

MANAGEMENT

Drei Impulse für ein besseres Zeitmanagement

Wir sind keine Hamster!

Ein Beitrag von Cay von Fournier, Berlin/Deutschland

Menschen betreiben Zeitmanagement und haben dennoch keine Zeit. Es ist wie das Laufen im Hamsterrad, je schneller wir laufen, desto schneller läuft auch das Rad. Nach zwanzig Jahren Zeitplanung ist es also wieder einmal an der Zeit innezuhalten und sich zu fragen: Gibt es einen Fehler im System? Ist das Thema „Zeit“ überhaupt beherrschbar? Sind wir als Menschen überhaupt dazu 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?



Wenn wir unseren Tagesablauf betrachten, so fragen wir uns am Abend oft, wo denn der ganze Tag überhaupt geblieben ist. Vielleicht liegt es daran, dass sich die Planung meistens auf das klassische Zeitmanagement beschränkt. 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

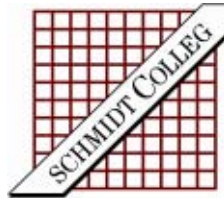
Zwei Dimensionen spielen hier eine entscheidende Rolle: Lebensführung und Zeitmanagement. Damit sind Menschen fähig, organisatorisch ihre Zeit zu planen, sodass sie nicht nur eine positive Einstellung und eine gelassene Grundhaltung haben, sondern auch organisatorisch den Anforderungen ihres beruflichen und privaten Alltags 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, wenn die Probleme sich auf türmen 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 (Aussteigersituation).

Wer aber, bei beruflicher Unzufriedenheit und pessimistischer Einstellung, ein gutes Zeitmanagement aufrechterhält, betreibt „organisierte Frustration“. 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) hilft sie nicht. Eine feste Lebensgrundeinstellung und eine ausbalancierte Lebensführung 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 nur als „unzufriedene Hilflosigkeit“ zu bezeichnen. Hier ist es unabdingbar, beide Dimensionen zu entwickeln, um so Schritt für Schritt zu Zeitsouveränität und Lebensbalance zu gelangen. Leichter gelingt dies mit folgenden drei Impulsen für einen besseren Umgang mit unserer Zeit:



1. Grundsatz: Wertigkeit unserer Zeit

Die durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland liegt derzeit bei knapp 80 Jahren, sie stieg in den vergangenen Jahrzehnten kontinuierlich an. Diese Entwicklung scheint sich fortzusetzen, sodass zukünftige Generationen 90 und häufig auch 100 Jahre alt werden können. Selbst wenn dies so ist, so darf es nicht darüber hinwegtäuschen, 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 oder ausleihen 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.“ Zeitmanagement ist in erster Linie eine Entscheidung. In vielen Untersuchungen hat man herausgefunden, dass Wohlstand und Hektik ebenso wenig glücklich machen, wie Armut und viel Zeit. In unserem Land herrschen finanzieller Wohlstand und zeitliche Armut. Das erstrebenswerte Ziel ist es, eine Balance zu finden zwischen genügend finanziellen Ressourcen, um ein angenehmes Leben führen zu können, aber auch die Zeit zu haben, dieses angenehme Leben genießen zu können.

2. Grundsatz: Klare und sinnvolle Ziele

Neben der Wertigkeit ist es wichtig, für klare und sinnvolle Ziele zu sorgen, um damit das Wesentliche in unserem Leben zu definieren. *Lucius Annaeus Seneca* brachte dies vor 2000 Jahren bereits auf den Punkt, indem er schrieb: „Wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln will, für den ist kein Wind ein günstiger.“ An dieser Stelle empfehle ich, neun Dokumente anzulegen. Drei Dokumente für den persönlichen Bereich, aufgeteilt in persönliche Vision/persönliches Leitbild, persönlicher Periodenplan (Sieben-Jahres-Planung) sowie persönliche Jahreszielplanung. Drei ähnliche Dokumente empfehle ich für den familiären Bereich und drei weitere für den Beruf/das Unternehmen. So wird nicht

nur eine Wunschliste erstellt, sondern anschließend daraus die eigenen Ziele klar formuliert. Diese sollten in kleinere Einheiten zerlegt, konsequent verfolgt, kontrolliert und nicht zuletzt rechtzeitig an veränderte Umfeldbedingungen angepasst werden.

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. Denn die Erfahrung hat gezeigt, 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 und 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 „Glücksache“, dass Gelassenheit eine Tugend ist, die Hitzköpfe mäßigt, die Trostlose vertrauensvoll in die Zukunft blicken lässt, die Ungeduldige zügelt, die Enttäuschte aufmuntert und aggressive Menschen entschärft. Wir können uns ja einmal selbst fragen, wie gelassen wir mit verschiedenen Themen des Lebens umgehen. 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 langsamer werden müssen, um schneller zu sein. Machen Sie daher öfter eine Pause, wählen Sie einen Umweg und denken Sie immer daran, dass Balance Zeit braucht, genauso wie Menschen Zeit brauchen. ▽

Zur Person

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. Das SchmidtColleg ist unter seiner Leitung zu einer Unternehmensgruppe geworden, die sich der Vermittlung und Umsetzung einer menschlichen und dennoch (oder gerade trotzdem) erfolgreichen Unternehmensführung widmet.

Kontaktadresse

SchmidtColleg GmbH & Co. KG • Bückerow Damm 114 • 12349 Berlin • Fon +49 30 847881-0
Fax +49 30 847881-66 • www.schmidtcolleg.de • info@schmidtcolleg.de

