

MARION UND
WERNER TIKI KÜSTENMACHER



simplify

your life

*Endlich
mehr Zeit
haben*



campus

Inhalt

| | |
|---|----|
| Vorwort | 7 |
| Die Zeit für sich entdecken | 10 |
| Vom Null-Tag zum Hurra-Tag | 12 |
| Rechnen Sie mit dem Chaos | 14 |
| Entfliehen Sie der Zeitfalle | 19 |
| Finden Sie Ihren Zeitstil | 23 |
| Sparen Sie sich das Zeitsparen | 30 |
| Lernen Sie die Kunst des Nichtstuns | 37 |
| Werkzeuge für Ihre Zeitplanung | 44 |
| Die Kunst der Priorität | 44 |
| To-do-Schulden auflösen | 50 |
| Das Ende der To-do-Liste | 53 |
| Einfacher telefonieren | 57 |
| Immer auf den letzten Drücker? | 63 |
| Das simplify-Zeitplanbuch | 69 |
| Ihr Kalender belügt Sie | 69 |
| Verwandeln Sie Ihren Kalender in ein Zeitplanbuch | 75 |
| Papier versus Elektronik | 83 |

| | |
|--|-----|
| Methoden für Ihre Zeitplanung | 88 |
| Ballast abwerfen mit der Bären-Methode | 88 |
| Ameise, Löwe, Adler und Elefant | 92 |
| Lernen Sie Geduld | 98 |
| Die Kraft besonderer Zeiten | 104 |
| Glückselixier Sonntag | 104 |
| Optimieren Sie Ihren Tagesstart | 108 |
| Genießen Sie den Abend | 117 |
| Halten Sie einfach die Zeit an | 123 |

Vorwort

Mithilfe dieses Büchleins können Sie Ihr Leben in allen Bereichen verändern, da es Ihre Sichtweise des Phänomens Zeit revolutionieren wird. Die simplify-Sicht der Zeit vereinfacht Ihren Alltag, sodass Sie glücklicher, fröhlicher und gelassener leben werden.

"Zeit ist Geld." Auf dieser simplen Gleichung von Arbeitszeit und Kapitaleinsatz basierte die rationelle Produktion, die der Automobilpionier Henry Ford mit unglaublichem Erfolg eingeführt hat. Kaum ein Motto der modernen Industriegesellschaft war und ist indes so umstritten wie dieses "time is money". Viele Menschen spürten, dass sich mit ihm etwas in ihrem Bewusstsein zum Schlechteren veränderte. Es war eine Art kollektive Gehirnwäsche, die das ursprüngliche und natürliche Verhältnis zum Rohstoff Zeit zerstört hat. Denn schon bald glaubten die Menschen wirklich, dass Zeit wie Geld sei. Unmerklich schlich sich das neue Gedankengut über die Alltagssprache in die Köpfe der Menschen ein. Von klein auf lernen wir, inzwischen bereits in der dritten Generation: Zeit ist ein knappes Gut, das man "sparen" oder "verschwenden" kann. Ganz normale Tätigkeiten "verbrauchen" unsere Zeit. Die Trennung zwischen "Arbeitszeit" und "Freizeit" erscheint immer undurchdringlicher.

Unter dem harmlos klingenden Begriff des "Shareholder-Value" kam es seit Ende der 80er Jahre des letzten Jahrhunderts in Großunternehmen zu einer Rationalisierungswelle, die Fords Einführung der Fließbandarbeit weit in den Schatten stellte. Die Zeitschraube sitzt seitdem noch ein ganzes Stück straffer.

In den letzten 20 Jahren ist laut einer großen Studie an 200000 deutschen Arbeitnehmern die allgemeine Belastung durchschnittlich um 30 Prozent gestiegen: Wer 1985 täglich 20 Kunden zu bearbeiten hatte, von dem wird 2005 erwartet, dass er 26 schafft. Die 30 Prozent sind dabei ein Durchschnittswert - in Einzelfällen hat sich die erwartete Leistung sogar verdoppelt. Leerlauf, Zeit für Fehler oder Unvorhergesehenes und das kleine Schwätzchen am Rande fallen der erbarmungslosen Effizienzschere zum Opfer.

Wenn Führungskräfte und Controller bei allem die effektivste Ausnutzung der Ressource Zeit anstreben, ist das Teil eines typischen Kampfes verschiedener Interessen. Bedenklich ist es aber, wenn sich diese Schere einen festen Platz in unseren Köpfen erobert hat und wir uns selbst erbarmungslos beschneiden. Wenn wir überlegen, welcher sinnvollen zweiten Tätigkeit wir nachgehen könnten, während wir telefonieren, Autofahren oder Staubsaugen. Dieses Büchlein hält zahlreiche Ideen und Anregungen bereit, wie Sie einfacher mit Ihrer Zeit umgehen können, damit Sie mit ganzem Herzen in der Gegenwart leben und das lieben, was Sie tun. Das Wunderbare daran ist, dass Sie schließlich gelassener und zufriedener werden. Sie werden das Gefühl haben, mehr in kürzerer Zeit geschafft zu haben und wieder frei über Ihre Zeit verfügen zu können.