

**LOTHAR SEIWERT**  
ILLUSTRIERT VON  
WERNER TIKI KÜSTENMACHER



**SPIEGEL**  
Bestseller  
Autor

Wenn du es

**E I L I G**

hast, gehe

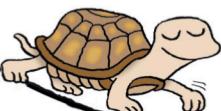
**L A N G S A M**

Wenn du es

noch eiliger hast,

mache einen

Umweg



DER KLASSIKER  
DES ZEITMANAGEMENTS  
MIT NEUEN TOOLS

**campus**

## 20 Stimmen zum 20-jährigen Jubiläum

»Von Lothar Seiwert habe ich gelernt: ›Ich bin gar nicht unorganisiert – nur kreativer als manche andere.‹ Danke, Lothar.«

**Sabine Asgodom**, Autorin von *Eigenlob stimmt: Erfolg durch Selbst-PR*,  
[www.asgodom.de](http://www.asgodom.de)

»Wenn Ihnen Ihr Leben wie ein Hamsterrad vorkommt, dann sollten Sie unbedingt dieses Buch lesen. Es zeigt Ihnen, wie Sie Ihr eigenes Tempo leben und Ihre Träume und Visionen wahr werden lassen.«

**Ken Blanchard**, Coautor von *Der Minuten-Manager*,  
[www.kenblanchard.com](http://www.kenblanchard.com)

»Lothar Seiwert ist eine Kapazität und dieses Buch ist ein Klassiker. Ein Muss für jeden, der effizient zu nachhaltigen Ergebnissen kommen will. Ich empfehle es immer wieder. Zuletzt erst hat es mein Sohn für sich entdeckt.«

**Andreas Buhr**, Autor von *Vertrieb geht heute anders*,  
[www.andreas-buhr.com](http://www.andreas-buhr.com)

»Auf dem Rezept unseres inneren Doktors gegen all die Apokalyptischen Reiter der Neuzeit von Alzheimer bis Schlaganfall steht: Lass dich nicht stressen. Oder eben: ›Wenn du es eilig hast, gehe langsam.‹«

**Dr. med. Stefan Frädrich**, Autor von *Günter, der innere Schweinehund*,  
[www.stefan-fraedrich.de](http://www.stefan-fraedrich.de)

»Qualität braucht Muße, das gilt für ein gutes Selbstmanagement wie auch für gutes Essen. ›Wer langsam geht, wenn er es eilig hat‘ kann es auch genießen.«

**Dr. med. Gunter Frank**, Autor von *Karotten lieben Butter*,  
[www.gunterfrank.de](http://www.gunterfrank.de)

»Lothar Seiwert ist es wie keinem anderen gelungen, mit diesem Buch die ultimativen Gesetze von Zeit und Erfolg zu vermitteln.«

**Edgar K. Geffroy**, Autor von *Herzenssache Kunde*, [www.geffroy.com](http://www.geffroy.com)

»Nichts raubt dem Körper so viel an Gesundheit und Lebensfreude wie Stress – dieses Buch schenkt Ihnen fröhliche Lebenszeit.«

**Marion Grillparzer**, Autorin von *Smart Aging*,  
[www.mariongrillparzer.de](http://www.mariongrillparzer.de)

»Zeitlose Weisheiten zum drängendsten Thema der Zeit! Wann sollten Sie dieses Buch lesen? Ganz einfach: Genau dann, wenn Sie eigentlich keine Zeit haben.«

**Dr. med. Eckart von Hirschhausen**, Autor von *Wunder wirken Wunder*,  
[www.hirschhausen.com](http://www.hirschhausen.com)

»Dieses Buch war und ist für mich das Buch der Erkenntnis! Lothar Seiwert hat die unglaublich Gabe, Menschen zu inspirieren und in positiver Art und Weise zu verändern! Ein »Must read!««

**Markus Hofmann**, Autor von *Denken Sie neu*, [www.unvergesslich.de](http://www.unvergesslich.de)

»Lothar Seiwert zeigt, wie sich Gelassenheit und die Anforderungen der heutigen Zeit miteinander in Einklang bringen lassen. Wer seine Tipps umsetzt, kann auf viele Kurse verzichten.«

**Prof. Dr. Jörg Knoblauch**, Autor von *Die Personalfallen*,  
[www.joergknoblauch.de](http://www.joergknoblauch.de)

»Das Geheimnis eines gelassenen, glücklichen Lebens ist so genial einfach wie der Titel dieses Buchs: Qualität liefern, wenn alle Welt nur mehr, mehr, mehr Quantität haben will.«

