

Mehr Zeit für Lebensqualität

Ordne Dein Leben und werde glücklich



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Copyright 2011 Henriko Tales

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Arzt, Juristen oder Wissenschaftler verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung.

Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie bei allen Fragen zu Gesundheitsproblemen oder gesundheitlicher Vorsorge immer den Rat Ihres Arztes oder anderen geschulten medizinischen Fachpersonals ein.

Als Leserin und Leser dieses eBooks, möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantien oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden. Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

Inhalt

Vorwort: Kampf dem Zeit-Räuber!.....	4
Analysieren Sie Ihr Leben.....	6
Alltägliche Beispiele zum Zeit-Diebstahl	7
Knallharte Entscheidungen	12
Apfel essen anstatt	16
Prioritätenliste: Wie kann die aussehen?	17
Hausfrauen brauchen optimales Zeit-Management	26
Ade – Scheiden tut gar nicht weh!.....	28
Zahlreiche Beispiele Kampf den Zeiträubern	31
Die Kunst, loslassen zu können.....	35
Zeit ist Geld.....	37
Checkliste für mehr Lebensqualität:.....	39
Schlusswort: Aufräumen für mehr Lebensqualität.....	47

Vorwort: Kampf dem Zeit-Räuber!

Wir tun so viele Dinge im Leben, die uns eigentlich massiv gegen den Strich gehen. Und wir fühlen uns echt unwohl dabei. Aber warum machen wir das eigentlich?

Warum besuchen wir Verwandte, die wir gar nicht mögen? Warum holen wir alte verstaubte Statuen aus dem Keller, wenn Tante Erna sich mal wieder zum Besuch angemeldet hat und wir ihr Hochzeitsgeschenk in Ehren halten wollen oder müssen? Warum gehen wir weiter zur Arbeitsstelle, die uns nur Bauchschmerzen bereitet? Warum essen wir Dinge, die wir gar nicht mögen? Warum vergeuden wir unsere Zeit in belanglosen Internet-Chats, die uns gar nichts bringen. Warum hören wir uns weiterhin die sich wiederholenden Stories nerviger Nachbarn an?

Unser Leben könnte viel besser und von höherer Qualität sein, wenn wir endlich mal richtig aufräumen würden. Denken Sie nur daran, wie viel Lebenszeit Sie einsparen und für andere nützliche Dinge einsetzen könnten. Was hindert uns daran? Wir leben in Zwängen und vermeintlichen gesellschaftlichen Verpflichtungen. Warum sagen wir nicht ehrlich: „Nein ich will das nicht mehr. Ich mag die Statue überhaupt nicht, und ich treffe mich nicht mit Freunden, über die ich mich sowieso nur aufrege? “Uns fehlt der Mut, die Wahrheit auszusprechen und den Mitmenschen brutal ins Gesicht zu sagen. Wir sind auf Harmonie aus – und schmerzen uns dadurch nur selbst. Wir haben die Faust in der Tasche und fressen den Ärger in uns hinein.

Stattdessen könnte es uns mit Aufräumen richtig gut gehen. Wir gewinnen Zeit für die schönen Dinge des Lebens, die wir dann unternehmen könnten. Schaukeln Sie sich doch endlich die Zeit frei für das, wonach Ihnen wirklich ist: vielleicht ein Buch zu lesen, im Wald

spazieren gehen, oder mal wieder einen Film im Kino anzusehen. Sie tun damit jede Menge für Ihr eigenes gutes Wohlbefinden und ärgern sich nicht mehr mit Zwängen herum. Verstehen Sie endlich, dass es **Ihr** Leben ist, das Sie selbst und frei bestimmen können. Räumen Sie endlich auf. Werfen Sie den Ballast beiseite. Schaffen Sie sich neue Freiräume.

Wie das geht, das verrät Ihnen dieses eBook mit vielen nützlichen Ansätzen und Tipps. Sie haben jedenfalls den ersten wichtigen Schritt gemacht, endlich einmal darüber nachzudenken, was in Ihrem Leben bisher falsch läuft. Das ist ein guter Weg, den Sie jetzt auch konsequent weiter gehen sollten. Denn es grummelt in Ihrem Bauch schon länger. Dieses ungute Gefühl können Sie ablegen. Sie brauchen nämlich ein neues Zeit-Management in Ihrem Leben. Ihre Lebens-Schubladen sind so überfrachtet, dass sie endlich mal richtig aufgeräumt hören. Sie werden schnell merken, dass dadurch Ihre Lebensqualität steigt.

Zum Aufräumen ist es nie zu spät. Aber fangen Sie endlich an. Oder wollen Sie sich weiterhin durchs Leben quälen? Sie merken doch an allen Ecken und Enden, dass es hinten und vorne nicht mit Ihrer Zeit passt. Natürlich erfordert das auch Disziplin. Sie müssen sich trennen können – von unliebsamen Menschen, von schlechten Gewohnheiten, von nutzlosen Tätigkeiten ja sogar manchmal auch von Ihrem Partner. Das erfordert mutige Entscheidungen, die sich aber am Ende wirklich lohnen können. Ein aufgeräumtes Leben ist wie eine Neugeburt. Sie starten noch einmal quasi von „Los“ neu durch. Ist das nicht eine verlockende Aussicht? Also ran an die Feinde in Ihrem Leben, an die Zeiträuber!

[Weitere Informationen und nützliche Tipps finden Sie auch auf unserem weiterführenden eBook-Portal zum Thema „Glücklich werden“.](#)

Analysieren Sie Ihr Leben

Bevor Sie Ihren Ballast abwerfen, müssen Sie für sich selbst erst einmal analysieren, was Sie denn so belastet und ständig nervt. Das ist gar nicht so einfach. Denn viele Dinge laufen eher unterbewusst ab. Sie greifen morgens zum Croissant, weil es da ist, obwohl Sie eigentlich gar keinen großartigen Appetit darauf haben. Sie rauchen eine Zigarette – aus Langeweile oder weil Sie nur etwas zwischen Ihren Fingern brauchen. Sie gehen zur (ungeliebten) Arbeitsstelle, weil Sie antreten müssen. Müssen Sie denn wirklich? Haben Sie sich diese Frage schon einmal gestellt? Muss ich zur Arbeit gehen, wenn ich dabei Bauchschmerzen bekomme? Es gibt Lehrer, die sich rein psychologisch vom Unterrichten befreien lassen, weil sie schon auf dem Weg zur Schule ein Unwohlsein verspüren. Das wächst sich zu einem Zittern oder einer inneren Unruhe aus, je näher sie zum Schulgebäude kommen. Und damit sind sie nicht alleine.

Viele Arbeitnehmer in Deutschland leiden regelrecht unter ihrem Arbeitsplatz, bekommen ein Burn out oder werden von Kollegen und Chefs gemobbt. Oder Sie quälen sich schon seit Jahren durch Ihre Beziehung. Sie vergeuden Zeit mit völlig Sinnlosem wie „Bla-Bla-Chats“ im Internet. Sie pflegen Beziehungen, die ihnen insgeheim schon lange lästig sind. Nur aus falsch verstandener Noblesse können Sie nicht nein sagen. Was ist das eigentlich für ein Leben?

