

## Zeit-Balance

# „Entschleunigung“ für ein erfülltes Leben

Es ist schon merkwürdig. Vielen Menschen gelingt es zwar, ihren beruflichen Erfolg zu planen, doch beim Versuch, ein erfülltes Leben zu führen, scheitern sie. Meist liegt dies daran, dass ihnen eine konkrete Lebensvision fehlt. Zudem übernehmen sie zu viele Aufgaben und Rollen, weshalb sie sich im Alltag verzetteln.

von Lothar J. Seiwert



Geht es Ihnen manchmal auch so? Wochenlang hetzen Sie von einem Termin zum nächsten. Zum Nachdenken bleibt Ihnen keine Zeit. Doch dann, plötzlich – zum Beispiel auf der Fahrt mit der Straßenbahn zum Bahnhof, wo der Zug zum nächsten Termin auf Sie wartet – packt Sie das Gefühl: „Das Leben streicht an mir vorüber. – Warum?“

Auf einmal nehmen Sie, weil Sie beim Straßenbahnfahren ohnehin nichts tun können, ein Liebespaar wahr, das sich küsst, oder eine ältere Dame, die beim Einsteigen mit zwei

Schulmädchen witzelt. Und schon fragen Sie sich: „Wo ist eigentlich mein Platz in dieser Szenerie? Ich hetze von einem Termin zum nächsten und stehe ständig unter Strom. Aber eigentlich weiß ich gar nicht mehr, wofür ich das alles mache.“

### Die richtige Balance

Solche Gedanken packen Millionen von Menschen immer wieder. Auch sie haben oft das Gefühl: „Das Leben rennt an mir vorbei. Meinen Beruf bringe ich zwar auf die Reihe. Auch mein Leben funktioniert irgendwie.

Doch dass ich ein erfülltes Leben führe, kann ich nicht sagen. Dafür lasse ich mich viel zu stark fremd bestimmen. Irgendwie fehlt die rechte Balance in meinem Leben.“

Spätestens, wenn es dann auch beruflich nicht mehr vorwärts geht oder wenn ein Schicksalsschlag wie zum Beispiel eine Krankheit die gewohnte Routine durchbricht, stellt sich vielen die Sinnfrage. Erschreckt registrieren die Meisten dann: „Was war ich früher doch für ein kreativer und vielseitig interessierter Mensch; heute funktioniere ich nur noch. Meine Kin-

der sind bereits aus dem Haus. Mein Lebenspartner wird mir immer fremder.“ Glücklicherweise kann sich dann der schätzen, der noch rechtzeitig instinktiv spürt: „Mit meinem Leben ist etwas nicht im Lot.“ Die Ursache dafür: Beruflich wissen die meisten Menschen, was sie in fünf oder zehn Jahren erreichen wollen, doch für ihr Privatleben fehlen ihnen entsprechende (langfristige) Ziele. Deshalb werden private Termine, wenn es mal wieder

### Heute beginnt der Rest Ihres 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!

eng wird, ersatzlos gestrichen. Immer wieder registriert man im Kontakt mit beruflich Erfolgreichen: Ihnen fehlt die rechte Lebens-Balance, die Kunst des „Life-Leadership“. Sie räumen dem Lebensbereich „Arbeit und Leistung“ die absolute Priorität bei ihrer Lebensgestaltung ein. Die drei anderen Ebenen hingegen – „Sinn“, „Körper/Gesundheit“ und „Familie/Kontakte“ – verkümmern. Sie übersehen, dass diese vier Lebensbereiche in einer

wechselseitigen Abhängigkeit stehen. Unter der einseitigen Überbetonung des Berufs leidet auf Dauer automatisch das persönliche Wohlbefinden und die Gesundheit; Entsprechendes gilt für die privaten Kontakte und Beziehungen. Hier mag vielleicht mancher einwerfen: „Soll ich mich beruflich denn nicht stark engagieren?“ Doch! Selbstverständlich ist in bestimmten Lebensphasen oder „wenn's brennt“ oft eine Verlagerung des Gleichgewichts in Richtung „Arbeit und Leistung“ nötig. Probleme entstehen aber, wenn diese Verschiebung von Dauer ist.