**Werner Tiki Küstenmacher**, Autor von *Limbì – Der Weg zum Glück führt durchs Gehirn*, [www.kuestenmacher.com](http://www.kuestenmacher.com)

»In den USA haben wir mit Carnegie, Covey oder Blanchard viele renommierte Autoren von Management- und Selbstmanagement-Klassikern. Dank Lothar Seiwert haben wir mit ›Wenn du es eilig hast...‹ unsere eigene überdauernde und universelle Zeitmanagement-Bibel.«

**Martin Limbeck**, Autor von *Nicht gekauft hat er schon*,

[www.martin-limbeck.de](http://www.martin-limbeck.de)

»Lothar Seiwert ist wieder ein hervorragendes Buch gelungen: interessant im Inhalt, einfach in der Umsetzung und kurzweilig zu lesen.«

**Jörg Löhr**, Autor von *Die Magische Stunde*,

[www.joerg-loehr.com](http://www.joerg-loehr.com)

»Dieses Buch ist ein MUSS für alle, die effektiver, glücklicher und gelassener leben wollen. Wer mehr Lebensfreude verspüren möchte, sollte von der Nummer 1 des Zeitmanagements lernen und diesen Bestseller unbedingt lesen.«

**Dr. Renée Moore**, Autorin von *Be Unstoppable in deinem Business!*,

[www.reneemoore.com](http://www.reneemoore.com)

»Vom ‚Meister der Zeit- und Menschenkenntnis‘ lernen Sie, Ihr Leben zu vereinfachen, zu entschleunigen und echte Lebenszeit zu gewinnen. Lothar Seiwerts Buch unterstützt die umfassende und wichtige Entgiftung von unnötigem Ballast auf allen Ebenen.«

**Dr. med. Joachim Mutter**, Autor von *Lass dich nicht vergiften!*,

[www.detoxklinik.de](http://www.detoxklinik.de)

»Dieses einmalig spannende und richtungweisende Buch zeigt Ihnen, wie Sie Ihre beruflichen Anforderungen und privaten Wünsche endlich in Balance bringen.«

**Anthony Robbins**, Autor von *Das Robbins Power Prinzip*,

[www.tonyrobbins.com](http://www.tonyrobbins.com)

»Lothar Seiwert ist seit Jahrzehnten die unangefochtene Nummer 1 im Bereich Zeit- und Lebensmanagement in Europa. Durch seine Arbeit hat er das Leben vieler Millionen Menschen positiv beeinflusst.«

**Hermann Scherer**, Autor von *Fokus! Provokative Ideen für Menschen, die was erreichen wollen*, [www.hermannscherer.com](http://www.hermannscherer.com)

»Der Klassiker von Lothar Seiwert mit der paradoxen Empfehlung ‚Wenn du es eilig hast, gehe langsam‘ hat uns ja (fast) alle ein wenig weißer gemacht, was unsere Lebensführung angeht. Jetzt, nach 20 Jahren, setzt er noch einen drauf. Man darf gespannt sein!«

**Prof. Dr. Friedemann Schulz von Thun**, Autor von *Miteinander reden 1-3*, [www.schulz-von-thun.de](http://www.schulz-von-thun.de)

»Was lässt uns lange und gesund leben? Gut essen, clever bewegen und immer wieder entspannen, sprich der Zeit eine kleine Bremse verpassen. Und wie das geht, versteht Lothar Seiwert, der Großmeister der Zeit, in seinen Büchern hervorragend zu vermitteln.«

**Dr. med. Ulrich Strunz**, Autor von *Neue Wege der Heilung*, [www.Strunz.com](http://www.Strunz.com)

»Die einmaligen Techniken, Tipps und Strategien aus diesem wundervollen Buch werden Ihnen helfen, im Beruf mehr zu erreichen denn je und im Privatleben glücklicher zu werden, als Sie jemals zu träumen wagten.«

**Brian Tracy**, Autor von *Ziele: Setzen – Verfolgen – Erreichen*, [www.briantracy.com](http://www.briantracy.com)





Wenn du es  
**EILIG**  
hast, gehe  
**LANGSAM**

Wenn du es  
noch eiliger hast,  
mache **einen Umweg**



Wer sich mit den Themen Zeitmanagement und Work-Life-Balance beschäftigt, kennt Prof. Dr. Lothar Seiwert. Seit über 30 Jahren begeistert der von der Zeitschrift *Focus* als »Deutschlands führender Zeitmanagement-Experte« betitelte Top-Keynote-Speaker auf internationalen Veranstaltungen. Das, was er macht, macht er mit System und inspiriert in seinen Vorträgen, Fernsehauftritten, Pressekolumnen und Büchern dazu, sich auf das Wesentliche zu fokussieren und mit der eigenen Zeit besser umzugehen.

