

Kapitel 5

Ganzheitliches Zeit- und Lebensmanagement: Zeit-Balance-Modell

*»Ob etwas Gift oder Heilmittel ist, bestimmt allein die Dosis.«
Hippokrates*

**Lebenslüge:
keine Zeit** »Dafür habe ich im Moment leider keine Zeit!« – Wie oft haben wir diese Entschuldigung oder Lebenslüge schon gehört oder selbst gebraucht? Viele Menschen können sich nicht des Eindrucks erwehren, daß bei ihnen das Verhältnis zwischen Berufs- und Privatleben außer *Balance* geraten ist. Ein guter Freund erzählte mir von einem Vorfall, der ihn recht nachdenklich gestimmt hatte:

Vor kurzem rief mich ein alter Schulfreund an. Ich hatte schon lange nichts mehr von ihm gehört. Nun liegt er im Krankenhaus. Mit 43 hat er jetzt seinen ersten Herzinfarkt hinter sich. Fast hätte sich seine Frau von ihm getrennt. Nie hatte er Zeit für sie oder die Kinder. Immer ging der Beruf vor. Jetzt denkt er endlich einmal ernsthaft darüber nach, wie er in Zukunft sein Leben sinnvoller gestalten könnte.

Ungleichgewicht Die einseitige *chronische* Überbetonung eines Lebensbereichs führt zwangsläufig zu Problemen in anderen, ebenso wichtigen Bereichen.

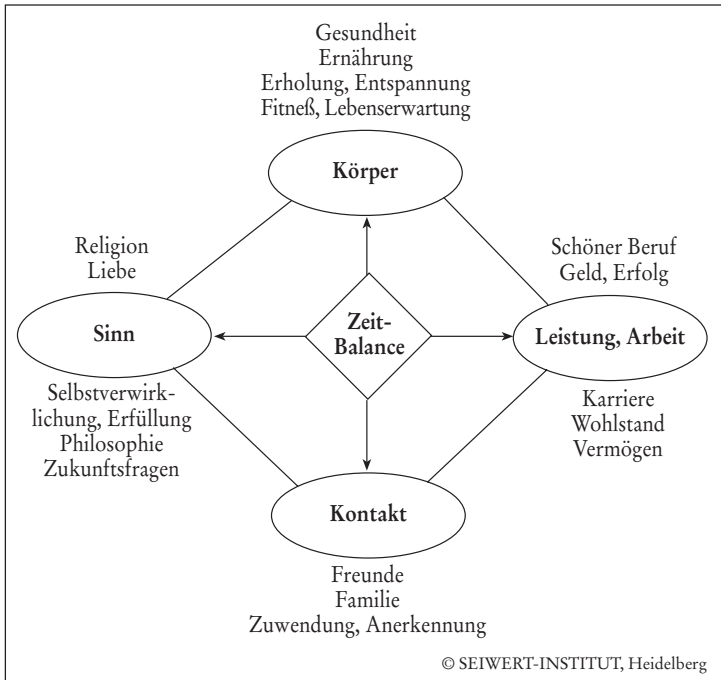
Zeit in Balance

Ganzheitliches Zeit- und Lebensmanagement verfolgt das Ziel, für alle wichtigen Lebensbereiche – Beruf, Familie, Gesundheit und die Frage nach dem Sinn – nicht nur Zeit zu schaffen, sondern diese vier Bereiche auch in *Balance* zu bringen und zu halten.

Wichtige Anregungen für diesen Ansatz gehen auf *Nossrat Peseschkian* zurück, der in seinen transkulturellen Untersuchungen immer wieder vier Einflußfaktoren auf die *Balance zwischen Berufs- und Privatleben* herausgearbeitet hat:

Balance: Beruf und Privates

Vier Lebensbereiche



DAS ZEIT-BALANCE-MODELL (NACH SEIWERT/PESECHKIAN)

Die einzelnen Lebensbereiche stehen in gegenseitiger *Abhängigkeit* zueinander. Durch eine einseitige Überbeanspruchung im Beruf etwa werden die persönliche Wellneß und Gesundheit ebenso wie private Kontakte oder Beziehungen vernachlässigt; ohne Stütze durch klare Wertvorstellungen und Sinnorientierung werden auf Dauer auch die persönliche Motivation und Fähigkeit zur Leistung rapide absinken.

Abhängigkeit

Eine zu intensive zeitliche Betonung des Leistungsbereiches wird in der Regel zwangsläufig zur Vernachlässigung der anderen Bereiche führen. Diese Defizite beeinflussen wiederum die Leistung negativ, und damit wird letztlich »mehr eher weniger«.

