „Gesundheit“ und „Sinn“.

Mein Tipp für Sie:

Finden Sie für sich Ihre persönliche Wohlfühl-Balance.

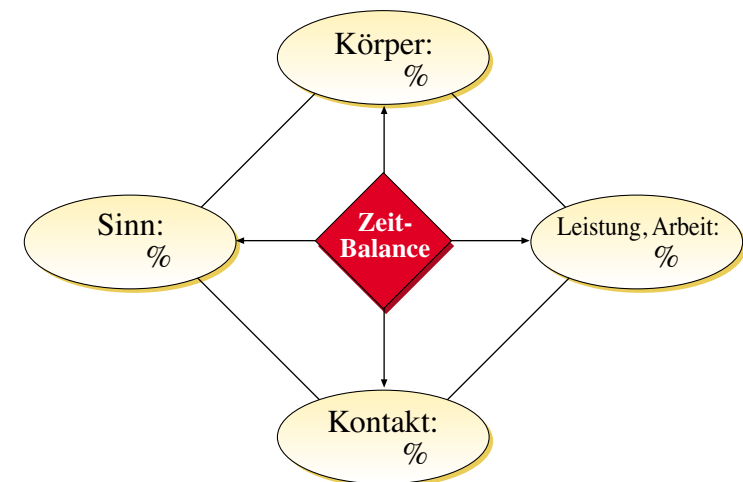
Übung: Persönliche Lebens-Balance

Nehmen wir einmal an, die Summe aller vier Lebensbereiche betrage 100 Prozent. Versetzen Sie sich jetzt gedanklich in Ihre derzeitige Lebenssituation, d.h., betrachten Sie nicht die Wunsch-, sondern die tatsächliche Ist-Situation:

Wie viel Prozent Ihrer aktiven Zeit (= „Wachzeit“, d.h. etwa ein Drittel „Schlafzeit“ bleibt unberücksichtigt), Ihrer Energie und Priorität widmen Sie dem Bereich Arbeit und Leistung?

- Wie viel Prozent investieren Sie in den Bereich Körper und Gesundheit?
- Wie viel Prozent widmen Sie dem Bereich Kontakte und private Beziehungen?
- Zu wie viel Prozent beschäftigen Sie sich mit dem Bereich Sinn- und Zukunftsfragen?

Teilen Sie die 100 Prozent möglichst spontan und schnell auf die vier Lebensbereiche auf. Je länger Sie tüfteln und überlegen, desto unwirklicher wird das Ergebnis!



4. Setzen Sie in Ihrem Leben Prioritäten.

Die einzelnen Lebensphasen stellen unterschiedliche Anforderungen an uns. So verschiebt sich beim Berufseinstieg unsere Lebensbalance automatisch in Richtung der Dimension „Arbeit/Leistung“. Ebenso verlagert sich unser Lebensschwerpunkt, wenn sich zum Beispiel Nachwuchs einstellt, automatisch in Richtung „Familie/Soziales“. Dies ist normal und sinnvoll - solange keine Lebensdimension dauerhaft überbetont wird. Diese Gefahr besteht stets. Schnell verstricken wir uns nämlich in scheinbare Sachzwänge, wenn wir keine Prioritäten setzen. Dann stapeln sich bald „Lebenshüte“ auf unserem Kopf, für die wir uns nie bewusst entschieden haben. Unter anderem, weil es vielen von uns schwer fällt, „Nein!“ zu sagen.

Deshalb mein Tipp für Sie:

Planen Sie pro-aktiv. Das heißt: Vereinbaren Sie regelmäßig Termine mit sich selbst, bei denen Sie sich fragen:

- ✓ Was will ich wirklich?
- ✓ Was sind meine beruflichen, privaten und persönlichen Ziele?

Übung: Meine beruflichen und persönlichen Schlüsselaufgaben

Stellen Sie sich die Frage:

- Was will und muss ich in der nächsten Zeit beruflich wie privat tun, um erfolgreich zu sein?
- Was ist aus heutiger Sicht die wichtigste Aufgabe?
- Was würde mir am schnellsten helfen, meinem Leitbild näher zu kommen?
- Worauf will ich mich in den nächsten 18 bis 36 Monaten konzentrieren?

5. Wie Sie mit einem geringen (Zeit-)Aufwand den größtmöglichen Erfolg erreichen.

Eine Geschichte: Ein Mann begegnet einem Waldarbeiter, der mit einer stumpfen Säge einen Ast klein sägen möchte. Schwitzend und fluchend arbeitet dieser vor sich hin, ohne seinem Ziel wesentlich näher zu kommen. „Wäre es nicht sinnvoller, wenn Sie zuerst die Säge schärfen?“, fragt daraufhin der Spaziergänger. „Dafür habe ich keine Zeit“, antwortet der Waldarbeiter.

