



LOTHAR J. SEIWERT
WENN DU ES
EILIG HAST,
GEHE LANGSAM

Mehr Zeit in einer beschleunigten Welt



campus

Inhalt

Geleitwort von Brian Tracy	7
Vorwort zur Jubiläumsausgabe	9
Zum Aufbau des Buches	11

Teil I

Auf der Suche nach einer neuen Zeitkultur	13
🕒 Abschied vom Zeitmanagement?	15
🕒 Entschleunigen – und Zeit gewinnen	20
🕒 TimeShift – Veränderungen im Zeitmanagement	23
(von Ann McGee-Cooper)	
🕒 Vom Zeitmanagement zum Lebensmanagement	62
🕒 Ganzheitliches Zeit- und Lebensmanagement: Work-Life-Balance	69

Teil II

Vier Schritte zur persönlichen Zeitsouveränität und Effektivität	77
🕒 Ihre persönliche Erfolgspyramide zur Effektivität	79
🕒 Erster Schritt: Vision, Leitbild und Lebensziel entwickeln	87
🕒 Zweiter Schritt: Lebenshüte oder Lebensrollen festlegen ..	126
🕒 Dritter Schritt: Prioritäten wöchentlich effektiv planen ..	141
🕒 Vierter Schritt: Tagesarbeit effizient erledigen	157

Teil III

Zeitmanagement als Schlüssel zur Work-Life-Balance 167

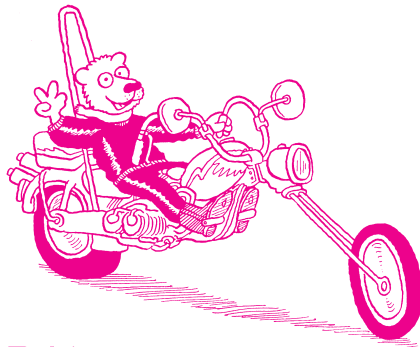
- 🕒 Eigen-Sinn für ein Leben in Balance 169
- 🕒 Ihr Weg zum Glück 188

Ich wünsche dir Zeit 202

Danke! 205

Literatur 207

Register 214



Zum Aufbau des Buches

Zeit, Zeitmanagement und Lebensqualität – für viele von uns ein Balanceakt auf dem Hochseil. Oftmals scheint der Absturz bereits vorprogrammiert. Dass es ein Sicherungsnetz gibt, belegen die neuesten Entwicklungen im Zeitmanagement.

Mit dem vorliegenden Buch möchte ich Ihnen einen verständlich geschriebenen Leitfaden an die Hand geben, der Sie schrittweise mit den Grundlagen des modernen *Life-Leadership®* vertraut macht:

- In Teil I werden die wichtigsten Entwicklungen der *neuen Zeitkultur* skizziert: Einerseits erhöhen Leistung und Wettbewerbsanforderungen die Geschwindigkeit in unserem Leben, andererseits erfordert der natürliche Zeitrhythmus ein »Runterschalten«. Die Antwort auf den Tempo-Trend ist aber nicht Langsamkeit, sondern eine ausgewogene *Zeitbalance* zwischen beruflichen Anforderungen und persönlichen Lebenszielen.
Effektives Zeitmanagement berücksichtigt gleichermaßen Geschwindigkeit und Langsamkeit, es lässt Raum für beides: Es geht nicht um »Entweder-Oder«, sondern im taoistischen Sinne um »Sowohl-Als auch«.
- Teil II beschäftigt sich damit, wie die beiden Elemente der neuen Zeitkultur in ein *effektives Selbstmanagement* eingebunden werden können.

Ein *vierstufiges Erfolgsprogramm* mit praxisorientierten Übungen und Beispielen zeigt ganz konkret, wie Sie Ihr Leben selbstbestimmt gestalten können.