Wie ferngesteuert tun möglicherweise auch Sie viele Dinge, die völlig überflüssig sind? Bevor Sie ans Aufräumen gehen, müssen Sie deshalb für sich selbst erst einmal herausfinden, was Sie wirklich stört. Das erfordert ein intensives „In-sich-Gehen“. Kramen Sie Ihr Unterbewusstsein hervor. Stellen Sie ganz genau fest, was Sie eigentlich gar nicht wollen und wogegen Sie sich innerlich stemmen. Erst wenn Sie das wirklich wahrgenommen haben, können Sie auch

ansetzen, Dinge in Ihrem Leben zu verändern. Daraus entwickeln Sie dann Gegen-Modelle: Was will ich wirklich? Woran habe ich Spaß? Was macht mich zufrieden? Wo räume ich auf in meinem Leben? Was verändere ich?

Alltägliche Beispiele zum Zeit-Diebstahl

Zum Beispiel kann es sein, dass Sie Ihren alterssenilen Vater ständig aus Pflichtgefühl und Nächstenliebe besuchen. Der wird aber immer unzufriedener. Jedes Mal, wenn Sie nach einem Besuch wieder zurückkommen, sind Sie echt platt und schwören sich: „Das tue ich mir nicht mehr an!“ Sie haben aber nicht den Mut, Ihrem Vater ins Gesicht zu sagen: „Du, ich halte es mit Dir einfach nicht mehr aus!“ Wir wollen Frieden. Denn Stress ist schlecht – auch für unsere eigene Gesundheit. Warum schaffen wir es eigentlich nicht, in einer solchen Situation ein vernünftiges Gespräch zu suchen und die Dinge für beide zufriedenstellend zu bereinigen.

Man könnte zum Beispiel die Unzufriedenheit des Vaters dadurch abfedern, dass man Action macht. Unternehmen Sie einen Spaziergang, spielen Sie Karten mit ihm oder gehen shoppen. Geben Sie ihm erst gar keine Gelegenheit zur Unzufriedenheit. Oder nehmen Sie ihn beim erst besten Anfall von Aggressivität einfach in den Arm und drücken Sie ihn fest. Das wird ihn so sehr überraschen, dass er sich freut und ruhig ist. Und machen Sie die Besuche zu kurzen, aber intensiven Aufenthalten. So gewinnen Sie Zeit für sich und Ihre eigene innere Zufriedenheit.

Ein anderes Beispiel: Sie chatten im Internet, haben dort zig „Freunde“ – wie leicht schließt man heutzutage auf Facebook, YouTube

oder bei Twitter vermeintliche Freundschaften, die eigentlich keine sind. Man drückt einfach den Button „Freund hinzufügen“, und schon hat man wieder einen. Für viele ist es einfach ein Sport, sehr viele Freunde im Internet zu haben und sagen zu können: „Ich habe über fünftausend Freunde!“ Hier wird der Freundschafts-Begriff arg strapaziert. Man sammelt sie wie Trophäen. Und ist man dann online, dann klicken einen die vermeintlichen Freunde in den zahlreichen Messangern an. Das wird dann zu einem wahren „Ping-Ping-Konzert“ an Ihrem Computer. Oft wird es so viel und unübersichtlich, dass man sich nur ins „Offline“ retten kann. Wie viel Zeit beansprucht das jeden Tag? Man verschleudert das Wertvollste, das man hat. Oft sind wir doch Gefangene der digitalen Welt. Ja, es gibt regelrecht Internetsüchtige, die psychologisch betreut werden müssten. Wer hier nicht konsequent aufräumt, vereinsamt schließlich auch mit seinem virtuellen Freund, dem Laptop oder Smartphone. Was Sie hier für die wirklich schönen Dinge des Lebens freischaufeln können, ist enorm.

Noch ein Beispiel: Sie gehen aus Langeweile ins Kaufhaus, weil Sie vielleicht alleine leben und schon frühpensioniert sind. Das ist Ihre einzige Abwechslung im Alltag. Und Sie kaufen aus Frust und Langeweile ein, ohne Ziel und Plan und vor allem ohne Einkaufszettel. Das wird garantiert teuer. Sie geben Geld für Dinge aus, die Sie in Wirklichkeit gar nicht brauchen. Statt einen strammen Spaziergang durch den Wald zu machen, vergeuden Sie Ihre Zeit, Geld und Gesundheit. Und Sie leiden im Grunde genommen darunter, finden aber nicht den Mut, endlich mal richtig aufzuräumen. So manch einer bräuchte den Tritt ins Hinterteil, um endlich aufzuwachen.

Genauso ist es mit einer **Arbeit**, die schon lange **keinen Spaß** mehr macht. Viele sagen spaßeshalber: „Mindestens die Hälfte meines Gehalts ist Schmerzensgeld!“ Und da ist wirklich was dran. – Oder: „Ich bin nicht leitender, sondern <leidender> Mitarbeiter meiner Firma!“

Ihnen ist quasi das Rückgrat für eigene Ideen, Initiative und Kreativität in Ihrem Job gebrochen worden. Die innere Kündigung haben Sie längst vollzogen. Und warum lassen Sie dann nicht auch die äußere Kündigung folgen und machen endlich reinen Tisch? Weil Sie Angst vor der Arbeitslosigkeit haben, ein Sicherheitsfanatiker sind und Sie das Geld brauchen? Um wie viel freier aber könnten Sie sein und sich überzeugend neu bewerben, wenn Sie den Ballast abgeworfen haben? Sie haben Zeit für neue Aufgaben, die Sie lieben und ausfüllen. **Sich trennen**, heißt hier die Zauberformel. Es gibt bestimmt Besseres, das Sie zufriedener macht.

Auch der **Workaholic** leidet. Ihm macht die Arbeit zwar Spaß, aber er stößt an seine begrenzten (Zeit-) Kapazitäten, vernachlässigt Freundschaften und genießt gar nicht mehr sein Leben. Man erstickt quasi in der Arbeit. Warum eigentlich? Man kann doch sowieso die Früchte seiner Arbeit nicht mehr genießen. Sie haben einfach zu wenig Zeit für die schönen Dinge um sich herum. Der Arbeitswütige bräuchte so viel Zeit, die es gar nicht gibt. Aber wie löst der sein Problem? Ihm fehlt ein gutes **Zeitmanagement**. Er kann schlecht sortieren. Was ist wirklich wichtig im Moment, und was kann ich liegen lassen? Der Workaholic will alles an sich reißen und glaubt, dass er alleine die Weisheit gefressen hat. Er kann auch **nicht** gut **vertrauen** – anderen, die es vielleicht auch könnten. Und deshalb hat er **Schwierigkeiten zu delegieren**. Der Workaholic müsste viel mehr outsourcen und quasi als Ober-Instanz nur die Fäden in der Hand halten. Aber da kommen dann der Geiz ins Spiel und natürlich sein Allmächtigkeits-Anspruch. Er opfert seine ganze Zeit dem Job. Wo bleiben da Frau und Kinder, Freunde und das Genießen? Wahrscheinlich sieht der Workaholic sogar das Essen als einen Feind an, der ihm nur die Zeit raubt.