Ähnlich verhalten wir uns oft in unserem Leben. Wir arbeiten wild vor uns hin, ohne uns vorab zu überlegen, was uns wirklich vorwärts bringt. Viel sinnvoller wäre es, vorab zu überlegen:

Was bringt uns wirklich weiter?

Wo müssen wir anpacken, dass sich 80 Prozent unserer Probleme lösen?

Ein ähnliches Verhalten zeigen wir oft bei unserem Erfolgsstreben. Krampfhaft versuchen wir unsere Schwächen zu bekämpfen, statt unsere Stärken zu ermitteln und diese gezielt auszubauen. Dies wäre sinnvoller und effektiver, denn:

Sie werden lediglich durchschnittlich, wenn Sie Ihre Stärken zugunsten Ihrer Schwächen vernachlässigen.

Sie werden unweigerlich demotiviert, wenn Sie sich stets mit Ihren Schwächen beschäftigen.

Deshalb mein Tipp:

Versuchen Sie mit Ihren Schwächen – soweit möglich – zu leben, und bauen Sie statt dessen Ihre Stärken aus. Dann werden Sie nicht nur selbstbewusster und zufriedener, sondern kommen auch Ihrem Ziel schneller nahe.

6. Entfliehen Sie der Dringlichkeits-Falle.

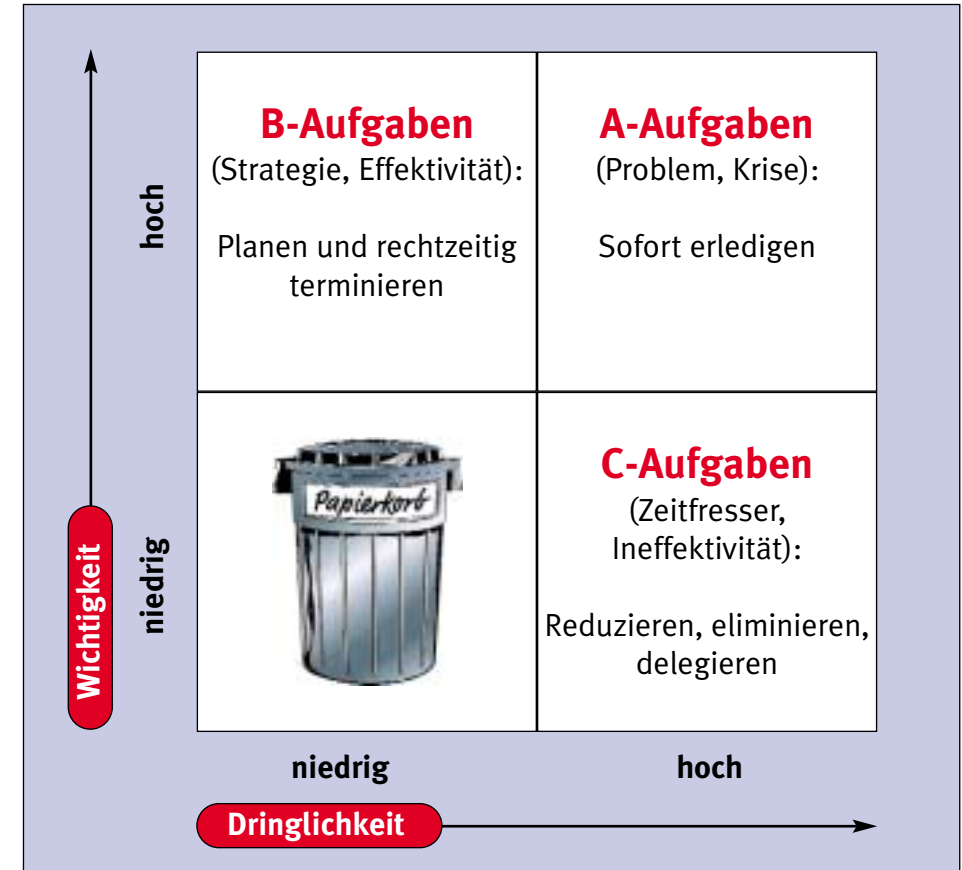
Unseren beruflichen und unseren privaten Alltag lassen wir uns oft von „dringlichen“ Aufgaben diktieren. Dringend müssen wir noch einkaufen! Dringend müssen wir noch einen Kunden anrufen (weil er so laut schreit) . . .