Am Anfang steht Ihre *persönliche Lebensvision* mit Ihren konkreten Lebenszielen (1. Schritt), dann nehmen wir die *Lebenshüte oder -rollen*, die Ihr Leben bestimmen, ins Visier (2. Schritt). Die praktische Umsetzung Ihrer Lebensvision erfolgt mit den beiden letzten Schritten: *wöchentliche Prioritätenplanung* (3. Schritt) und *Zeitmanagement im Tagesgeschäft* (4. Schritt), wobei großer Wert auf Ihre persönlichen Freiräume gelegt wird. Selbstverständlich spielen auf jeder Ebene Ihrer persönlichen Erfolgspyramide Be- und *Entschleunigung* eine dominierende Rolle.

- Teil III ist ganz dem Aspekt *Zeitmanagement als Schlüssel zur Work-Life-Balance* gewidmet: der Entwicklung eines gesunden *Eigen-Sinns*, um sich auf das zu besinnen, was uns wirklich wichtig ist, um die Richtung unseres Lebens selbst zu bestimmen und eigene Wert-, Sinn- und Zielentscheidungen zu treffen. Ein eigen-sinniger Mensch fragt sich nicht nur, was er erreichen möchte, sondern vor allem *wozu*. Hierzu gehören das Setzen von Zufriedenheits-Zielen, das Finden des eigenen Tempos, das Aufspüren unser persönlicher Stressoren und die Umwandlung von Stress in Flow.



Vor allem aber müssen wir *Ja sagen zu unserem Glück*: Es ist wichtig, dass wir etwas für unser Glück tun; mindestens ebenso wichtig ist es aber, unserem eigenen Glück nicht im Weg zu stehen.

Teil I

*Auf der Suche nach
einer neuen Zeitkultur*



Abschied vom Zeitmanagement?

»Don't work hard, work smart.«

Amerikanische Managerweisheit

Zeitmanagement ist in den letzten Jahren zunehmend in die Diskussion und auch in die Kritik geraten: »Abkehr vom Tempowahn«, »Epidemie des Zeitwettbewerbs«, »Werfen Sie Ihr Zeitplanbuch weg« lauten medienwirksame Schlagzeilen.

»Entschleunigung«, »Eigenzeit« oder »Langsamer ist schöner« sind die neuen zeitökologischen Parolen: »Die Mitglieder verpflichten sich zum Innehalten, zur Aufforderung zum Nachdenken ...«, heißt es in den Statuten des *Vereins zur Verzögerung der Zeit*. Die Vereinigung *Slow Food* wehrt sich gegen die Verflachung des Essens durch *Fast Food* und setzt ihm den Reichtum der Geschmäcker aller regionalen Küchen entgegen. Sten Nadolnys Bestseller *Die Entdeckung der Langsamkeit* hat längst Kultstatus erreicht: Sein Romanheld, ein notorisch langsamer Mensch, findet ganz allmählich heraus, dass sein angeborenes Schneckentempo kein Handicap, sondern eine unerschöpfliche Quelle von Energie und Kreativität ist.

Inzwischen sind auch bei uns die *Slobbies* auf dem Vormarsch. Die Abkürzung steht für »Slower but better working people«, zu Deutsch: »langsamer, aber besser arbeitende Menschen«, die sich weigern, Geschwindigkeit als einziges Leistungskriterium zu akzeptieren und stattdessen versuchen, der Langsamkeit produktive und kreative Seiten abzugewinnen.

Ist Zeitmanagement demnach out? Sicher nicht! All das spiegelt lediglich eine *Trendwende im Zeitmanagement* wider.

Zeitmanagement als Arbeitstechnik, Erfolgsmethode oder Lebenskonzept ist aktueller denn je. Allerdings muss das *neue* Zeitmanagement andere Denkansätze und Inhalte berücksichtigen.