Mehr als 500 000 Zuhörer haben ihn bei Veranstaltungen in Europa, Asien und den USA erlebt. Lothar Seiwert schrieb bereits über 60 Bücher, die in 40 Sprachen übersetzt und über 5 Millionen Mal verkauft wurden: *Simplify your Life (mit Tiki Küstenmacher)*, *Simplify your Time*, *Die Bären-Strategie: In der Ruhe liegt die Kraft*, *Ausgetickt: Lieber selbstbestimmt als fremdgesteuert*, *Zeit ist Leben, Leben ist Zeit*, *Lass los und du bist Meister deiner Zeit*, *Das neue Zeit-Alter*, *Die Tiger-Strategie* und viele mehr.

Als Bestsellerautor und Business-Speaker wurde er vielfach ausgezeichnet. Unter anderem erhielt er den Benjamin-Franklin-Preis (»Bestes Business-Buch des Jahres«), den Internationalen Deutschen Trainingspreis, den Life Achievement Award und den Conga-Award in Gold als bester Business-Speaker der Deutschen Veranstaltungsbranche. Die German Speakers Association (GSA) ehrte ihn mit der Aufnahme in die »Hall of Fame« der besten Vortragsredner und wählte ihn 2015 zu ihrem Ehrenpräsidenten. In den USA wurde Prof. Seiwert mit dem höchsten und härtesten Qualitätssiegel für Vortragsredner, dem *Certified Speaking Professional (CSP)*, und 2018 in Auckland/Neuseeland vom Speaker-Weltverband mit dem *Global Speaking Fellow (GSF)* ausgezeichnet.

[www.Lothar-Seiwert.de](http://www.Lothar-Seiwert.de)

Lothar Seiwert

# Wenn du es EILIG hast, gehe LANGSAM

Wenn du es noch eiliger hast,  
mache einen Umweg

Mit einem Geleitwort von Brian Tracy  
und illustriert von Werner Tiki Küstenmacher

Campus Verlag  
Frankfurt/New York

Copyright: »Life-Leadership®« ist eine eingetragene, geschützte Marke von Prof. Dr. Lothar Seiwert, Neustadt an der Weinstraße, [www.Lothar-Seiwert.de](http://www.Lothar-Seiwert.de).

ISBN 978-3-593-50895-5 Print  
ISBN 978-3-593-43939-6 E-Book (PDF)  
ISBN 978-3-593-43959-4 E-Book (EPUB)

17., vollständig überarbeitete und aktualisierte Auflage (Neuausgabe) 2018

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Seiten 103–108 und 126–128 mit freundlicher Genehmigung aus dem Lehrwerk *Unternehmer-Energie* der Schmidt Colleg GmbH, Bayreuth.

Copyright © 1998/2018 Campus Verlag GmbH, Frankfurt/Main

Umschlaggestaltung: Zeichenpool, München

Umschlagmotiv: Werner Tiki Küstenmacher

Illustrationen: Werner Tiki Küstenmacher

Gesetzt aus der Minion Pro und Meta Pro

Satz: Fotosatz L. Huhn, Linsengericht

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza

Printed in Germany

[www.campus.de](http://www.campus.de)

# Inhalt

20 Stimmen zum 20-jährigen Jubiläum . . . . .	1
Geleitwort von Brian Tracy . . . . .	13
Vorwort zur überarbeiteten Neuausgabe . . . . .	15
Zum Aufbau des Buches . . . . .	17

## Teil I

### Auf der Suche nach einer neuen Zeitkultur

1 Abschied vom Zeitmanagement? . . . . .	21
2 Ent-schleunigen – und Zeit gewinnen . . . . .	30
3 TimeShift – Veränderungen im Zeitmanagement (von Ann McGee-Cooper) . . . . .	34
4 Vom Zeitmanagement zum Lebensmanagement . . . . .	70
5 Ganzheitliches Zeit- und Lebensmanagement: Work-Life-Balance . . . . .	77

