



*Wie eine Parkscheibe sieht er aus – der Decoder für mehr Lebensglück, entwickelt von Autor Lothar Seiwert. Damit kann jeder überprüfen, ob er für sich die Balance zwischen den vier Lebensbereichen „Beruf“, „Gesundheit“, „Soziale Kontakte“ und „Lebensinn“ erreicht hat*

sind, werden sie auch sehr schnell wieder gestrichen. So lässt sich zwar ein erfolgreiches, aber kein zufriedenes Leben erreichen. So gelange ich nie zu einem ganzheitlichen Zeit- und Lebensmanagement, das eine Balance zwischen den vier Lebensbereichen „Beruf“, „Familie“, „Gesundheit“ sowie der Frage nach dem „Sinn“ sicherstellt. Um dieses Ziel zu erreichen, führt kein Weg daran vorbei, zunächst einmal für sich selbst eine Lebensvision, die alle vier Ebenen umfasst, zu entwickeln. Doch Vorsicht! Auch dies erfordert Zeit! Sie wächst nur, wenn ich meinen Alltag auch einmal bewusst entschleunige, um mich in Ruhe zu fragen: Was will ich? Welches Bild von mir will ich haben, wenn ich in zehn, 20 oder gar 50 Jahren auf mein Leben zurückblicke? Dieses ist der erste Schritt.

Der Zweite besteht darin, dass ich mich gezielt hinsetze und mich frage, welche „Lebenshüte“ trage ich und welche Lebensrollen spiele ich? Haben Sie hierüber Klarheit, können Sie sich gezielt fragen, welche Rollen will ich spielen, um sich dann bewusst von den „Hüten“ zu verabschieden, die Sie nicht selbst wollten, sondern die Ihnen über

den Kopf gestülpt wurden. Sei es die Rolle des Schulleiternbeirats, sei es die Rolle des Mitglieds in einem Wirtschaftsgremium oder im Gartenverein. Haben Sie hierüber Klarheit gewonnen, können Sie sich hinsetzen und Ihr Leben gezielt planen – zunächst mit Jahreszielen, dann mit Monatszielen, dann mit Wochenzielen. So wie Sie es bisher mit Ihrer Arbeitszeit getan haben. Mit einem Unterschied: Jetzt planen Sie nicht mehr Ihre Arbeitszeit, sondern Ihre Lebenszeit, bei der die Arbeit nur noch eine Dimension darstellt. Halten Sie dann an Ihren Lebenszielen ebenso hartnäckig fest, wie Sie es in der Vergangenheit mit Ihren Arbeitszielen taten, dann ist Ihnen Ihr Lebenserfolg gewiss. Und der Spaß an der Arbeit ebenso!

*Prof. Dr. Lothar J. Seiwert*

Der Autor: Prof. Dr. Lothar J. Seiwert ist Inhaber des Seiwert-Instituts für Strategie und Timemanagement in Heidelberg ([www.seiwert.de](http://www.seiwert.de)). Er hat zahlreiche Bestseller zum Thema Zeit- und Selbstmanagement geschrieben. Sein neuestes Buch „Wenn Du es eilig hast, gehe langsam“ zielt seit Monaten die Bestsellerlisten.

## Die sieben Stufen zum Erfolg

1. Entwickeln Sie für sich eine Lebensvision. Formulieren Sie schriftlich, was Sie in zehn, 20 Jahren beruflich und privat erreicht haben möchten.
2. Listen Sie alle Rollen, die Sie in Ihrem Leben spielen – Vater, Kegelbruder, Selbständiger, Chef, Ehemann usw. einmal auf. 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, aufgefressen.
7. Achten Sie darauf, dass keiner der vier Lebensbereiche „Arbeit/Leistung“, „Sinn“, „Körper/Gesundheit“ und „Familie/Kontakt“ zu kurz kommt. Sonst verlieren Sie auf Dauer Ihre Power und Energie.

Quelle: gestalten & verkaufen, Branchenmagazin für Gärtner und Floristen Juli-Ausgabe 2000, E-Mail: [red@g-und-v.de](mailto:red@g-und-v.de) [www.g-und-v.de](http://www.g-und-v.de)