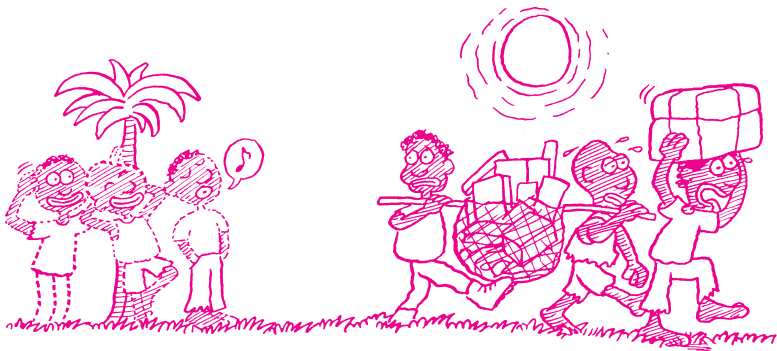
Geschichte von der Langsamkeit der Seele

Damals, als noch keine Straßen das Land durchschnitten und es noch keine Autos gab, um die Menschen so schnell wie der Wind vom Meer in die Berge zu bringen, kämpfte sich ein Missionar mit einer Schar von Trägern durch den afrikanischen Busch. Er hatte es eilig und trieb seine Führer zu immer schnellerem Gehen an, denn in drei Tagen wollte er sein Ziel erreichen.

Der dritte Morgen zog herauf, strahlend stand die Sonne am Himmel, die Luft flimmerte, das hohe Gras bewegte sich sacht, und die Vögel sangen. Der Missionar drängte zum Aufbruch, aber die Träger lagerten und wollten nicht aufstehen. Kein Zureden half, kein Befehlen, kein Drohen. Endlich fragte er nach dem Grund ihres Zögerns und erhielt zur Antwort: »Unsere Körper sind zwar hier, aber wir müssen noch warten, bis unsere Seelen nachgekommen sind.«

Quelle: Nossrat Peseschkian, *Der nackte Kaiser*.

© 1997 Pattloch Verlag GmbH & Co KG, München



Schnelligkeit ist nicht alles, und so steht der Wechsel vom traditionellen zum »neuen« Zeitmanagement im Mittelpunkt dieses Buches: Die traditionellen Konzepte des Zeitmanagements werden im Hinblick auf die Erfordernisse unserer Zeit hinterfragt und überarbeitet.

Zeitmanagement wird von zwei völlig gegensätzlichen Denkweisen bestimmt:

- Zeitmanagement als Speedmanagement,
- Zeitmanagement als Mittel zur Zeitökologie, zu einem maßvollen Haushalten mit der Zeit.

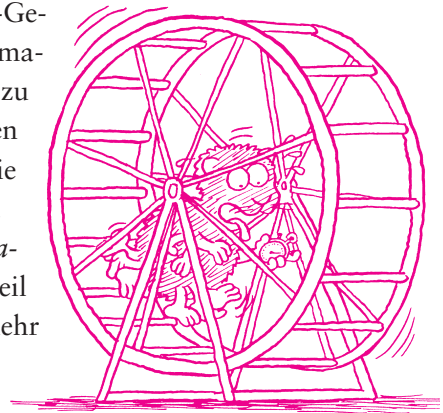
Zeitmanagement als Speedmanagement

Jeder will alles sofort, und das am liebsten schon (vor-)gestern: Geschwindigkeit ist das Gebot der Stunde und wird zum alles entscheidenden Wettbewerbsfaktor.

In amerikanisch geführten Unternehmen ist »a.s.a.p.« (as soon as possible) das Maß aller Dinge, wenn es um Termine und Zeitvorgaben geht. Wer keine E-Mail-Adresse hat, ist absolut out, und die elektronische Antwort wird ungeduldig nach spätestens 24 Stunden erwartet, wohingegen die gute alte Briefpost als »snail mail«, als Schneckenpost, müde belächelt wird. Das Handy garantiert, dass jeder überall und jederzeit in Echtzeit erreichbar ist.

Aber immer mehr Menschen leiden inzwischen unter dieser High-Speed-Gesellschaft. Sie haben das Gefühl, permanent auf der Überholspur leben zu müssen. Die Großen dominieren nicht länger die Kleinen, sondern die Schnellen überholen die Langsamen.

