

# Die richtige Balance

**Weniger Stress in Firma und Familie: Der führende Zeitmanager Lothar J. Seiwert verrät, wie's funktioniert. Mit Exklusiv-Test.**

In kleinen Teepausen Atem holen und neue Kraft schöpfen. So hat Ina Herzke gelernt, »dass ich nicht nur durch den Tag hetze«. Die Kommunikationsmanagerin der Deutschen Bank bewältigt seither ihren Tag frei von Hektik. Und mit deutlich mehr Spaß als noch vor zwei Jahren.

Ähnlich empfindet IT-Berater Wolfgang Maison aus München. Sein erstes großes IT-Projekt hatte ihn so beansprucht, dass Familie und Freundeskreis massiv litten. »Jetzt bin ich der Kunst näher gekommen, Privates und Geschäft unter einen Hut zu bringen«, sagt der Chef von zehn Mitarbeitern.

Menschen wie Herzke und Maison stehen beruflich stark unter Druck. Und sie spüren zunehmend: Ein sorgfältig geführter Terminkalender reicht eben nicht, auf Dauer zufrieden und ausgeglichen zu sein. »Stress-Opfer müssen ihr Leben ändern«, diagnostiziert der Heidelberger Professor Lothar Seiwert. Life-Work-Balance heißt sein Rezept, mit dem der angesehene Zeitplaner das Publikum in Stauden und anschließend oft wohl tuende inhere Ruhe zu versetzen vermag.

## LEBENSZIELE DEFINIEREN

Wie sich Job und Leben am besten in Einklang bringen lassen, hat Seiwert in einem Werk zusammengefasst, das jetzt erscheint (siehe »Buchtipps«). Kernthese: Am Anfang jedes sinnvollen Zeitmanagements steht die Definition der Lebensziele. »Und wer schriftlich plant, erhöht die Erfolgsquote signifikant«, gibt Seiwert einen praktischen Umsetzungs-Tipp gleich mit. Auf dem Weg zu »365 Tagen Spaß und Disziplin« ist die von ihm gebaute »Eselsbrücke« ähnlich handfest: »Smart« heißt die Formel. »S« steht für spezifisch formulieren, »m« für messbar, »a« für aktionsorientiert, »r« für realistisch und »t« für terminiert. Seiwert lehrt: »Das Erfolgsgeheimnis liegt nicht in verborgenen, intel-



lektuellen Weisheiten, sondern in einfachen Ratschlägen.« Sein Angebot, exklusiv für impulse-Leser: ein Fünf-Minuten-Blitzcheck (siehe »impulse-Test«).

Die meisten Stress-Kandidaten scheitern bereits am allerersten Schritt. »Wie man Spirituelles, Arbeit, Privatleben und Gesundheit unter einen Hut bekommt, bringt einem in Schule oder Uni halt keiner bei«, bedauert IT-Spezialist Maison. Hier helfen Zeit- und Lebensplaner wie

Helfrecht in Bad Alexandersbad oder eben Lothar Seiwert, von dem sich auch Maison beraten lässt. In Gesprächen und mit detaillierten Arbeitshilfen definierte er Ziele und setzte Prioritäten. Er lernte, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Und so den Weg zu finden, auf dem sich seine Ziele am besten erreichen lassen.

## NICHT JEDE MINUTE VERPLANEN

PR-Managerin Ina Herzke beschreibt ihr Grundrezept so: »Ich führe einen genauen Wochenplan sowie Tagespläne mit allen beruflichen und privaten Terminen und Aktivitäten. Dieses genaue Festhalten schafft höhere Verbindlichkeit.« Wiederrum gilt: Wer Job und Leben im Gleichgewicht halten will, muss beiden Bereichen genügend Raum reservieren. Lothar Seiwert warnt vor Überfrachtung: »Gerade Chefs sollten sich Zeit für Unvorhergesehenes lassen. Mein Tipp: maximal 70 Prozent der Zeit verplanen.«

Kommt es für Ina Herzke trotz bester Vorsätze knüppeldick, erinnert sie sich an Seiwerts Spruch: »Hast du es eilig, dann gehe langsam.« Luftholen und stur abarbeiten, was anliegt. Das ist zwar keine besonders originelle Weisheit. Aber eine sehr nützliche. Und durchaus der Volksweisheit »Blinder Eifer schadet nur« verwandt.

