

## Haltet den Zeitdieb

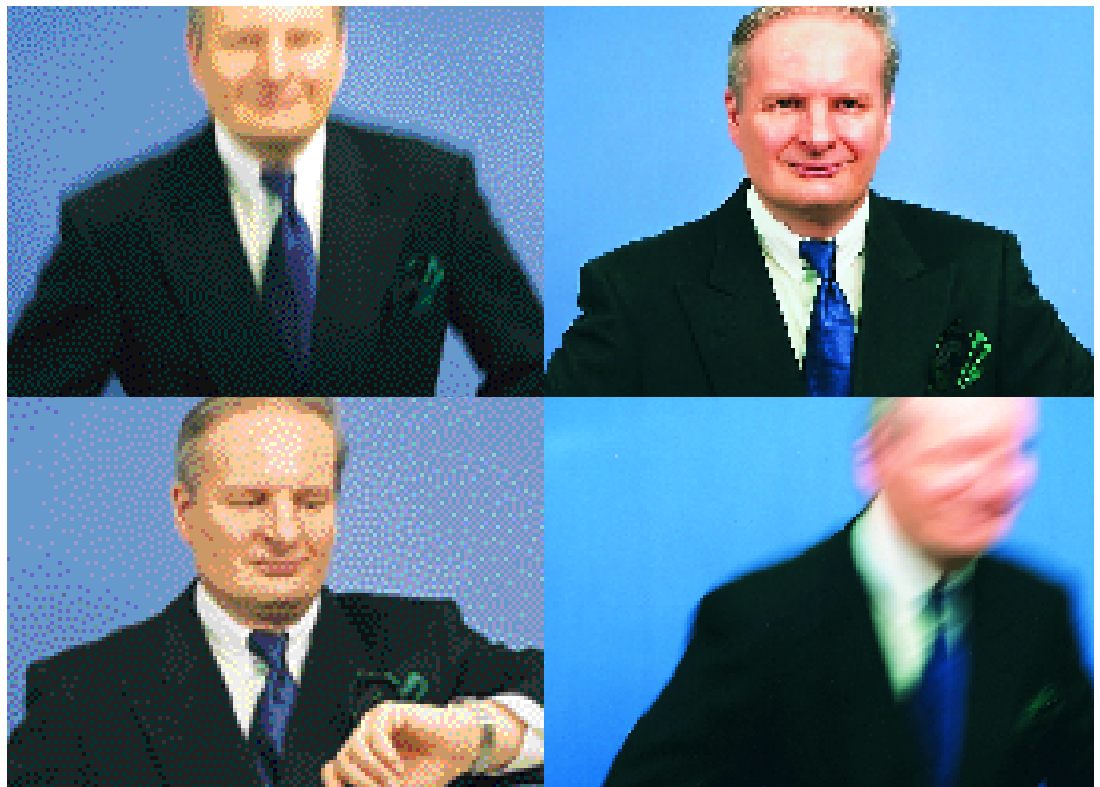
Ein Gespräch mit dem Management-Trainer Prof. Dr. Lothar J. Seiwert  
Von Beate Klöger

**W**er im Stress ist, hat nicht immer die besten Ideen. Und wer sich die meiste Arbeit aufhals, bekommt in der Regel noch ein paar Zusatzaufgaben zur baldigen Erledigung. Mit derlei Phänomenen aus dem Arbeitsalltag beschäftigt sich Prof. Dr. Lothar J. Seiwert. Vor allem aber mit dem grundsätzlichen Problem, wie wir mit der knappen Ressource Zeit besser umgehen können. Als international renommierter Management-Trainer und Redner zeigt er, dass überfüllte Terminkalender, ständiger Zeit-Druck und permanente Hektik keine Naturgesetze sind. Er plädiert für einen gesunden Egoismus und ein ausbalanciertes Leben: Körper, Sinnfragen, zwischenmenschliche Kommunikation und Arbeit sollten in etwa jeweils ein Viertel der Zeit beanspruchen dürfen. Es gehe darum, sagt Seiwert, sich auf das Wichtige im eigenen Leben zu konzentrieren. Statt immer mehr Dinge zu tun, solle man den Blick auf die wesentlichen richten. Die Zeit sei zu wertvoll, um sie sich stehlen zu lassen. Viele müssten jedoch erst in eine Krise geraten, um zu erkennen, dass ein 16-Stunden-Tag ein höchst fragwürdiges Statussymbol ist. Mit seiner Coaching- und Consulting-Firma »Seiwert-Institut GmbH« in Heidelberg ([www.seiwert.de](http://www.seiwert.de)) vermittelt der erfolgreiche Zeit-Guru sein »Life-Leadership«-Konzept: Erkennen, was wirklich zählt.