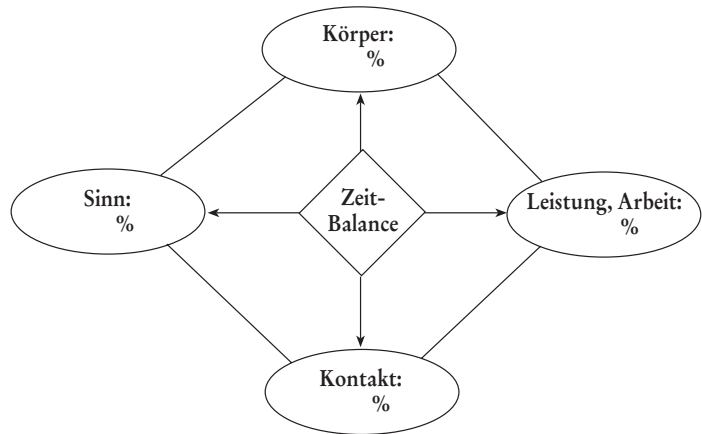
Einseitigkeit

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:

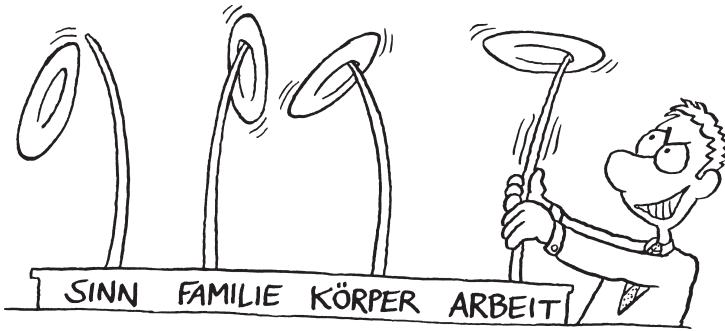
- Wieviel Prozent Ihrer aktiven Zeit (= »Wachzeit«, d.h. etwa ein Drittel »Schlafzeit« bleibt unberücksichtigt), Ihrer Energie und Priorität widmen Sie dem Bereich *Arbeit und Leistung*?
- Wieviel Prozent investieren Sie in den Bereich *Körper und Gesundheit*?
- Wieviel Prozent widmen Sie dem Bereich *Kontakte und private Beziehungen*?
- Zu wieviel 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!



Lebens-Balance:
Dominanz der
Leistung

Wie sieht Ihre derzeitige *Lebens-Balance* aus? Bei Leistung/Beruf finden sich häufig Werte um die 50, 60 oder 70 Prozent, manchmal auch mehr; bei Sinn werden meistens fünf, zehn oder 15 Prozent genannt – wenn überhaupt. Unser Kulturkreis erweist



sich weniger als Sinn- denn als *Leistungsgesellschaft*. Sicherlich befinden sich die meisten von uns in der Lebensphase einer Erwerbstätigkeit und haben daher einen entsprechend hohen Wert im Leistungsbereich. Diese rein *quantitative* Ungleichheit erweist sich zunächst als ganz natürlich und normal. Das Balance-Problem läßt sich jedoch nicht einfach rechnerisch lösen, etwa nach der Formel »100 geteilt durch Anzahl der Lebensbereiche« ergibt vier gleiche Teile zu genau 25 Prozent.

Die persönliche *Wohlfühl-Balance* im Hinblick auf die vier Lebensbereiche wird recht unterschiedlich wahrgenommen, und zwar in der subjektiven *Zeitqualität*. Eine Stunde abendlicher Konzertbesuch mit Hochgenuß, die wie im Fluge vergeht, wird gewöhnlich anders und intensiver erlebt, als am Wochenende zehn Stunden lang die Unterlagen für die »heißgeliebte« Einkommensteuererklärung auszufüllen.

Ist ein Ungleichgewicht in ein oder zwei Lebensbereichen eingetreten, so wirkt sich dies auch auf die anderen aus:

- Ein Zuviel z. B. im Bereich *Leistung/Beruf* führt zu kleineren oder größeren psychosomatischen Störungen im gesundheitlichen Bereich, Konflikten bei familiären oder privaten Beziehungen bis hin zu Sinnkrisen. »Nachdem ich nach einem Herzinfarkt auf der Intensivstation des Krankenhauses lag, ist mir endlich klargeworden, daß ich mich beruflich fix und fertig mache.« (49-jähriger Verkaufsleiter)
- Die einseitige Betonung von *Leistung und Körper* zeigt sich bei den weltbekannten »überzüchteten« Tennisprofis männlichen oder weiblichen Geschlechts, die sich von einer Verletzung zur nächsten quälten, an privaten Kontakten verarmten