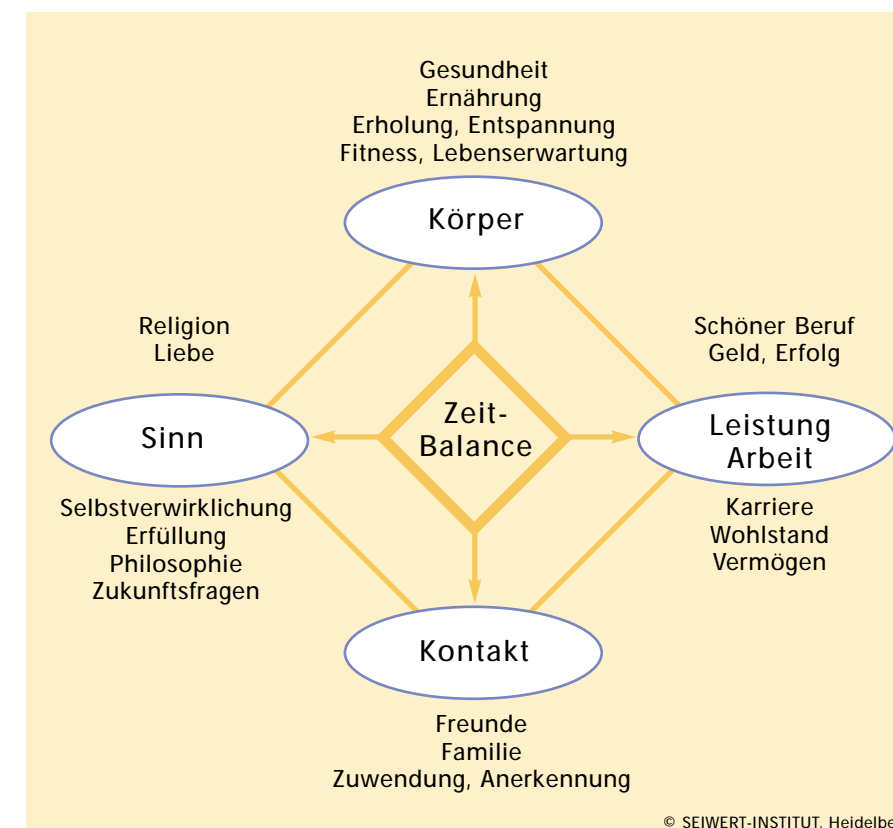
### Ganz wichtig: Loslassen und „Entschleunigen“

„Halt!“, wird hier vielleicht mancher erneut einwerfen: „Bei mir nicht! Ich nehme mir regelmäßig Zeit für meine Familie und meine Freunde. Außerdem treibe ich zweimal pro Woche Sport, um meine Gesundheit zu fördern.“ Das Problem ist nur: Viele Menschen übertragen das Leistungsprinzip, dem sie in ihrer Arbeit

huldigen, auf ihr Privatleben. Deshalb joggen sie zum Beispiel mit hochrottem Kopf durch die Stadtparks. Dabei wäre es zum Fördern ihrer Gesundheit wichtig, „lang und langsam“ zu laufen. Auch im Kontakt mit ihrer Familie oder Freunden suchen sie stets den besonderen Kick. Sie merken nicht, dass sie deshalb zum Beispiel bei ihrer Familie nie „ankommen“. Mit ihrer Seele weilen sie stets noch beim letzten Termin, oder sie sind bereits beim nächsten. Sie können den Fuß nie vom Gaspedal nehmen und einmal gezielt „entschleunigen“. Sie entdecken nie die kreative Kraft der Langsamkeit für sich, und gelangen nie zu einer gesunden Balance zwischen den vier Lebensbereichen:

- Arbeit/Leistung
- Familie/Kontakte
- Körper/Gesundheit
- Sinn.

Diese Balance kann man finden, wenn man eine Lebensvision für sich entwickelt, die alle vier genannten Ebenen umfasst.



© SEIWERT-INSTITUT, Heidelberg

Das Zeit-Balance-Modell

**Eine Vision für alle Lebensbereiche**

Doch wie gelangt man zu einer solchen Vision? Um diese zu entwickeln, müssen Sie sich zunächst Zeit nehmen und sich in aller Ruhe fragen:

- Was will ich?
- Was kann ich?
- Welches Gefühl will ich haben, wenn ich in 10, 20 oder gar 50 Jahren auf mein Leben zurückblicke?

Nur indem Sie sich Zeit nehmen, können Sie eine Lebensvision für sich entwerfen. Wenn Sie diese dann, sozusagen als Leitbild für Ihr Leben, schriftlich fixieren, haben Sie den ersten Schritt zu einem erfüllteren Leben getan.

**Arm und krank oder reich und glücklich?**

Wie entwickle ich eine Lebensvision? Das Vorgehen ist einfach: Stellen Sie sich vor, Sie feiern 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.

**Weniger „Lebenshüte“ für einen „freien Kopf“**

Der zweite Schritt besteht darin, dass Sie sich überlegen, welche „Lebenshüte“ Sie tragen. Das heißt, welche Rollen Sie in Ihrem Leben erfüllen. Schließlich haben Sie nicht nur einen Beruf. Sie sind auch Mutter/Vater, Ehepartner/Geliebte, Vereinsvorstand, Seelenröster(-in), beste Freundin/bester Freund, Mitglied des Tennisvereins, – um nur einige mögliche

Rollen zu nennen. Sind Sie sich über Ihre Rollen klar, können Sie sich weiter fragen:

- Welche Rollen wurden mir von anderen auferlegt?
- Für welche habe ich mich bewusst entschieden?
- Welche will ich künftig ablegen?


Mein Tipp: Versuchen Sie die Zahl der Hüte, die Sie auf Ihrem Kopf tragen, auf sieben zu beschränken.