Und Workaholics sind so genannte **KoKas**: Korinthenkacker auf gut Deutsch. Penibel erkennen (oder suchen) sie Fehler und feilschen um

jeden Cent. Sie trauen eigentlich nur sich selbst und wollen es kaum ertragen, wenn Mitarbeiter mehr wissen könnten. Sie mischen sich in alles ein und würden am liebsten gleichzeitig zwei, drei Dinge auf einmal erledigen. Dadurch verpulvern sie Zeit wie Geldscheine durch den Kamin. Und sie merken es nicht einmal. Durch dieses schlechte Zeitmanagement geraten diese kleinkarierten Pepita-Typen selbst immer mehr unter Druck. Sie leiden darunter, alles selbst machen zu wollen. Zeit und Geld zerfließen ihnen buchstäblich durch die Hände. Sie sind im Grunde genommen Gefangene ihres eigenen Kontrollwahns und Misstrauens. Sie spielen auch gerne den Chef – nicht aber den souveränen, sondern den neureichen, den übertrieben harten, ja den mitunter ungerechten sogar. Kritik sehen sie nie als konstruktive Chance zur Verbesserung, sondern fast immer als einen persönlichen Angriff. Sie befinden sich in einem sich selbst schädigenden Kreislauf. Die Zeit geht ihnen effizienzlos verloren. Irgendwann merken sie es und sind völlig unzufrieden mit sich und ihrer Umgebung.

Der Fisch stinkt bekanntlich vom Kopf her. Warum? Im Kopf befindet sich das leicht verderbliche Hirn, das den ganzen Fisch ruiniert, wenn er zu lange ungekühlt liegt. Im übertragenen Sinn kann der Chef einer Firma den ganzen Betrieb zerstören – wenn er zum Beispiel ein schlechtes Zeitmanagement hat oder blindwütig alles kontrollieren will und sich dann ins Klein-Klein verzettelt.

Es gibt Firmen mit rigorosem **privatem Internetverbot**. Es könnte der Firma ja Zeit gestohlen werden. Hier tritt aber ein gegenteiliger Effekt ein. Das Verbot – eventuell mit Androhung von Abmahnung oder Kündigung – führt zu **Unzufriedenheit**. Die Mitarbeiter arbeiten nicht mehr so motiviert und effektiv. Würde es ihnen erlaubt sein, mal kurz Emails auf ihrem Account zu lesen oder eine Überweisung über Online-Banking zu tätigen, weil sie wegen der Überstunden nicht zu Bank kommen, dann gehen solche Beschäftigte doch danach wieder voll

motiviert an die Arbeit. Also hier kann nur der Rat erfolgen: Schenkt ihnen etwas Zeit, macht sie dadurch zufriedener, und der Betrieb hat hoch motivierte, effiziente Mitarbeiter. Sie arbeiten dann auf „high Level“, liefern gute Produkte, und der Betrieb hat einen wirtschaftlichen Erfolg. Manchmal ist halt weniger auch mehr – etwas weniger an Zeit, aber mehr an Produktivität. So unterschiedlich kann man die Zeit auch sehen.

Das führt zu einer weiteren Betrachtung aus dem Arbeitsleben: Eine **gute Mitarbeiterführung** kann in erheblichem Maß Zeit einsparen. Wer ständig wenig souverän den Chef rauskehrt, wird eher bei seinen Beschäftigten ein Gefühl der inneren Kündigung hervorrufen. Die verabschieden sich vom Unternehmen und machen Dienst nach Vorschrift. Wer extrem kontrolliert, streng ist und seine Mitarbeiter vorführt, bloß stellt, wird auf wenig Gegenliebe stoßen. Ja, es geht sogar so weit, dass solche Beschäftigte eher die Arbeit sabotieren. Entweder ist man als Chef natürlich souverän, oder man ist es nicht. Dann nützt es auch nichts, sich das künstlich aufzusetzen.

Knallharte Entscheidungen

An verschiedenen Beispielen haben wir uns hier an eine Analyse herangewagt. Es gibt unzählige weitere Fälle, in denen wir mit unserer Zeit unwirtschaftlich umgehen. Jeder muss für sich individuell herausfinden, was bei ihm falsch läuft, wo seine ganz persönlichen Zeit- und Geld-Fresser sind und was er stattdessen viel lieber machen würde. Das erfordert oft knallharte Entscheidungen wie in der Wirtschaft zum Beispiel. Manchmal muss man erst Milliarden investieren – für Abfindungen zum Beispiel –, um dann aber langfristig wieder auf eine gute Schiene zu kommen. Wie in der Ökonomie hat man auch im Leben manchmal **Fehlinvestitionen**, etwa in den falschen Partner, in schlechte Freunde oder in den schrecklichen Job. Aber es hilft nichts: Der schmerzliche Schnitt steht an, und erst dann geht's einem wieder besser. Ja, die Entscheidungen können wirklich schmerzen: Zum Beispiel, wenn man sich von seinem Hund trennen muss, weil man die Zeit nicht mehr hat und ihn total vernachlässigt. Oder wenn man seinen Partner verlässt, weil es so sinnlos geworden ist. Manchmal verzweifelt man innerlich an sich und seinen eigenen Ansprüchen. Man redet zwar miteinander, aber sehr inhaltslos, quasi als tägliche Pflichtaufgabe. Im Grunde sagt man sich doch: „Warum mache ich das noch? Ich will das doch gar nicht!“ Aber man schleppt über Jahre sein ungutes Gefühl weiter mit sich herum, was einen ja auch sonst im Leben aufhält und quer steht. Ungutes Gefühl frisst Zeit und letztendlich auch Geld.

Man muss **sich** also **trennen** können, aufräumen. Nehmen wir ein Beispiel aus dem täglichen Leben. Was nutzt es einem Single, ein großes Brot günstig zu kaufen, von dem man nach ein paar Tagen die

Hälfte wegschmeißt, weil es zu schimmeln anfängt. Man kann ebenso wenig an verdorbenem Essen festhalten wie an schlechten, die Zeit vergeudenden Lebensgewohnheiten. Manchmal muss man den Schnitt machen – oder gleich die richtigen Entscheidungen treffen.

