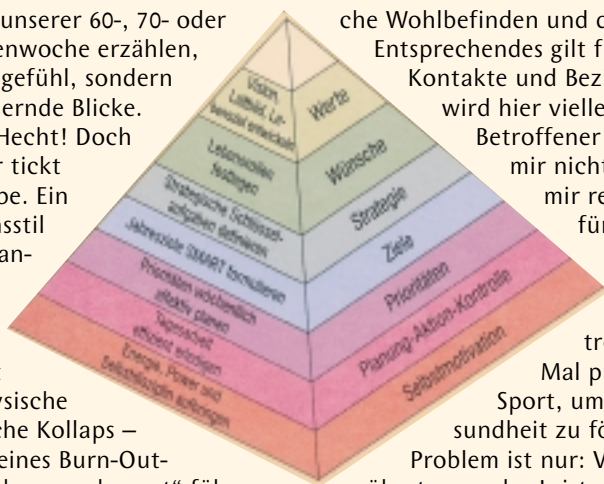


tun. Meinen Freund Siggie habe ich schon drei Wochen nicht mehr angerufen. Und das Theaterstück, über das alle Welt spricht, hab' ich auch noch nicht gesehen.

## Leben im High-Speed-Rausch

So mancher unterliegt dem Irrglauben: „Ich muss nur alles genug beschleunigen, dann kann ich alles erreichen“. Eine Zeitlang können wir uns an diesem Leben im High Speed berauschen. Oft geht von dem Selbstbild „Ich, der Dynamo“ sogar eine fast erotisierende Wirkung aus. Schließlich ernten wir, wenn wir unseren Freunden und Bekannten von unserer 60-, 70- oder gar 80-Stundenwoche erzählen, nicht nur Mitgefühl, sondern auch bewundernde Blicke. Welch toller Hecht! Doch Vorsicht: Hier tickt eine Zeitbombe. Ein solcher Lebensstil geht an niemandem spurlos vorüber. Die langfristige Folge ist meist der physische oder psychische Kollaps – sei's in Form eines Burn-Out-Syndroms (sich „ausgebrannt“ fühlen) oder eines Herzinfarkts. Spätestens dann stellt sich die Sinnfrage. Und erschreckt registrieren viele: Was war ich früher doch für ein kreativer und vielseitig interessierter Mensch; heute funktioniere ich nur



noch. Ich fahre nur noch durch Einbahnstraßen. Meine Kinder werden groß, ohne dass ich sie heranwachsen sehe. Mein Lebenspartner wird mir immer fremder. Glücklich kann sich dann der schätzen, der noch rechtzeitig instinktiv spürt: Mit meinem Leben ist etwas nicht im Lot. Viele Menschen räumen dem Lebensbereich „Leistung und Arbeit“ die absolute Priorität bei ihrer Lebensgestaltung ein. Die drei anderen Ebenen hingegen – „Sinn“, „Körper“ und „Kontakt“ – verkümmern. Sie übersehen, dass diese vier Lebensbereiche in einer wechselseitigen Abhängigkeit stehen. Unter der einseitigen Überbetonung des Berufs leidet automatisch das persönliche Wohlbefinden und die Gesundheit. Entsprechendes gilt für die privaten Kontakte und Beziehungen. Halt, wird hier vielleicht manch Betroffener einwerfen: Bei mir nicht! Ich nehme mir regelmäßig Zeit für meine Familie und meine Freunde. Außerdem treibe ich zwei Mal 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 hochrotem Kopf und herausschlagender Zunge durch die Stadtparks. Dabei wäre es zum Fördern ihrer Gesundheit wichtig, „lang und lang-

sam“ 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 sind bereits beim nächsten Termin. Sie können den Fuß nie vom Gaspedal nehmen und einmal gezielt „entschleunigen“. Sie entdecken nie die kreative Kraft der Langsamkeit für sich. Folglich werden sie auch nie Herren über sich selbst und ihre Zeit.

## Lieber Kundenbesuch als Spielen mit den Kindern

Halt, wird hier wiederum mancher rufen: „Seit Jahren praktiziere ich doch ein Zeit- und Selbstmanagement.“ Ich besitze seit langem ein Zeitplanbuch, mit dem ich nicht nur meine Arbeits-, sondern auch meine Freizeitaktivitäten plane. Doch Hand auf's Herz: Wie oft werden die Zeitpläne eingehalten? Meistens eher selten. Unter anderem, weil in der Regel mehr als 60 Prozent der Zeit verplant wird. Deshalb existieren nicht ausreichend Puffer für Unvorhergesehenes. Und welche Termine werden dann letztendlich gestrichen – der plötzlich nötige Besuch beim Kunden? Der unverhofft anberaumte Vertreterbesuch? Nein, meist fällt die Zeit, die eigentlich zum Spielen mit den Kindern oder für den Theaterbesuch vorgesehen war, unter den Tisch. Der Grund: Für den Arbeitsbereich und die eigene Karriere setzen sich die meisten Berufstätigen lang-, mittel- und kurzfristige Ziele. Hier haben sie auch eine klare Vision, wo ihr Weg einmal enden soll. Anders ist dies im privaten Bereich. Hier fehlt den meisten die nötige Zielklarheit. Deshalb notieren sie in ihrem Organizer zwar Termine, weil diese aber nicht in einer Lebenszielplanung oder in einer Lebensvision verankert



## Arm und krank oder reich und glücklich?

Wie entwickle ich eine Lebensvision? Das Vorgehen ist einfach: Stellen Sie sich vor, Sie feiern in 20 oder 35 Jahren Ihren 75. 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 frühe-

ren 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.