**Meine Lebenshüte, meine Lebensrollen**

Denken Sie über alle „Hüte“, die Sie zur Zeit mit sich herumtragen, und die Schlüsselrollen in Ihrem Leben nach. Überlegen Sie in diesem Zusammenhang:

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

Schreiben Sie sich alle Lebenshüte und Lebensrollen auf. Für jeden Hut, für jede Rolle machen Sie ein Kästchen.




Jetzt bewerten Sie Ihre Hüte und Rollen, indem Sie in jedes Kästchen ein „Smiley“ mit entsprechendem Gesichtsausdruck dazu malen. Sind diese Hüte für Sie eher

- mit angenehmen Gefühlen, 😊
- gleichgültigen 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 mehrere Rollen, z. B. Tante, Mutter, Tochter, zu einer Rolle „Familie“ zusammenfassen.



Haben Sie so Ihre Lebensvision formuliert und die Zahl der „Hüte“ auf Ihrem Kopf überprüft und konzentriert, müssen Sie Ihre Lebensvision realisieren. Dies gelingt Ihnen nur, wenn Sie sich nicht nur Jahres-, Monats- und Wochenziele, sondern auch Tagesziele setzen. Nur so können Sie sich auf das Ihnen wirklich Wichtige konzentrieren, statt sich auf

Nebenschauplätzen zu verzetteln, und Schritt für Schritt Ihre Lebensvision realisieren. Mancher mag nun vielleicht einwerfen: „Aber ich betreibe doch bereits seit Jahren ein solches Zeitmanagement, und trotzdem bin ich nicht zufrieden.“ Richtig! Alles Planen ist sinnlos, wenn ihnen eine Lebensvision fehlt. Dann planen Sie zwar Ihre beruflichen Aktivitäten,

oder dass Sie morgen zum Finanzamt gehen und übermorgen einen Handwerker bestellen müssen. Dies ist jedoch ein Arbeitsplan und kein Lebensplan, weil darin nicht die drei anderen Lebensbereiche „Körper/Gesundheit“, „Sinn“ und „Familie/Kontakte“ angemessen berücksichtigt sind. Ihrem eigentlichen Lebensziel, ein erfülltes Leben zu führen, kommen Sie nur mit einem Lebensplan näher.

**Die sieben Stufen zum Erfolg**

- 1 Entwickeln Sie für sich eine Lebensvision. Formulieren Sie schriftlich, was Sie in 10 oder 20 Jahren beruflich und privat erreicht haben möchten.
- 2 Listen Sie alle Rollen, die Sie in Ihrem Leben spielen, einmal auf: Mutter/Vater, Kegelbruder, beste Freundin, Selbstständiger, Chefin, Ehefrau/Ehemann usw. Analysieren Sie diese „Lebenshüte“, die sich auf Ihrem Kopf stapeln. Verabschieden Sie sich von den „Hüten“, die Ihnen übergestülpt wurden und die Sie nicht wollen.
- 3 Überlegen Sie, welche Aktivitäten sind am erfolgversprechendsten. Formulieren Sie Schlüsselaufgaben, die Sie am schnellsten weiterbringen.
- 4 Definieren Sie konkrete Ziele für Ihre berufliche und persönliche Zukunft. Erstellen Sie für sich einen Jahreszielplan. Achten Sie darauf, dass berufliche und private Ziele im richtigen Verhältnis zueinander stehen.
- 5 Planen Sie Ihre Woche. Setzen Sie sich Wochenziele. Planen Sie für die wirklichen Dinge, die Sie voranbringen, genügend Zeit ein.
- 6 Planen Sie Ihren Tagesablauf. Setzen Sie dabei Prioritäten. Sonst werden Sie von dringlichen Aufgaben, die unvorhergesehen auf Sie einprasseln, aufgeessen.
- 7 Achten Sie darauf, dass keiner der vier Lebensbereiche „Arbeit/Leistung“, „Sinn“, „Körper/Gesundheit“ und „Familie/Kontakte“ zu kurz kommt. Sonst verlieren Sie auf Dauer Ihre Power und Energie.

**Der Autor**



Prof. Dr. Lothar J. Seiwert ist „Deutschlands tonangebender Zeitmanagement-Experte“ (FOCUS 1/2000). Seine Coaching- und Consulting-

firma SEIWERT-INSTITUT in Heidelberg hat sich auf die Themen *Time-Management* und *Life-Leadership* spezialisiert. Seiwert hat zahlreiche Bestseller zum Thema Zeit- und Selbstmanagement geschrieben. In den USA und Frankreich wurde er jeweils für das „Beste Wirtschaftsbuch des Jahres“ ausgezeichnet. Sein neuestes Buch *Wenn Du es eilig hast, gehe langsam* steht seit zwei Jahren auf den Bestsellerlisten. [www.seiwert.de](http://www.seiwert.de)

**Impressum**  
© 2000 Weltbild Verlag GmbH, Augsburg  
Alle Rechte vorbehalten.  
[www.sammelwerbe.de](http://www.sammelwerbe.de)  
**Konzept, Redaktion und Gestaltung**  
Agentur Feedback, München