Beispiel Brot: So toll das Angebot für ein großes Brot auch sein mag, am Ende kommt es auf den gleichen Preis hinaus, wenn man als Single nur ein halbes, etwas teureres Brot kauft als die Hälfte des Sonderangebots wegzuschmeißen. Man muss also auch mal von vornherein wirtschaftliche Überlegungen anstellen. Beim Workaholic wäre es beispielsweise die Entscheidung, zwischendurch mal Pause zu machen, eine Runde schwimmen zu gehen oder durch die Natur zu spazieren. Damit tanken Sie so viel Kraft, dass Sie viel effizienter weitermachen können und zum Ziel kommen - und alleine dadurch schon wieder Zeit sparen. „**Vorausschauend aufräumen**“ nennt man das. Planen Sie also realistisch und treffen Sie notfalls schmerzhaft Entscheidungen. Es nutzt überhaupt nichts, sich weiterhin Zwängen auszusetzen, Unliebsames mit der Faust in der Tasche zu tun. Aufräumen im Leben bedeutet immer auch Schmerz, Trennung und „Cut“. Verlassen Sie eingefahrene Wege und gehen mal um die Ecke so wie auch das geradlinige Denken immer wieder zu den gleichen langweiligen Lösungen führt. Um die Ecke denken bringt neue Wege, interessante Lösungen – und Freiheit, Zeit und Geld.

Wir unterliegen in unserem Leben so vielen Zwängen, unbewusst und bewusst. Warum eigentlich? Machen wir uns doch eins klar: **Unser Leben gehört uns**. Kein Mensch, auch die Eltern nicht, haben einen Anspruch auf unser Leben. Wir sind Individuen und bestimmen selbst, wie wir leben möchten. Stellen Sie sich öfter mal die Frage: „**Wofür lebe ich eigentlich?** Für andere oder für mich? **Wessen Leben ist das?**“

Sind Sie etwa fremdbestimmt – auch durch Ihren Job? Gewinnen Sie wieder die volle Souveränität über Ihr eigenes Leben zurück. Dann gewinnen Sie auch Zeit zurück und damit mehr Lebensqualität.

[Weitere Informationen und zusätzliche Tipps finden Sie auch auf unserem weiterführenden eBook-Portal zu diesem Thema.](#)

Packen Sie Ihre inneren Aversionen endlich bei den Hörnern. Denken Sie darüber nach, wo Sie Zeit und Geld zum Fenster rauswerfen. Setzen Sie sich hin und schreiben eine Plus-/Minus-Liste: Was nervt mich schon lange? Und was sind meine Träume? Sie brauchen eine solche klare Analyse, um die richtigen Entscheidungen zu treffen. Gehen Sie mal richtig in die Tiefe. Alles muss auf den Prüftisch. Übersehen Sie keine lästigen Gepflogenheiten. Was wollen Sie künftig wirklich nicht mehr, und was sind Ihre vielen heimlichen oder gar offenen Sehnsüchte? Nur wer klar analysiert, ist auf dem besten Weg den Zeit- und Geld-Diebstahl in seinem Leben zu beenden.

Manchmal ist es sinnvoll, das Pferd vom Schwanz aufzuzäumen. Was wollen Sie wirklich im Leben? Wo sind Ihre Träume? Etwa beim Karibik-Urlaub, dem tollen Auto oder der Traumfrau? Wollen Sie vielleicht Ihr eigener Chef sein, dorthin auswandern, wo andere Urlaub machen? Fangen Sie damit an. Schaffen Sie Prioritäten in Ihrem Leben. Und von dort aus erschließen Sie sich dann, was eigentlich bisher schief läuft. Warum sind Sie keinen Millimeter weiter gekommen – hin zu Ihren Träumen? Was sind die Blockierer in Ihrem Leben? Was hindert Sie eigentlich daran, glücklich zu sein? Wo geht die Zeit sinnlos drauf und wo vergeuden Sie Ihr Geld?

Vielleicht liegen die Probleme aber auch schon so offen, dass sie bereits quälen. Hören Sie in sich hinein. Manchmal sind die Probleme auch **psychosomatischer Natur**. Das heißt: Sie haben Rückenschmerzen,

das Problem ist aber Angst oder eine quälende Aversion, z.B. Ihren Vater zu besuchen, bestimmte Freunde zu treffen oder Pflichtaufgaben zu erfüllen.

Sie haben reale physische Leiden – wie auch Bauchschmerzen, Durchfall oder Kopfschmerzen –, in Wirklichkeit kann auf einem Röntgenbild zum Beispiel kein Defekt an der Wirbelsäule festgestellt werden, oder Ihre Blutergebnisse sind in Ordnung. Dieses Phänomen nennt man Psychosomatik. Und das muss durch Psychotherapie behandelt werden. Auf unser Thema bezogen bedeutet das: Sie müssen sich jedes Mal jucken, wenn sich eine bestimmte Person bei Ihnen anmeldet, der Sie eigentlich aus dem Weg gehen wollen. Sie müssen also zunächst einmal die Ursache behandeln. Entweder gehen Sie der Person künftig aus dem Weg oder klären das Verhältnis. Oder Sie nehmen ständig an Gewicht zu, und es passt mittlerweile keine Hose mehr. Woran liegt das? Vielleicht weil Sie stark eingespannt sind, zu viel arbeiten und dabei keine Zeit mehr für ein kontrolliertes gesundes Essen haben. Sie stopfen Nahrung unbewusst in sich hinein. Sie können sich also Ihr Zeit-Problem auch über solche psychosomatische Erscheinungen erschließen. Dafür müssen Sie ein wenig tiefer denken und die Dinge hinterfragen. Warum sind meine Muskeln verspannt und habe ich bei jeder Bewegung Schmerzen? Weil ich Zeit in etwas investiere, was wirklich nutzlos ist. Über den Muskelschmerz finden Sie also zu Ihrem Zeit-Problem. Es geht Ihnen gleich besser, wenn Sie statt arbeitswütig hinterm Schreibtisch zu sitzen sich Zeit für einen Spaziergang oder Restaurantbesuch freischaufeln. Sie tun also etwas Gutes für sich, Ihre Gesundheit und etwas andere Zeit-Umverteilung.

Apfel essen anstatt ...

Wenn Sie bestimmte Dinge nun bewusst tun, verdrängen Sie damit Ihre so genannten Laster. Das sind Verhaltensweisen, die Sie belasten, Ihnen die Zeit stehlen – getreu dem Motto „Apfelessen anstatt“, was nichts anderes besagt, als dass man Äpfel essen soll, wenn man Kinder verhindern will, also eine etwas sehr praktische Verhütungsmethode. Die besagt auch nichts anderes, als den kompletten Verzicht zu trainieren. Wir sind ja alle irgendwie auch disziplínlose Suchtmenschen. Wir genießen die Zigaretten, den Alkohol, die Torten – und unsere Arbeit. Zu allem können wir nur schwer nein sagen. Aber eben genau das ist jetzt angesagt. „Apfelessen anstatt“ beschreibt jetzt genau unseren Plan. Die Analyse oben zeigt uns, worauf wir nun verzichten müssen. Oder wir definieren unseren Verzicht über unsere Ziele, Sehnsüchte, Lebensplanung.