Wohlfühl-Balance und Zeit

Ungleichgewicht

Psychosomatische Störungen

Mangelnde Kontakte

- und irgendwann keinen Sinn mehr in diesem eingleisigen, unfreien Tun sehen.
- Sinnkrise** • Ebenso endet der nur noch *Sinn Suchende*, der sich permanent auf dem Bewußtseinerweiterungs-Trip befindet, in einer dunklen Sackgasse oder dubiosen Sektengemeinschaft.
- Zeit-Balance** Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Balance zwischen allen vier Lebensbereichen.
- Rangordnung der Lebensbereiche** In seinen Forschungen zur Psychosomatik, d. h. den gesundheitlichen Wechselwirkungen von Psyche, Körper und sozialem Umfeld, betont Nossrat Peseschkian die Notwendigkeit, allen vier Bereichen genügend Zeit und Aufmerksamkeit zu widmen, um bereits im Vorfeld körperlichen Erkrankungen vorzubeugen. Für ihn ergibt sich eine klare Rangordnung der Bereiche in den westlichen Industrienationen:
- 1. Leistung** • *Rang 1: Die Leistung*
 Hohes Engagement in Arbeit und Beruf, ein ausgeprägtes Verantwortungsgefühl für übernommene Aufgaben und der Wunsch, nicht nur auf dem laufenden zu bleiben, sondern sich beruflich weiterzuentwickeln, führen zu intensiver Beschäftigung im Leistungsbereich.
 Keine oder unrealistische Planung, unklare Prioritäten, ineffektive Arbeitsmethodik, Termindruck und ein schlechtes Gewissen wegen lange aufgeschobener Aufgaben sorgen dafür, daß auch mit Dienstschluß nicht einfach abgeschaltet werden kann.
 Es kommt zu *Zeitstress*: Probleme und Unerledigtes werden mit nach Hause genommen und erschweren es einem, die Freizeit zu genießen. Darunter leiden die übrigen drei Lebensbereiche.
- 2. Gesundheit** • *Rang 2: Die Gesundheit*
 Gesundheit ist für viele Menschen so lange kein Thema, wie sie körperlich gesund sind. Stimmt es jedoch einmal mit diesem Lebensbereich nicht mehr, dann merken wir, wie wichtig Gesundheit ist. Immer mehr Menschen widmen daher – meist gezwungenermaßen – einen erheblichen Teil ihrer Zeit der Erhal-

tung oder Wiederherstellung der Gesundheit. Allerdings zu oft unter der Prämisse, damit eine noch höhere berufliche Leistungsfähigkeit freisetzen zu können.

- *Rang 3: Die Kontakte*

3. Kontakte

Qualitativ hochwertige Kontakte zum Ehe- oder Lebenspartner, zu den Kindern, Eltern, Freunden, Arbeitskollegen und Mitmenschen werden oft nachhaltig gestört.

Flucht in die Arbeit oder hinter die Zeitung, berufliche Verpflichtungen, die den Dienstscluß hinauszögern, ein Zweitcomputer zu Hause, die »Pflicht«, sich fit zu halten, überlange Fernseh-»Sitzungen« – sie alle nagen am Zeit-Kapital für diesen Bereich.

Immer mehr Menschen sind sich jedoch der drohenden Gefahr von Entfremdung und Isolierung im Kontakt-Bereich schmerzhaft bewußt geworden. Sie gehen deswegen dazu über, auch diesen Bereich bewußt zu pflegen.

- *Rang 4: Die Frage nach dem Sinn*

4. Sinn

Nach der Einschätzung vieler Menschen wird der Frage nach den *Werten*, die unserem Leben Sinn geben, und den *Zielen*, die wir verfolgen, noch zuwenig Aufmerksamkeit gewidmet. Für eine wachsende Anzahl von Menschen nimmt die aktive Beschäftigung mit Fragen der eigenen oder familiären Zukunft, Umwelt, Zukunft der Menschheit und Fragen des Glaubens einen immer breiter werdenden Raum ein.

Ein solcher Wertewandel ist heute in vielen Bereichen der Gesellschaft zu beobachten. Persönliche Werte werden zunehmend aus sinnerfülltem Leben und Zeit für die Freizeit und Familie abgeleitet. Statt der Überbetonung eines Bereichs wird Balance und Harmonie zwischen allen vier Bereichen angestrebt.

Zeit-Balance

Pro Tag haben Sie nur eine begrenzte Anzahl von Stunden zur Verfügung. Jede Ausweitung eines Bereichs erfordert daher die Beschränkung eines anderen, mindestens aber die bessere Nutzung des kostbaren Kapitals Zeit.

Ganzheitliches Zeitmanagement hilft Ihnen, Ihre Zeit besser zu nutzen und Ihr Leben in Balance zu halten.

Lebens-Balance