## Teil II

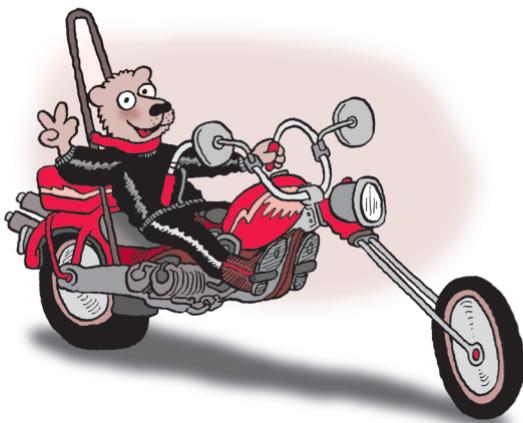
### Vier Schritte zur persönlichen Zeitsouveränität und Effektivität

6 Ihre persönliche Erfolgspyramide zur Effektivität . . . . .	87
7 Erster Schritt: Vision, Leitbild und Lebensziel entwickeln . . .	95
8 Zweiter Schritt: Lebenshüte oder Lebensrollen festlegen . . .	129
9 Dritter Schritt: Prioritäten wöchentlich effektiv planen . . .	143
10 Vierter Schritt: Tagesarbeit effizient erledigen . . . . .	159

## Teil III

### Zeitmanagement als Schlüssel zur Work-Life-Balance

11 Eigen-Sinn für ein Leben in Balance . . . . .	171
12 Ihr Weg zum Glück . . . . .	188
13 Die Meisterschaft der Langsamkeit . . . . .	201
Ich wünsche dir Zeit . . . . .	209
Danke! . . . . .	212
Literatur . . . . .	214
Register . . . . .	221



## Wenn ...

»Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte,  
würde ich im nächsten Leben viel mehr Fehler machen,  
ich würde nicht immer so perfekt sein wollen,  
ich würde mich mehr entspannen,  
ich wäre ein bisschen verrückter, als ich gewesen bin,  
ich würde viel weniger Dinge so ernst nehmen,  
ich würde nicht so gesund leben,  
ich würde mehr riskieren,  
würde mehr reisen,  
Sonnenuntergänge betrachten,  
mehr bergsteigen,  
mehr in Flüssen schwimmen.

Ich war einer dieser klugen Menschen,  
die jede Minute ihres Lebens fruchtbar verbrachten.  
Freilich hatte ich auch Momente der Freude.

Aber wenn ich noch einmal anfangen könnte,  
würde ich versuchen,  
nur mehr gute Augenblicke zu haben.

Falls du es noch nicht weißt:  
aus diesen besteht nämlich das Leben.  
Nur aus Augenblicken,  
vergiss nicht den jetzigen.

Wenn ich noch einmal leben könnte,  
würde ich von Frühlingsbeginn an  
bis in den Spätsommer barfuß gehen.  
Und ich würde mehr mit Kindern spielen,  
wenn ich das Leben noch vor mir hätte.

Aber sehen Sie, ich bin 85 Jahre alt und weiß,  
dass ich bald sterben werde.«

*Jorge Luis Borges,  
Schriftsteller, 1899–1986*

»If you always do  
what you always did,  
you will always get  
what you always got!«

*Abraham Lincoln*

# Geleitwort von Brian Tracy

*Lothar Seiwert* ist nicht nur der Experte zum Thema Zeit- und Lebensmanagement. Er ist weltweit bekannt als Erfolgstrainer und Bestsellerautor. Und: Wir sind seit vielen Jahren eng befreundet. Deshalb freue ich mich sehr, das Geleitwort zu seinem Erfolgstitel *Wenn du es eilig hast, gehe langsam* schreiben zu dürfen.