Was will ich im Leben erreichen, was muss ich ändern? Wie kann ich meine Lebensqualität steigern? Darum geht es doch eigentlich. „Ich hab´ Radau im Bauch“ – mit diesem Werbespruch kann man doch treffend Ihre momentane Situation beschreiben. Sie fühlen sich mit Ihrem bisherigen Leben nicht mehr wohl. Jeden Tag werden Sie von Zwängen und schlechter Zeiteinteilung gehetzt. Sie schaffen Ihr Pensum nicht mehr. Im Grunde genommen setzen Sie sich ständig unrealistische Ziele. Schon Ihre Vorgaben sind falsch. Es kann einfach nicht funktionieren, wenn Sie jeden Tag ein Kilo abnehmen wollen, 100 oder 500 Euro mit Ihrem neuen Internet-Business verdienen möchten oder im Job alles alleine erledigen wollen. Sie müssen sich entweder kleinere Ziele setzen und sich an deren Gelingen weiter aufbauen oder aber sich irgendwo Zeit freischaufeln. Sie brauchen eine

Prioritätenliste, die nur Sie alleine festlegen. Sie wollen ja etwas verändern, mehr Zeit gewinnen und glücklicher leben.

Prioritätenliste: Wie kann die aussehen?

- mehr Zeit für die Familie finden
- erfolgreicher im Beruf sein
- besseres Zeitmanagement realisieren, die Zeit effektiver nutzen
- den Frust über das zu wenig an Zeit beseitigen
- mehr Souveränität/Lockerheit statt innerer Verkrampfung suchen
- Selbstsicherheit erreichen
- Überzeugungskraft gewinnen
- finanziellen Erfolg haben
- Träume wie Urlaub, Selbständigkeit, Haus, Auto, Traumfrau realisieren
- ein rundum glückliches Leben führen
- Balance zwischen Job und Privatem finden
- die schönen Dinge des Lebens genießen können
- Vertrauen in andere gewinnen
- Arbeit delegieren können
- mit den Kindern etwas unternehmen
- für die eigene Gesundheit leben

- das Rauchen oder Trinken aufgeben
- Gewicht reduzieren
- Traumfigur oder Waschbrettbauch erreichen
- einen flotten Style in Frisur, Kleidung, Gesicht anstreben
- Dinge unternehmen, die einem Spaß machen wie Spaziergang, Kino, Shoppen, Tanz, Theater, Schwimmen, Reisen, Fitness, Golf, Tennis, Kochen, Backen, Kochkurs und so weiter
- Freundschaften, soziale Kontakte pflegen, Treffen arrangieren, Einladungen aussprechen, Feste arrangieren. Ja feiern Sie mal wieder richtig, und wenn Sie Freunde, Nachbarn, Verwandte nur zum Grillabend einladen.

Es geht hier darum, nun nicht krampfhaft nach Neuem zu suchen, sondern seinen Gefühlen und Wünschen einfach freien Lauf zu lassen. Wenn es jemand partout nicht liebt, den Kochlöffel zu schwingen, dem werden Sie auch keinen Kochkurs in der Toskana schmackhaft machen.

Oder wer das Tanzen hasst, den zwingen Sie bitte nicht dazu, auch wenn es Ihr eigener Herzenswunsch ist. Dem könnten Sie aber abringen, dass Sie als passionierte Tänzerin einen Tanzkurs besuchen dürfen. Das Leben und vor allem das Zusammenleben bestehen aus **Kompromissen**. Die **Kunst der Balance** hält eine Beziehung zusammen und macht sie auch spannend. Der einzelne darf sich nicht auf Kosten des Partners verwirklichen.

Sie können an vielen Stellen nutzlos vertane Zeit einsparen. Das fängt beim **Weg zur Arbeit** an. Fahren Sie doch mal die **kürzere Strecke**, indem Sie sich erst einmal bewusst machen, welchen Umweg Sie täglich nehmen und dabei Zeit wie Geld (fürs Mehr an Benzin) vergeuden. Oder **rationalisieren** Sie Ihre Zeit. Das ist übrigens auch

das erste Einsparpotenzial in der Wirtschaft. Beispiel: Sie chatten ziellos im Internet, um mit irgendwelchen Personen Belangloses auszutauschen. Hier ist ein großes Einsparpotenzial. Ob Sie nun irgendwem irgendwo in der Welt „Hello“ sagen oder nicht, tut nun wirklich nichts zur Sache, es sei denn, Sie fragen einen Freund in Florida nach einem günstigen Hotel, wo Sie demnächst Urlaub machen wollen.

Zeit können Sie auch **rationalisieren**, indem Sie **private Abläufe straffen**, besser koordinieren. Man kann das Betanken des Autos mit dem nächsten Einkauf zusammenlegen und dabei gleich auch noch Geld am Bankautomaten abheben oder seine Kontoauszüge abholen und Überweisungen einreichen. Das erfordert ein wenig Planung und Organisation. Das Hirn einschalten, bevor man in den Tag startet! Wie viel Geld habe ich noch in meiner Geldbörse? Wie viel Benzin ist noch im Tank? Welche Rechnungen muss ich noch bezahlen? Einfach etwas vorrausschauend denken!

Eine andere Betrachtungsweise ist folgende: Wir selbst tun oft so viele Dinge, die andere für uns günstiger erledigen könnten. Man nennt das auch **Outsourcen**. Sie sind erfolgreicher Manager, Direktor einer Bank oder Klein-/Internet-Unternehmer. In der Zeit, in der Sie Ihren Pool reinigen, den Rasen mähen oder einkaufen gehen, könnten Sie um ein Vielfaches mehr an Geld verdienen. Überlegen Sie mal, wie teuer Sie als (Diplom-) Bote sind? Nehmen wir mal an, Sie verdienen 8.000 Euro im Monat. Das ist ein Stundenlohn von 50 Euro bei 160 Stunden Regelarbeitszeit. Wenn Sie einem Helfer fürs Rasenmähen nun 10 Euro geben, haben Sie Zeit gewonnen, wieder 50 Euro zu verdienen. Oder andersrum: Ihr Helfer mäht für zehn Euro, Sie aber für 50 Euro! Ein ganz einfaches Beispiel, das zeigt, wie **sinnlos** wir manchmal unsere **gute, teure Lebenszeit verschwenden**. Wir denken überhaupt nicht

darüber nach, wie uneffektiv wir unsere Zeit einsetzen. Wir müssen uns viel bewusster machen, wie wertvoll uns die Zeit ist.