Selbst wenn nahezu perfekte Zeitmanager ihre Balance gefunden haben, rät der Trainer: »Unternehmer müssen sich noch mehr als andere auf das Wesentliche konzentrieren. Nur diese Konzentration garantiert Ausgewogenheit und Lebenserfolg.« Welchen Grad der Perfektion Firmenchefs schon erreicht haben, verrät der Test auf der nächsten Seite: »Entdecken Sie Ihre Ausgewogenheit.«

Annegret Becker becker.annegret@impulse.de

## BUCHTIPP

Lothar J. Seiwert: »Life-Leadership. Sinnvolles Selbstmanagement für ein Leben in Balance«. Campus Verlag 2001, 220 Seiten, 49,80 Mark.

## impulse-Test: Entdecken Sie Ihre Ausgewogenheit

Erreichen Sie Ihre geschäftlichen und privaten Ziele auf gesunde Weise? Oder mit einem hohen Stress-Faktor? Dies zeigt Ihnen der Fragebogen für Unternehmer, den der Zeit-

planer Professor Lothar Seiwert exklusiv für impulse konzipiert hat. Vergeben Sie für jede Frage einen Punktwert zwischen 1 (= trifft nie zu) und 5 (= trifft immer zu).

### LEISTUNGS-WERT

#### Wie haben Sie Ihre Arbeit im Griff?

1. Ich schaffe mir genügend Freiräume für wirklich wichtige Tätigkeiten.
2. Ich erarbeite gezielte Strategien, um mich auf die Zukunft vorzubereiten.
3. Ich delegiere Arbeiten, die von anderen erledigt werden sollten.
4. Ich lasse mich durch die Tagesroutine nicht von wichtigen Dingen abhalten.
5. Ich richte mir Zeitfenster für langfristige, aber nicht dringliche Aufgaben ein.
6. Ich stelle für jeden Tag oder jede Woche eine Liste mit Prioritäten auf.
7. In meinem Tagesplan reserviere ich mir Pufferzeit für unerwartete Ereignisse.

Summe Punkte

### AKTIONISMUS-WERT

#### Wie sehr sind Sie gehetzt?

1. Meine Planung ist straff. Für Störungen und Überraschungen ist kein Platz.
2. Ich lege auch unter Zeitdruck Wert auf äußerst genaue Arbeit.
3. Für brandeilige Aufgaben lasse ich sehr schnell alles stehen und liegen.
4. Ich habe so viel zu tun, dass ich nur auf die Tagesereignisse reagieren kann.
5. Ich will für Kunden und Mitarbeiter stets erreichbar sein.
6. In meinem Büro herrscht eine Unordnung, in der nur ich durchblicke.
7. Es fällt mir schwer, Nein zu sagen und zusätzliche Aufgaben abzulehnen.

Summe Punkte

### STRESS-WERT

#### Wie geschafft fühlen Sie sich?

1. Mir gehen nach Feierabend berufliche Probleme und Pläne durch den Kopf.
2. Ich leide oft unter Kopfschmerzen oder Verspannungen.
3. Ich bin sehr in Eile oder weiß vor Termindruck weder ein noch aus.
4. Ich funktioniere dann am besten, wenn ich viel Zeitdruck habe.