Als ich *Lothar Seiwert* und seine Bücher kennenlernte, war ich erstaunt. Seine Erkenntnisse und Methoden gingen weit über das hinaus, was bislang an Zeitmanagement-Büchern und -Seminaren im englischsprachigen Raum geboten wurde. Für ihn ist *Zeitmanagement* viel mehr als eine Arbeitstechnik, um alles immer noch schneller und effizienter zu erledigen. Lothar Seiwert hat *Zeitmanagement* ganz neu definiert. *Zeitmanagement*, wie er es versteht, ist *Life-Leadership®* – Selbstmanagement und aktive Lebensgestaltung. Mit *Wenn du es eilig hast, gehe langsam* gibt Lothar Seiwert die Antwort auf den Tempotrend unserer Zeit. Er zeigt, wie man seine Produktivität und Leistungsfähigkeit gezielt steigert und gleichzeitig sein Familien- und Privatleben bewusst genießen kann:



- Was will ich in meinem Leben erreichen?
- Wo liegen meine Stärken und Talente?
- Was ist mir persönlich wichtig?

Erfolgreiche Menschen haben eine ganz klare Vorstellung von ihrer Zukunft. Und wie sieht es bei Ihnen aus? Arbeit, Familie, Gesundheit und Werte: Wenn Sie einen Zauberstab hätten und sich Ihre Wünsche für alle vier Lebensbereiche erfüllen könnten, wie würde Ihr Leben dann aussehen?

Seinen *ganzheitlichen Ansatz zum Zeit- und Selbstmanagement* entwickelt *Lothar Seiwert* auf der Grundlage einer klaren Lebensvision, festen Wertvorstellungen und ganz konkreten Zielen und Prioritäten. Anschaulich zeigt er, wie Sie Ihre persönliche Lebensvision entwickeln und konsequent umsetzen. Sie erfahren, wie Sie dem Diktat des Dringlichen entkommen, gekonnt Prioritäten setzen und so Ihre beruflichen Ziele und privaten Wünsche verwirklichen.

Mit den vielfältigen Anregungen und Tipps von *Lothar Seiwert* wird es Ihnen leichtfallen, festzulegen, was Ihnen jeden Tag, jede Stunde und in jedem der vier Lebensbereiche besonders wichtig ist. So können Sie sich auf Ihre Prioritäten und Ziele konzentrieren, Ihren Alltag ganz bewusst entschleunigen und eine *ausgewogene Zeit-Balance zwischen Berufs- und Privatleben* finden.

Nachdem Sie dieses Buch gelesen haben, wissen Sie ganz genau, was zu tun ist, *wenn Sie es eilig haben – langsam gehen!* Wenn Sie die Methoden von *Lothar Seiwert* umsetzen, werden Sie in Zukunft weit mehr erreichen als in all den Jahren zuvor. Sie werden genau die Dinge verwirklichen, die Ihnen wichtig sind, und Ihr Leben viel mehr genießen, als Sie jemals gehofft hatten.

Wenn Sie sich intensiv mit *Wenn du es eilig hast, gehe langsam* beschäftigen und die Inhalte nach und nach verinnerlichen, dann werden Sie ein anderer Mensch: Sie werden nicht nur produktiver und effizienter, sondern auch positiver, optimistischer und fröhlicher. Kurzum: Sie erledigen mehr, brauchen weniger Zeit dafür und Sie genießen jeden Schritt auf dem Weg zu *mehr Zeit- und Lebensqualität*.

Mit den besten Wünschen

*Brian Tracy*

Internationaler Speaker und Bestsellerautor

# Vorwort zur Neuausgabe 2018

## Trendsetter und Longseller: 20 Jahre

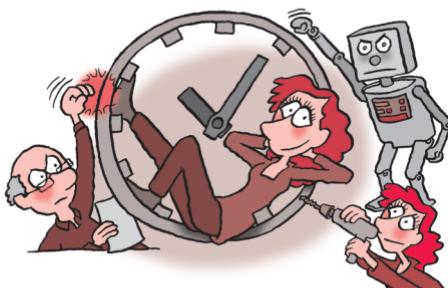
### »Wenn du es eilig hast, gehe langsam«

»Die Zeit, die wir uns nehmen,  
ist die Zeit, die uns etwas gibt.«

*Ernst Ferstl*

Als 1998 die erste Auflage von *Wenn du es eilig hast, gehe langsam* auf den Markt kam, war der Ansatz der proaktiven Lebensgestaltung geradezu revolutionär. Bis dahin wurde Zeitmanagement »nur« als wirkungsvolle Arbeitstechnik betrachtet, die uns helfen sollte, in immer kürzerer Zeit immer mehr zu leisten. Dieses Buch hat ganz neue Trends in Sachen Zeitmanagement gesetzt. Von nun an standen nicht mehr Höchstleistung und Höchstgeschwindigkeit im Mittelpunkt. Vielmehr ging es um die ausgewogene *Zeit-Balance* zwischen Speed und Down-sizing, zwischen beruflichen Anforderungen und privaten Wünschen.