Noch ein Beispiel aus der Abteilung **Zufriedenheit**: Wir besuchen jemanden, den wir eigentlich gar nicht mögen. Welche Zeit opfern wir hier manchmal völlig sinnlos? Fangen Sie endlich an, für sich zu leben – wohlgemerkt in einem gesunden egoistischen Sinne und sehr bewusst: Es ist allein Ihr Leben, und Sie bestimmen über die Art und Weise, wie Sie leben und glücklich werden wollen. **Fremdbestimmung macht immer unglücklich**. Unglück macht unzufrieden, gereizt, aggressiv. Sie sehen, wie der Kreislauf funktioniert. Sie wollen doch angenehmer Zeitgenosse sein und mit Ihren Mitmenschen gut auskommen. Räumen Sie deshalb die Sie unzufrieden machenden Stolpersteine beiseite.

Beispiele von **schlechtem** und unrealistischem **Zeitmanagement** finden wir täglich, zum Beispiel in den zahlreichen **Arztpraxen**. Es ist einfach völlig unrealistisch, für zehn Uhr gleich zwei oder drei Patienten zu bestellen. Das kann gar nicht klappen. Hier ist der Ansatz von vornherein verkehrt, man würde sagen: schlechte Organisation. Und das ist gang und gäbe in Deutschlands Arztpraxen. Man bekommt einen festen Termin und wartet trotzdem über eine Stunde. Die oft bemühte Ausrede, es seien Notfälle oder Schmerzpatienten dazwischen gekommen, zieht nicht mehr. So viele Notfälle kann es in Deutschland gar nicht geben. Man stelle sich nur einmal vor, wie viel Zeit Ärzte in unserem Land Tag für Tag den Menschen rauben. Aber wehe, man sagt mal kurzfristig einen Termin ab – unter Androhung eines finanziellen Regresses wird das dann gestellt. Deutschlands Ärzte hinterlassen so täglich ein Heer von unzufriedenen, gefrusteten und aggressiv werdenden Patienten, denen die Zeit gestohlen wird. Genauso unrealistisch aber planen wir auch manchmal unseren eigenen Tagesablauf. Man nimmt sich zu viel auf einmal vor. Planen Sie deshalb genauer und setzen Prioritäten. Was ist jetzt ganz besonders wichtig

und notwendig, was zweitrangig? Sortieren Sie klar aus, andernfalls frustet Sie das Unerledigte, das nicht mehr Geschaffte. Es ist wenig erfolgreich, wenn Sie morgens pünktlich zum ersten Meeting im Büro sein wollen, auf dem Weg dorthin aber den Wagen noch betanken müssen und bei der Bank Geld abheben wollen. Dazu haben Sie den dichten Verkehr in der Rush Hour nicht bedacht, und schon setzen Sie sich selbst wieder einmal unter unnötigen Zeitdruck. Sie sehen den Termin schwinden und bauen aus Hektik vielleicht auch noch einen Unfall. Gehen Sie die Dinge viel relaxter an, indem Sie sich nur auf die eine wichtige Sache „Meeting um 8.00 Uhr“ konzentrieren. Alles andere erledigen Sie vorher oder hinterher. Aber das muss weggeräumt sein aus Ihren falschen Plänen. Verbessern Sie entscheidend Ihre Lebensqualität durch ein gutes Zeit-Management. Denn mehr Zeit für die wirklich schönen Dinge gibt mehr Zufriedenheit.

Wir begegnen so vielen **Zeit-Räubern** im Leben. Sagen Sie denen endlich den Kampf an. Wehren Sie sich. Lassen Sie es nicht zu, dass andere ständig über Ihre Zeit bestimmen. Wir wollen doch nicht fremdbestimmt sein. Und **misten** Sie mal so richtig in Ihrer Zeit **aus**. Dazu analysieren Sie erst einmal, wo Sie wertvolle **Lebenszeit verträdeln**. Wir haben oben schon einige Beispiele genannt. Es gibt noch viel mehr Beispiele, in denen jeder für sich seine ganz persönlichen offenen und versteckten Diebe finden kann:

- Nachbarn, die Sie ständig aufhalten und Ihnen Gespräche aufzwingen
- Freunde mit langweiligen Telefonaten
- Bekannte mit nichts sagenden SMS
- Verkäuferinnen mit erschlagenden Verkaufsgesprächen

- Verwandte, die Sie abgrundtief hassen und die Ihnen dennoch immer Ihre Zeit stehlen
- Kollegen mit unnützem Small Talk
- Geschäftspartner in endlosen Meetings mit hohlen Sprüchen
- Chefs mit Selbstdarstellungs-Sucht
- nörgelnde Kunden, die Sie überhaupt nicht verstehen wollen und ihre Ohren auf Durchzug gestellt haben
- unzufriedene Partner, deren langatmige Gespräche Sie nur durch Flucht oder Sex abwürgen
- Lehrer, Schüler, Professoren – es wird so viel unnützes Zeug produziert, und wir könnten viel schneller, effektiver zu unserem selbst definierten persönlichem Ziel kommen.

Aus den Zeit-Dieben ergeben sich **Handlungs-Maxime** für Sie:

- Gehen Sie Ihrem Chef aus dem Weg, wenn alles Wesentliche gesagt ist.
- Brechen Sie klar und bestimmt Kundengespräche höflich schmeichelnd ab, wenn der Fall nicht weiter geklärt werden kann oder Sie sowieso kein Geschäft erwarten können. Wenden Sie sich eher dem nächsten Kunden zu.
- Treten Sie bestimmt gegenüber Nachbarn, Freunden, Verwandten auf: Ein klarer Gruß, aber ebenso auch ein zielstrebiges Weitergehen. Seien Sie nett – und machen sich schnell wieder „vom Acker“.

- Nehmen Sie in langatmigen Meetings das für Sie Wichtige mit und verlassen dann schnell „das Lokal“, indem Sie sich vielleicht von der Sekretärin oder einem Kollegen rausrufen lassen. Holen Sie mit Tricks Ihre kostbare Zeit zurück.

- Die Sie ständig in Gespräche verwickelnde Partnerin nervt Sie so sehr, dass Sie endlich Schluss machen sollten. Auf jeden Fall kann das der größte Zeit-Räuber werden, dem sich ja nicht umsonst so viele genervte Ehemänner/Ehefrauen durch Flucht („Ich habe so viel im Büro zu tun!“) entziehen.