5. Ich habe den Eindruck, mich für meinen Job kaputtzumachen.

6. Ich frage mich, wie ich das alles überhaupt noch schaffen soll.

7. Ich arbeite auch dann weiter, wenn ich mich schlapp und krank fühle.

Summe Punkte

### LEBENSQUALITÄTS-WERT

#### Wie zufrieden sind Sie?

1. Ich habe Spaß am Erfolg und will zu den Besten und Erfolgreichsten gehören.
2. Ich habe eine positive Grundstimmung und sehe optimistisch in die Zukunft.
3. Je gestresster meine Umwelt agiert, desto ruhiger reagiere ich.
4. Ich kann mich gezielt entspannen und auch nach der Arbeit gut abschalten.
5. Ich habe genügend Zeit für meine Familie, Freunde, Hobbys etc.
6. Ich arbeite, um zu leben.
7. Ich genieße meine Freizeit und die schönen Dinge des Lebens.

Summe Punkte

### AUSWERTUNG

**1. Schritt:** Addieren Sie die Punkte aller vier Bereiche: Je 25 bis 35 Punkte ergeben die Kategorie ●●●●, zwischen 13 bis 24 Punkte die Kategorie ●●● und 7 bis 14 Punkte die Kategorie ●●.

**2. Schritt:** Die Kombination Ihrer Ausprägungen zeigt, welchem der folgenden fünf Typen Sie am ehesten entsprechen.

### DER SOUVERÄNE LIFE-LEADER

Leistung: ●●●●

Aktionismus: ●●●●

Stress: ●●●●

Lebensqualität: ●●●●

Er hat seine Zeit und damit sein Leben bestens im Griff. Ein Unternehmer dieses Typs plant und delegiert optimal, setzt langfristige Ziele und Prioritäten und schiebt nichts unnötig auf. Er lässt sich von Störungen, Hektik und seinem Umfeld nicht unter Druck setzen. Dies schützt ihn davor, sich zu überarbeiten.

### DER CHAOTISCHE MACHER

Leistung: ● oder ●●●

Aktionismus: ●●●●

Stress: ●●●●

Lebensqualität: ●●

Der Chaos ist sehr flexibel, aber undiszipliniert. Er hat es stets eilig und bekommt vieles erst in letzter Minute fertig. Dies macht ihn zum Herzinfarkt-Kandidaten. Er arbeitet mehr als andere und delegiert wenig. Zeitplantechnik wäre sehr nützlich – wenn der Chaos sie annehmen würde.

### DER FREMDGESTEUERTE

Leistung: ●●●●

Aktionismus: ●●●●

Stress: ●●●●

Lebensqualität: ●●

Dieser Unternehmer wird sozusagen gearbeitet. Er ist sehr pflichtbewusst, will es allen recht machen, fühlt sich ständig unter Druck, kann so gut wie nie abschalten. Diesem Typus würden Zeitmanagement-Methoden und Arbeitstechniken den größten Nutzen für Arbeit und Gesundheit bringen.

### DER PERFEKTIONIST

Leistung: ●● oder ●●●●

Aktionismus: ●●●●

Stress: ●●●●

Lebensqualität: ●● oder ●●●●

Ein zwanghafter Planer, der alles unter Kontrolle haben will und sich von einmal gesetzten Zielen und Prioritäten kaum wieder abbringen lässt. Dies gipfelt in extremem Perfektionismus, Chaos und Hektik. Aber auch Delegation ist diesem Cheftyp fremd. Entlasten würde ihn die Erkenntnis »Weniger ist mehr«.

### DER ÜBERLEBENSKÜNSTLER

Leistung: ●● oder ●●●●

Aktionismus: ●● oder ●●●●

Stress: ●●●●

Lebensqualität: ●●●●

Menschen dieses Typs planen wenig und delegieren großzügig. Hektik und Stress sind ihnen fremd, ihr Leben ist weitgehend sorgenfrei. Der Überlebenskünstler wurstelt sich durch und ist mit sich und der Welt recht zufrieden. Kehrseite: Ein solcher Charakter ist in aller Regel nicht der wirklich erfolgreiche Unternehmer.