Heute, 20 Jahre nach Erscheinen der ersten Auflage, ist die im Buch propagierte ganzheitliche Betrachtungsweise der Zeit wichtiger denn je. Der technologische Fortschritt hat unsere Welt komplexer und dynamischer gemacht und unser Lebenstempo noch weiter gesteigert. Es bringt nichts, sich gegen den Lauf der Zeit zu wehren. Entwicklung und Geschwindigkeit sind nicht einfach zu stoppen: Wir müssen heute mehr denn je zu einem neuen ganzheitlichen Umgang mit der Zeit finden.



Wie heißt es so schön: *Wohin die Reise geht, hängt nicht davon ab, wie der Wind weht, sondern wie man die Segel setzt.* Wer ein sinnerfülltes und selbstbestimmtes Leben führen will, sollte lernen, mit den veränderten Rahmenbedingungen umzugehen. Es gilt, die Digitalisierung und die Tempogesellschaft zum Freund zu machen, statt uns davon terrorisieren zu lassen. Das ist ähnlich wie Porschefahren: Eine Zeit lang macht es Spaß, aufs Gaspedal zu drücken und mit 250 Sachen die Autobahn entlangzubrausen. Full Speed hat aber auch seine Grenzen. Um den Motor auf Dauer nicht zu beschädigen und die Orientierung nicht zu verlieren, muss man auch mal einen Gang runterschalten und das Tempo bewusst drosseln. Die Devise lautet: *Zeit haben – Zeit nehmen – Zeit schenken.* Gönnen Sie sich öfter einmal eine Auszeit zum Anhalten, Aufatmen und Auftanken. Erobern Sie sich kleine zeitlose Freiräume im Alltag und lassen Sie sich nicht permanent von den *eilig* fortschreitenden Uhrzeigern beherrschen. Denn Zeit ist weit mehr, als die Uhr anzeigt.

*Wenn du es eilig hast, gehe langsam* hat sich als Standardwerk und absoluter Longseller etabliert. Es wurde in 16 Sprachen übersetzt und weltweit über 300 000-mal verkauft. Der zeitlose Erfolg dieses Buches macht mich glücklich, weil er zeigt, wie wichtig es ist, sich Zeit zu nehmen, Zeit bewusst zu erleben und auszukosten. Es ist auch 20 Jahre nach Ersterscheinen des Buches meine tiefste Überzeugung, dass der Mensch wissen muss, was er will, damit er tun kann, was ihm gefällt. Um das zu erreichen, ist es von elementarer Bedeutung, das Tempo zu drosseln, achtsam auf die eigene Zeit zu schauen und seinen eigenen Rhythmus zu finden. Dann weiß man auch genau, was zu tun ist, *wenn man es wieder einmal ganz besonders eilig hat – langsam gehen!* Nur so kann man die eigene Zeit neu entdecken – als Schlüssel zu mehr Freiraum und Selbstbestimmung, zu einem freudvollen und sinnerfüllten Leben!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen alle *Zeit* der Welt –  
Ihr *Lothar Seiwert*

[www.Lothar-Seiwert.de](http://www.Lothar-Seiwert.de)

[info@seiwert.de](mailto:info@seiwert.de)

Neustadt an der Weinstraße, Sommer 2018

# Zum Aufbau des Buches

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

Mit dem vorliegenden Buch möchte ich Ihnen einen 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 Tempo und Komplexität unserer auf Leistung und Wettbewerb ausgerichteten Gesellschaft die Lebensgeschwindigkeit, andererseits erfordert der natürliche Zeitrhythmus ein »Runterschalten«. Die Antwort auf den Tempotrend ist aber nicht Langsamkeit, sondern eine ausgewogene *Zeit-Balance* zwischen Betriebsamkeit und Müßiggang, zwischen beruflichen Anforderungen und persönlichen Lebenszielen.
- Teil II beschäftigt sich damit, wie die beiden Elemente der neuen Zeitkultur in ein *effektives Selbstmanagement* eingebunden werden können. Ein *vierstufiges Erfolgsprogramm* mit praxisorientier-

ten Übungen und Beispielen zeigt ganz konkret, wie Sie Ihr Leben selbstbestimmt gestalten können.