- Kampf dem Zeit-Dieb erfordert auch ein eigenes starkes Rückgrat. Sie müssen mitunter Ihrem Chef die kalte Schulter zeigen: „Ich habe zu tun, sorry. Gibt’s sonst noch was?“ Zur Durchsetzung eigener Interessen braucht man grundsätzlich klare Ansagen, hinter denen man selbst auch überzeugend steht. „Sorry, heute nicht. Vielleicht ein andermal!“ – Oder: „Wir können gern darüber später noch einmal reden!“ – Oder: Guten Tag, Frau Meyer, wie geht’s und was macht Ihr Mann? Ich muss leider weiter, mein Chef wartet auf mich!“

- Zeit sinnvoll eingesetzt kann aber auch gut investiertes Kapital sein. Ein Small Talk hebt vielleicht das Betriebsklima so sehr, dass die Mitarbeiter motiviert zur Sache gehen. So können Sie Zeit auch gezielt einsetzen. Planen Sie die ermunternde Morgenansprache oder das Zwischengespräch ein. Von Japan und China weiß man, dass sich die Betriebsmannschaft morgens vor

Arbeits- oder Geschäftsbeginn komplett in Reih und Glied einfindet und ein paar auflockernde Übungen gemeinsam – mit dem Chef – macht. Das hält zusammen und stärkt die Gemeinschaft. Auch mittags treffen sich kleine Betriebsgruppen von Kaufhäusern zum Beispiel, um das Verkaufsziel im Auge zu behalten. Eine kurze Ansprache wie vor Spielbeginn im Fußball-Mittelkreis und ein gemeinsames Lachtraining/Lachyoga („Ho-ho-ho“ oder Ha-ha-ha“) beenden dann den abermaligen Motivationsschub, um ja nicht einschläfernd bis zum Abend durchzuhängen, auf den Feierabend zu warten und sich nicht um den Geschäftserfolg zu kümmern. So wird Zeit sinnvoll geplant.

- Man sagt ja auch, dass Handwerker gerne Gespräche führen. Wer spricht, braucht nicht hart zu arbeiten – clever! So ist es ein weit verbreitetes Phänomen, dass Malocher gerne über ihre Arbeit diskutieren und damit Zeit rausschinden. Wie soll die Mauer gebaut werden, das Loch ausgegraben oder die Leitung werden? Hier hilft nur eine klare, verständliche Ansage und weiter geht's. Lassen Sie sich nicht auf Zeit raubende Diskussionen ein. Wenn Sie einen ganz bestimmten Zeit-Räuber ausgemacht haben, betrauen Sie ihn mit anderen (Sonder-) Aufgaben, möglichst als Einzelkämpfer ohne Kollegen. Da kann er dann mit sich selbst reden.
- Sie sind vielleicht Bauherr und der Vorarbeiter diskutiert mit Ihnen über eine bestimmte Bauausführung oder Änderungen im Plan. Manchmal ist es sinnvoll, die Gespräche abubrechen: „Darüber schlafe ich erst mal eine Nacht, und wir sprechen morgen darüber!“ Das ist effektiver als lange Reden. Sie haben

dann selbst für sich einen klaren Plan und geben am nächsten Tag einfach Ihre Entscheidung bekannt, nach der weiter gearbeitet wird.

- Sie planen ein neues Geschäfts-Projekt. Im Brain-Storming drehen Sie sich seit Stunden im Kreis. Die zündende Idee will partout nicht kommen. Unterbrechen Sie das, Sie vergeuden nur unnütz Zeit. Die Blockade durchbrechen Sie vielleicht beim Schwimmen im Pool, beim Einkauf oder im Schlaf. Manchmal bringt es nichts, sich weiter stundenlang festzubeißen. Der Knoten platzt erst, wenn Sie ganz woanders sind. Dadurch sparen Sie erheblich Zeit und kommen auf einem Umweg zum Ziel. Man sagt ja auch, manchmal muss man um die Ecke denken, nicht immer geradeaus in eingefahrenen Denkweisen. Die Lösung liegt oft um die Ecke. Gerade kreative Leute brauchen manchmal auch eine kreative Pause anstatt stundenlang weiter zu verkrampten und keine optimale Lösung zu finden. Viele Entertainer, die jahrelang ihr Publikum hervorragend unterhalten haben, sind dann irgendwann ausgepowert. „Ich bin dann mal eben weg“ sagte Hape Kerkeling und nahm sich vor einiger Zeit ein Jahr lang Auszeit und pilgerte den Jakobsweg, schrieb darüber einen hunderttausendfach verkauften Bestseller und kam mit genialen Figuren wie dem von ihm gelebten Horst Schlemmer, stellvertretender Chefredakteur des Grevenbroicher Tageblatts („Ich kann Kanzler!“), phänomenal zurück. Der Mann mit „Ich hab Rücken“ und der Schnappatmung hat allein für diese Rolle viele Preise eingeheimst. Das zeigt: Er hat für sich selbst ein Jahr lang an Zeit einfach freigeschaufelt, um mit wahnsinnigem Erfolg wieder zurückzukehren. Selbst ein Jahr kann man sich im Leben freimachen, ja, das geht!

-

Hausfrauen brauchen optimales Zeit-Management

Gerade **Hausfrauen** brauchen ein optimales **Zeit-Management**. Sie haben so vielfältige Aufgaben, dass man meinen könnte: Wie schaffen sie das nur?

- Kinder hüten und erziehen
- Wohnung aufräumen
- Putzen
- Wäsche waschen
- Einkaufen
- Fahrdienst für Kinder
- Kindergarten, Schule, Musikschule, Sportverein
- Haushaltsbuch führen
- Selbst attraktiv bleiben: Friseur, Style, Kleidung, Figur, Make up
- Dem Ehemann gefallen
- Eigene Gesundheit.

Wie schafft Frau das alles? Wer hier keinen Überblick behält, kein **Organisationstalent** besitzt und seine Zeit nicht effektiv einteilt, kommt unter die Räder. Am besten geht das mit einem klar strukturierten Time-Table. Ja, es funktioniert leider nicht anders, als die Wäsche zu planen, den Einkauf in den Tagesablauf sinnvoll zu integrieren, Vorräte anzulegen, ja jeden Schritt eigentlich vorher zu organisieren. Und auch die Hausfrau oder gerade sie braucht Phasen

der Erholung. Die schafft man sich durch klare Tagesstrukturen frei. Dann kann man Pausen auch genießen und etwas für sich selbst tun: Zeitung oder Buch lesen, sich schick machen, Frisur ordnen, Make Up auflegen, ins Fitnessstudio gehen, sich mit Freunden treffen, Shoppen oder ein Restaurant besuchen zum Beispiel. Nach stressiger Arbeit brauchen Sie Belohnungen. Gönnen Sie sich also etwas, und dafür müssen Sie Zeit freischaufeln. Das gilt genauso für gestresste Ehemänner, Führungskräfte oder Selbständige. Sie alle brauchen immer wieder kleine Geschenke, den Genuss, und das geht nur mit der passenden freien Zeit. Wenn Sie also stark beruflich gefordert sind und Ihnen die Arbeit auch noch so viel Spaß macht, irgendwann ist Schluss mit lustig. Wenn Sie keine Verschnaufpausen haben und nicht einmal Ihren Reichtum aufgrund Ihres geschäftlichen Erfolges genießen können, machen Sie etwas grundlegend falsch. Auch dann leben Sie unter einem schlechten Zeit-Management. Denn Sie haben es schlichtweg vergessen, Ihre Lebensqualität in Ihrem Time-Table mit zu berücksichtigen. Und das ist grundverkehrt. Was nutzt Ihnen der wunderschöne Pool, wenn Sie ihn vielleicht nur betrachten können, aber vor lauter Arbeit nicht mehr nutzen. Da kann etwas nicht stimmen. Ein herrliches Grundstück ist etwas zum Genießen, nicht nur für die Optik. Also, auch Manager, Selbständige und Freiberufler müssen sich neben der Arbeit Zeit für sich selbst freihalten. Sonst hat man zwar beruflichen Erfolg, aber eine ständige innere Unzufriedenheit über die fehlende Zeit für die wirklichen Träume. Sie verzweifeln daran, dass Sie im Grunde genommen nichts mehr genießen können. Sie leiden unter Zeit-Knappheit. Deshalb der Rat: In Ihrem Tagesplan bleibt eine feste Größe für die privaten Bedürfnisse. Die halten Sie so diszipliniert frei, dass Sie alles abweisen, was nur meilenweit gegen den Wind nach Arbeit stinkt. Konsequenz ist hier gefordert. Am besten erreichen Sie das, wenn Sie sich Mitstreiter anschaffen, also ein Date mit der Freundin oder dem Freund, ein Essen mit Bekannten,

