

Fühlen Sie sich auch manchmal wie ein Hamster im Laufrad?

3 Impulse für einen besseren Umgang mit der Zeit

von Cay von Fournier, SchmidtColleg, Berlin und St. Gallen*

Menschen planen vielfach ihre Zeit und haben dennoch keine. Es ist häufig wie das Laufen im Hamsterrad, je schneller wir uns bewegen, umso schneller läuft das Rad. Nach mehr als zwanzig Jahren der „Ära Zeitmanagement“ ist es an der Zeit, inne zu halten und sich zu fragen: Gibt es einen Fehler im System „Zeitmanagement“? Ist das Thema „Zeit“ überhaupt beherrschbar? Sind wir als Menschen in der Lage, unsere Zeit zu managen? Oder führt Zeitmanagement, so wie es bisher betrieben wurde, nur zu noch mehr Stress und Hektik in unserem Alltag?

Bei der rückwärtigen Betrachtung des Tages fragen wir uns am Abend oft „Wo ist denn wieder die Zeit geblieben?“. Vielleicht liegt es daran, dass Planung meistens auf das klassische Zeitmanagement beschränkt bleibt. Die Erfahrung jedoch zeigt, dass dies für ein erfülltes und glückliches Leben nicht ausreicht. Planung ist nicht falsch, nur unvollständig. Das Leben ist ein unteilbares Ganzes und besteht zum einen aus Planung und Zeitmanagementtechnik und zum anderen aus einer grundsätzlichen Haltung zur Gelassenheit. Erst wenn wir beide Bereiche in guter Balance vereinen, beherrschen wir die Kunst der Lebensführung.

Methodenkompetenz plus Gelassenheit

Zwei Dimensionen spielen hier eine entscheidende Rolle: Lebensführung und Zeitmanagement. Damit sind Menschen fähig, organisatorisch ihre Zeit zu planen, so dass sie nicht nur eine positive Einstellung und eine gelassene Grundhaltung haben, sondern auch organisatorisch den Anforderungen ihres beruflichen und privaten Alltages gewachsen sind.

Wenn unsere Fähigkeiten allgemein und unser Charakter positiv sind, es uns aber an Methodenkompetenz und Zeitmanagement mangelt, mögen wir zunächst optimistisch sein, schwierige Aufgaben und Rückschläge im beruflichen oder privaten Alltag zu bewältigen. Aber mit der Zeit wird es um unsere Gelassenheit geschehen sein, nämlich wenn die Probleme sich auftürmen und wir in Zeitnot geraten. Manche leben dann noch eine „gestresste Lebensfreude“, für andere bedeutet es Rückzug und Nachlassen des Eifers, man gibt unter Umständen ganz auf und wird zum „Aussteiger“.

Wer aber, bei beruflicher Unzufriedenheit und pessimistischer Einstellung, ein gutes Zeitmanagement aufrecht erhält, betreibt „organisierte Frustration“, wie ich es nennen möchte. Es fehlen Lebensenergie und Lebensfreude. Erfolg und Geld allein machen nicht glücklich. Gute Organisation mag behilflich sein,

die Routine des Alltags zu bewältigen, aber in schwierigen und unverhofften Situationen des Lebens (Krankheit, Unfälle, Tod) trägt sie nicht. Eine feste Lebens-Grundeinstellung und eine Lebensführung in Balance müssen hinzutreten und unser Zeitmanagement ergänzen und vertiefen.

Wenn beide Elemente, also eine bedachte Gelassenheit in der Lebensführung und die Organisation im Zeitmanagement fehlen, gerät der Mensch vollends in Not. Sein Zustand ist eine gewisse Hilflosigkeit gepaart mit Unzufriedenheit. Hier ist es unabdingbar, beide Dimensionen zu entwickeln, um so Schritt für Schritt zu Zeitsouveränität und Lebensbalance zu gelangen. Wie dies gelingen kann, möchte ich an den folgenden drei Grundsätzen aufzeigen.

1. Grundsatz: Wertigkeit unserer Zeit

Die durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland liegt derzeit bei knapp 80 Jahren, sie stieg in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich an. Diese Entwicklung scheint sich fortzusetzen, so dass zukünftige Generationen 90 und häufig auch 100 Jahre alt werden können. Selbst wenn dem so sein sollte, so darf dieser Umstand nicht darüber hinweg täuschen, dass unser Leben endlich ist. Immer, wenn wir uns mit der Endlichkeit unserer eigenen Existenz beschäftigen, wird die Frage nach der Bedeutung unserer Zeit umso wichtiger. Im Gegensatz zu Geld lässt sich Zeit weder vermehren noch ansparen. Ein Zitat von Jean de la Bruyere besagt: „Der den schlechtesten Gebrauch von seiner Zeit macht, jammert am meisten, dass sie so knapp ist.“ Viele Untersuchungen belegen, dass Wohlstand und Hektik ebenso wenig glücklich machen, wie Armut und viel Zeit. In unserem Land herrschen im Allgemeinen finanzieller Wohlstand und zeitliche Armut. Das erstrebenswerte Ziel ist, eine Balance zu finden zwischen genügend finanziellen Ressourcen, um ein angenehmes Leben führen zu können, aber auch die Zeit dafür zu haben, dieses genießen zu können.