? Herr Prof. Seiwert, nehmen wir uns alle zu wenig Zeit?  
*Wir leben in einer Zeit, in der keiner mehr Zeit hat. Jeder will alles sofort, am liebsten schon vorgestern. Wir sind eine Tempo-Gesellschaft geworden. Früher wurde mit der Antwort auf eine E-Mail innerhalb von 24 Stunden gerechnet, heute kommen schon nach einer halben Stunde Anrufe, ob man die Nachricht nicht erhalten hat. Es geht alles immer schneller. Man kann krank davon werden: In Amerika spricht man bereits von »Hurry sickness«, Hetzkrankheit.*

? Ist das Teil des »Time-Managements«?  
*Die Zeit können wir nicht managen. Die Zeit verrinnt, ob wir wollen oder nicht. Zeit ist der größte Engpass, den wir haben. Geld, das ich verloren habe, kann ich wieder holen. Zeit nicht. Wir haben eine hohe Wertschätzung gegenüber dem Geld: Wenn uns jemand 200 Mark stehlen will, versuchen wir, das zu verhindern, aber nicht, wenn uns jemand zwei Stunden Zeit stiehlt. Ich spreche statt von »Time Management« lieber von »Life-Leadership«: Wir müssen uns*

? Hat jeder Zeit, wenn er nur will?  
*Es ist eine Lebenslüge zu sagen: Ich habe keine Zeit. Der vielbeschäftigte Marketingleiter, der nie Zeit hat, hat sie aber plötzlich, wenn er eine neue Freundin hat. Das ist eine Frage der Einstellung. Die Kunst liegt darin, die richtigen Schwerpunkte zu setzen.*  
? Und doch wird im Arbeitsleben oft ein Einsatz fast rund um die Uhr verlangt, gerade was die Führungskräfte angeht. Ich stelle seit einiger Zeit fest, dass es auch in den Unternehmen ein



? Sie fordern in Ihren Seminaren, Vorträgen, Büchern einen Einstellungs-Wandel, damit es nicht so weit kommt.  
*Zum einen müssen wir, weil Zeit ein Wettbewerbsfaktor ist, dieses Spiel mitspielen. Nicht mehr die Großen dominieren die Kleinen, sondern die Schnellen überholen die Langsamen. Zum anderen müssen wir aber auch mal herunterschalten. Oder wie es die Chinesen schon vor ein paar tausend Jahren formuliert haben: Wenn du es eilig hast, gehe langsam. Wenn ich ganz besonders gestresst bin, muss ich mich ab und zu zurücknehmen, zur Ruhe kommen.*

*der ungeheuren Kostbarkeit der Zeit bewusst werden und sie im Sinne unserer Lebensziele, Lebensvisionen, Lebenswerte nutzen.*  
? Aber stürzen sich nicht viele in immer mehr Aktivitäten, so dass ihnen gar keine Zeit mehr zum Nachdenken bleibt?  
*Zeit ist demokratisch an alle verteilt. Doch wir haben immer mehr Wünsche, Prioritäten, als Zeit dafür zur Verfügung steht. Wir werden überflutet von Möglichkeiten. Doch unser Leben ist viel zu kurz, deshalb müssen wir uns beschränken. Ich kann nicht alles konsumieren. Es geht also um Prioritäten-Management.*

*Umdenken gibt. Früher ging es darum, wie man das Programm von 14 Stunden in einen 12-Stunden-Tag packt. Aber so etwas führt im Gegenteil zu einer größeren Ineffektivität. Es kommt doch darauf an, was man erreicht. Und da ist es vielleicht sinnvoller, ein paar Tage mit zwei Top-Kunden in einem Wellness-Hotel zu verbringen, als in derselben Zeit durch die Gegend zu hetzen und 37 Kunden zu besuchen.*  
? Ist der Trend, zum Sklaven der Zeit zu werden, aufzuhalten?  
*Zu jeder Entwicklung gibt es eine Gegenbewegung. »Simplify Your Life«, heißt es in Amerika mittlerweile. Ein voller Terminkalender gilt bei manchen Spitzenmanagern schon als Armutszeugnis.*