Dieser Druck wird durch *Speedmanagement* noch weiter verstärkt, weil es in erster Linie dazu dient, noch mehr Leistung in immer kürzerer Zeit zu ermöglichen.



Speedmanagement hat als Wettbewerbsfaktor durchaus strategische Bedeutung. Wenn ein Unternehmen die Spielregeln des Speedmanagements beherrscht, kann es seine Strukturen und Geschäftsprozesse permanent den aktuellen Gegebenheiten anpassen und so immer schneller und flexibler auf die Anforderungen des Marktes reagieren.

Doch nicht immer kommt man mit Schnelligkeit auch wirklich schneller zum gewünschten Ziel:

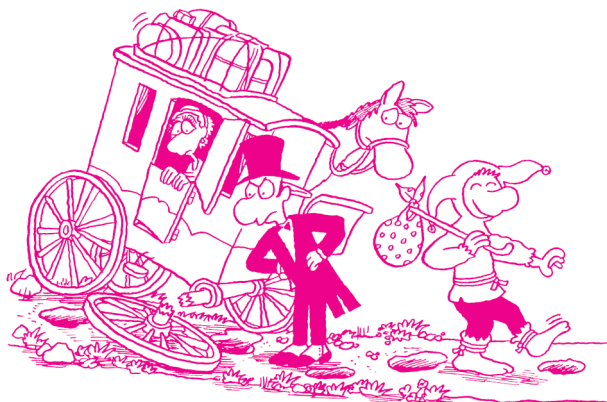
Als Till Eulenspiegel mit seinem Bündel Habseligkeiten zu Fuß zur nächsten Stadt wanderte, überholte ihn eine recht schnell fahrende Kutsche. Der Kutscher, der es sehr eilig zu haben schien, rief: »Wie weit ist es bis zur nächsten Stadt?«

»Wenn Ihr langsam fahrt, eine halbe Stunde – wenn Ihr schnell fahrt, einen halben Tag, mein Herr!«, antwortete Till Eulenspiegel.

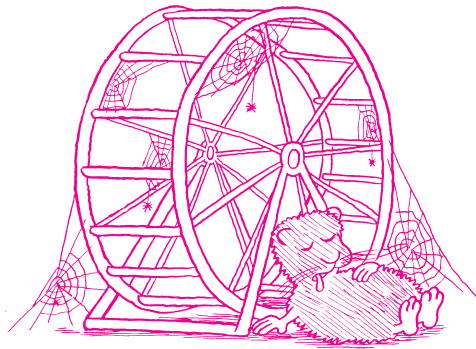
»Du Narr!«, schimpfte der Kutscher, griff zur Peitsche und trieb die Pferde noch heftiger an, und die Kutsche fuhr mit erhöhtem Tempo weiter.

Till Eulenspiegel ging seines Weges daher. Die Straße hatte viele Schlaglöcher. Eine Stunde später fand er eine Kutsche, die offenbar mit einem Schaden im Straßengraben lag. Die Vorderachse war gebrochen und der Kutscher fluchend damit beschäftigt, diese zu reparieren.

Der Kutscher blickte Till Eulenspiegel vorwurfsvoll an, worauf dieser nur anmerkte: »Ich sagte Euch doch: Wenn Ihr langsam fahrt, eine halbe Stunde ...«



Speedmanagement ist in diesem Beispiel wie auch in unserer Gesellschaft ganz offensichtlich an seine Grenzen gestoßen. Die Rückkehr zum richtigen Zeitmaß und einem *natürlichen Zeitrhythmus* schafft die notwendigen Voraussetzungen für eine ausgewogene Balance zwischen Tempo und Langsamkeit. *Zeitökologie* als Lehre vom maßvollen Umgang mit unserer Zeit hat inzwischen auch in Managerkreisen Anklang gefunden.



»Ich habe das Staunen nicht verlernt
Über den Rausch der Geschwindigkeit
Über das Lärmen und das Schweigen
Über das Glück der Langsamkeit.«

Thomas Lünendonk