Dadurch geraten oft die wirklich wichtigen Dinge, die uns im Leben voranbringen oder unsere Lebens-Balance sicherstellen, ins Hintertreffen. Schnell wird dann der Theaterbesuch mit dem Lebenspartner abgesagt, denn es gibt Dringenderes zu tun. Schnell wird dann das Einarbeiten des neuen Mitarbeiters verschoben, denn der Kunde muss heute noch das Angebot haben. Die Folge: Vor lauter dringlichen Dingen haben wir nie Zeit für die wichtigen Dinge. Bis wir eines Tages vor einem Scherbenhaufen stehen.

Deshalb mein Tipp für Sie:

Analysieren Sie bei jeder Aufgabe genau, was ist . . .

- wichtig und dringlich (A-Aufgabe) – Erledigen Sie dies sofort.
- wichtig, aber nicht dringend (B-Aufgabe) – Definieren Sie, wann dies wer erledigt.
- dringend, aber nicht wichtig (C-Aufgabe) – Delegieren Sie diese Aufgabe, sofern möglich.
- nicht dringend und nicht wichtig – Diese Aufgabe sollte in den „Papierkorb“.



Noch ein Zusatz-Tipp:

Die wirklich wichtigen Dinge sind meist nie dringend, doch irgendwann ist es für ihre Erledigung zu spät.

Es ist nie dringend, dass Sie mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter spielen oder sich Zeit für Ihren Lebenspartner/Ihre Freunde nehmen. Doch irgendwann ist Ihr Kind erwachsen bzw. Ihr Lebenspartner/Ihr Freund sucht das Weite, weil sie sich entfremdet haben. Es ist nie dringend, dass Sie sich weiterbilden, doch irgendwann sind Sie nicht mehr up-to-date und finden eine Kündigung im Briefkasten.

7. Gehen Sie mit Ihrer Lebenszeit bewusst und souverän um.

Wie reagieren Sie, wenn Ihnen jemand Ihr Portemonnaie stehlen möchte? Sie wehren sich und versuchen zu verhindern, dass Ihnen Ihr Geld gestohlen wird. Wie reagieren Sie, wenn Ihnen jemand Ihre Zeit stiehlt? Sei es, indem er Sie bei Meetings regelmäßig mit langatmigen Erläuterungen langweilt, oder sei es, indem er immer wieder Aufgaben auf Ihrem Schreibtisch ablegt, die er selbst erledigen müsste und mit etwas Nachdenken auch könnte. Vermutlich reagieren Sie dann viel geduldiger, selbst wenn Sie innerlich laut fluchen. Dabei stiehlt Ihnen Ihr Kollege ein viel kostbareres Gut, denn:

Geld können wir vermehren, unsere Lebenszeit können wir jedoch nicht beliebig verlängern.

Entsprechend sorg- und sparsam – jedoch nicht knauserig – sollten Sie mit dem knappen Gut (Lebens-)„Zeit“ umgehen. Nicht nur im Kontakt mit anderen, sondern auch im Umgang mit sich selbst. Denn einer unserer größten Feinde beim effektiven Umgang mit unserer Zeit ist unsere „Aufschieberitis“. Sei es, weil wir die Reaktion unserer Umwelt fürchten oder weil es uns schwer fällt, uns von unseren liebgewonnenen Verhaltensmustern zu verabschieden.

Deshalb mein Tipp für Sie:

Lernen Sie folgenden Satz auswendig, und sagen Sie ihn sich täglich nach dem Aufstehen vor:

Heute beginnt der erste Tag vom Rest meines Lebens.

Oder: Hängen Sie sich diesen Spruch neben Ihren Badezimmerspiegel oder über Ihren Schreibtisch.

Übung: Heute beginnt der Rest meines Lebens

Fällt es Ihnen schwer, Vorsätze umzusetzen? Dann praktizieren Sie folgende Übung: Nehmen Sie einen Zollstock, und brechen Sie ihn bei der Zahl 82 ab. Stellen Sie sich vor, jede Zahl auf dem Zollstock entspricht einem Ihrer Lebensjahre. Legen Sie Ihren Daumen auf die Zahl, die Ihrem jetzigen Alter entspricht. Betrachten Sie dann das Stück links Ihres Daumens. Es zeigt Ihre Vergangenheit an, die nicht mehr zu ändern ist. Betrachten Sie nun das Stück rechts Ihres Daumens. Diese Lebenszeit liegt (statistisch gesehen) noch vor Ihnen. Unendlich ist diese Zeitspanne nicht, auch wenn sie Ihnen im Alltag so erscheint. Es lohnt sich deshalb, jetzt damit zu beginnen, Ihr Leben entsprechend Ihren Wünschen zu gestalten. „Denn heute ist der erste Tag vom Rest Ihres Lebens.“ Es liegt in Ihrer Hand!