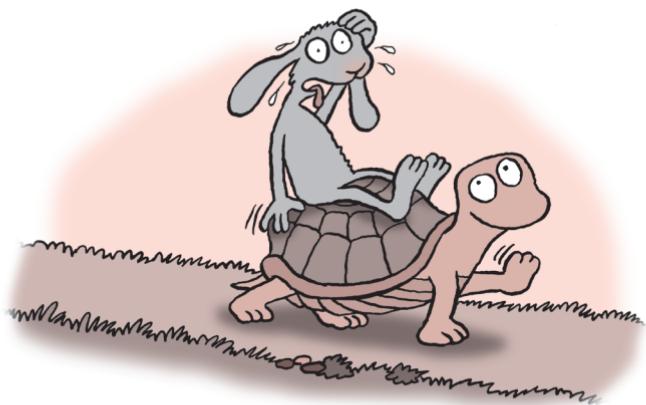
- Am Anfang steht Ihre *persönliche Lebensvision* mit Ihren konkreten Lebenszielen (1. Schritt), dann nehmen wir die *Lebenshüte oder -rollen*, die Ihr Leben bestimmen, ins Visier (2. Schritt). Die praktische Umsetzung Ihrer Lebensvision erfolgt mit den beiden letzten Schritten: *wöchentliche Prioritätenplanung* (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 Zufriedenheitszielen, das Finden des eigenen Tempos, das Aufspüren unserer persönlichen 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. Zeitmanagement als Lebensmanagement verstanden berücksichtigt gleichermaßen Geschwindigkeit und Langsamkeit, es lässt Raum für beides: Es geht nicht um das »Entweder-oder«, sondern  
»Sowohl-als-auch«.

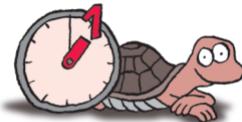


Teil I

# AUF DER SUCHE NACH EINER NEUEN ZEITKULTUR







## Abschied vom Zeitmanagement?

»Don't work hard,  
work smart.«

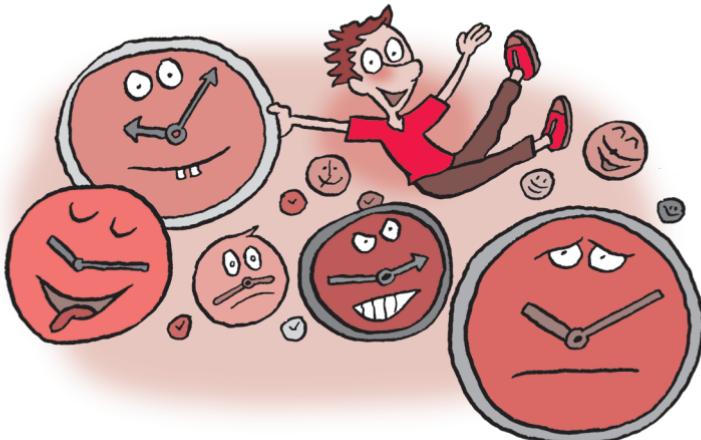
*Amerikanische Managerweisheit*

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«, so 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.



Es gibt einfach Dinge, die brauchen eine gewisse *Zeit*. Bei bestimmten Tätigkeiten kommt man nicht auf Kommando schneller zum Ziel. Ein exquisites Essen zuzubereiten, ein qualitativ hochwertiges Kleidungsstück zu nähen oder einen Roman zu schreiben – kreative Aufgaben müssen wachsen und brauchen deshalb Zeit. Die Entwicklungszeiten in der Forschung sind immer kürzer getaktet, Innovationen gelangen immer schneller auf den Markt und die Folge davon sind höhere Fehlerquoten und mehr Reklamationen. Deshalb darf Geschwindigkeit nicht immer das oberste Kriterium sein.



Die *Slobbies* sind 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.

Leider kann man sich jedoch nicht mit allem Zeit lassen, denn dann ist der Zug in der disruptiven Arbeitswelt schnell abgefahren. Man muss deshalb die *Balance* finden zwischen Geschwindigkeit und Langsamkeit. Zwischen Offline und Online. Zwischen Betriebsamkeit und Müßiggang. Wie bei Ebbe und Flut, Tag und Nacht oder Yin und Yang geht es darum, zwei gegensätzliche Pole in Einklang zu bringen.

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