2. Grundsatz: Klare und sinnvolle Ziele

Neben der Wertigkeit ist es wichtig, für klare und sinnvolle Ziele zu sorgen, da dadurch das Wesentliche in unserem Leben definiert wird. Der Philosoph Seneca brachte dies vor 2000 Jahren bereits auf den Punkt, als er sagte: „Wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln will, für den ist kein Wind ein günstiger.“ An dieser Stelle empfehle ich Ihnen, sich neun Dokumente anzulegen. Drei Dokumente für den persönlichen Bereich, aufgeteilt in „Persönliche Vision/Leitbild“, „Persönlicher Periodenplan“ (Siebenjahres-Planung) sowie „Persönliche Jahreszielplanung“. Drei gleichgeartete Dokumente empfehle ich Ihnen für Ihre Familie und drei weitere für Ihren Beruf/Ihr Unternehmen.

3. Grundsatz: Disziplin

Bei der Ausprägung einer persönlichen Willensstärke handelt es sich um eine Tugend, die auf der zweiten Kardinaltugend (Tapferkeit) beruht. Dies setzt ein Weltbild des freien und selbstverantwortlichen Menschen voraus, der mit seinem Willen nicht

alles steuern kann, aber einen großen Einfluss auf sein Leben ausübt. Nicht umsonst verwendet die asiatische Kultur sehr viel Energie auf die Ausbildung von Disziplin, Einfachheit, Bescheidenheit und Selbstbeschränkung, weil die jahrtausend alte Erfahrung zeigt, dass diese Form des Maßhaltens, welche auch der dritten Kardinaltugend (Besonnenheit) entspricht, wichtig für die eigenverantwortliche Weiterentwicklung in unserem Leben ist. Disziplin ist also der Sieg des Willens über den Trieb. Der Wille als Ausdruck unserer seelischen und geistigen Dimension als Lebewesen, der Trieb als Ausdruck unserer körperlichen Wünsche und Emotionen. Wenn beides übereinstimmt, leben wir in Einklang zwischen unserem Willen und unseren Wünschen.

Annemarie Pieper schreibt in ihrem Buch „Glückssache“: „Gelassenheit ist eine Tugend, die Hitzköpfe mäßigt, die Trostlose vertrauensvoll in die Zukunft blicken lässt, die Ungeduldigen zügelt, die Enttäuschten aufmuntert und die Aggressiven entschärft“. Wir können uns ja einmal selbst fragen, wie sehr wir mit verschiedenen Dingen des Lebens „gelassen“ umgehen. Die alten Griechen hatten den Gott Chronos, der für die kontinuierlich ablaufende Zeit steht und den Gott Chairos, der für die „günstige Zeit“ steht und der immer wieder daran erinnert, dass alles seine günstige Zeit hat und Geduld eine Tugend ist. In der Natur kann man wunderbar beobachten, wie Pflanzen und natürliche Systeme ihre Zeit brauchen, um zu wachsen und zu reifen. Für unser Leben heißt dies, dass wir manches Mal langsamer werden müssen, um schneller zu sein. Machen Sie daher öfter eine Pause, wählen Sie auch in und wieder einen Umweg und denken Sie immer daran, dass Balance Zeit braucht.

7.378 Zeichen (mit Leerzeichen)

* Dr. Dr. Cay von Fournier ist aus Überzeugung Arzt und Unternehmer. Zu seiner Vision gehören möglichst viele gesunde Menschen in gesunden Unternehmen. Der Inhaber des vor 22 Jahren gegründeten SchmidtCollegs ist bekannt durch seine lebhaften und praxisrelevanten Vorträge und Seminare. Schmidt-Colleg ist unter seiner Leitung zu einer Unternehmensgruppe geworden, die sich der Vermittlung und Umsetzung einer menschlichen und dennoch (oder gerade trotzdem) erfolgreichen Unternehmensführung widmet.

Weitere Infos erhalten Sie unter www.schmidtcolleg.de oder per Email info@schmidtcolleg.de