Einladungen aussprechen, das Handy beiseitelegen, den Laptop ausschalten, Termine mit Geschäftspartnern verlegen, Meetings anders organisieren. Der Termin für die persönliche Zufriedenheit muss frei bleiben, fertig aus, basta! Und wenn Sie jemand besucht oder Sie sich zum Tennis verabredet haben, kommen Sie auch so leicht nicht aus der Nummer wieder raus. Dann ist das halt ein Fixtermin, und das ist auch gut so. Denn gerade Arbeitswütige neigen dazu, sich immer wieder von der Arbeit einholen zu lassen. Die würden ja am liebsten noch auf dem Kreuzfahrtschiff mit dem Laptop Geschäfte machen. So richtig genießen können die gar nichts. Solche Menschen müssen den Genuss erst wieder lernen. Sie werden erstaunt sein, wie sich Ihre Lebensqualität dann auch merklich wieder bessert. Ihre Unzufriedenheit lässt nach. Sie genießen wieder, werden gesünder. Ja Sie nehmen buchstäblich am wahren Leben wieder teil. Das andere Leben war doch so unreal, gestresst, freudlos. Jetzt nutzen Sie Ihre Zeit wieder sinnvoll. Und Sie erreichen plötzlich Ziele, Träume, Wünsche. Wie schön ist es doch, mit Ihrer Ehefrau oder dem Freund an der Copacabana in Rio de Janeiro zu faulenzen, eine Kreuzfahrt durch die Karibik zu unternehmen oder im Sport-Coupé durch Nizza zu düsen.

Persönliches Glück ist immer sehr individuell definiert. Derr eine braucht dafür ein Auto, der andere seine Traumfrau, wieder ein anderer die Unabhängigkeit durch Selbständigkeit. So müssen Sie für sich herausfinden: Womit bin ich wirklich glücklich? Dann arbeiten Sie daran, schaufeln sich die Zeit dafür frei.

Ade – Scheiden tut gar nicht weh!

Im Leben **aufräumen** ist eine ganz wichtige Devise. Denn mit der Zeit haben sich so viele schlechte Gewohnheiten eingeschlichen, dass

dringend mal wieder tapeziert werden muss und neue Farbe auf die Wände gehört. Misten Sie rigoros aus. Sie wissen doch, dass ein Umzug immer auch ein Befreiungsschlag sein kann. Mit der Zeit hat man so viel unnützes Zeug angesammelt. Umzüge sind immer auch Gelegenheiten der Trennung. Genauso müssen Sie in Ihrem Leben nun umziehen – in ein glücklicheres, selbst bestimmtes Dasein. Es ist sicher eine Kunst, sich von seiner Sammlerleidenschaft zu trennen. Aber es hilft nichts. Wenn Sie zufriedener und glücklicher leben wollen, müssen Sie sich von den **Zeitfressern** befreien, von so vielen Dingen, ja manchmal auch von Personen, die sich in Ihr Leben eingeschlichen haben. Es gibt Menschen, mit denen wir eigentlich gar nichts mehr zu tun haben wollen. Wir lassen uns aber aus Gefälligkeit und vornehmer Zurückhaltung immer wieder auf sie ein. Trennen Sie sich von unnützen Kontakten, ungeliebten Freunden und lästigen Zeitgenossen ebenso wie von Zeit raubenden Situationen. Haben Sie den Mut dazu, den Ballast über Bord zu werfen. Sie sind es sich wert. Schnell merken Sie, wie befreiend das wirkt. Sie atmen wieder tief durch. Sprengen Sie endlich die Fesseln vermeintlicher gesellschaftlicher Verpflichtungen, ungeliebter Freunde und eigentlich aller Dinge, die Ihr Leben nur stören und belasten.

Was soll das eigentlich mit den gesellschaftlichen Verpflichtungen? Nun gut, es kann Dinge geben, denen Sie sich nicht wirklich entziehen können: die Betriebsfeier zu Weihnachten – wenn Sie da unentschuldigt fehlen, wird Ihr Chef vielleicht Fragen stellen, die nächste Beförderung könnte wackeln. Ganz einfache Abwägung: Vielleicht pfeifen Sie auf das nächste Treppchen Ihrer Karriereleiter, sind dafür aber glücklicher. Oder Sie machen nur einen kurzen Anstandsbesuch. Aber es ist ganz allein Ihre Entscheidung. Wenn Sie sich unwohl fühlen und das nicht wollen, lassen Sie es und gehen den Weg, der Sie glücklicher macht!

Es kann bedeuten, dass Sie sich von Freunden, Verwandten oder gar dem **Partner trennen** müssen. Die ärgsten Zeitfresser sind Menschen, die einem ständig ein Gespräch aufzwingen wollen, einen permanent aufhalten oder durch lästige Besuche nerven. Überlegen Sie einmal, wie oft Sie in solchen Situationen sind: Der Nachbar klingelt mal wieder und will vielleicht den Rasenmäher oder eine Schaufel ausleihen. Im Grunde genommen sucht er aber Gesprächspartner für seine öden Sprüche. Oder ein Kollege sucht Aufmerksamkeit durch flache Witze. Am Ende lacht er laut über sich selbst – allein! Oft ist es der **Schrei** von Menschen **nach Zuneigung** wie die Frau in der Kur, die Massagen von ihrem Doktor verlangt, aber in Wirklichkeit medizinisch keine braucht. Sie sucht einfach nach Streicheleinheiten auf Rezept, ist vielleicht einsam, lebt allein, und die Massage ist die einzige Kontaktmöglichkeit. Für sie bricht eine Welt zusammen, wenn der Arzt nein sagt. Der Mediziner erkennt das Problem, will Kosten und Zeit sparen, die Dame auf ihr eigentliches Problem lenken, an das sie arbeiten soll. Es gibt so viele unnötige Dinge im Leben – ob Medizin, Behandlung oder Therapie. Alles hat auch mit Zeit-Diebstahl zu tun, und es zeigt auch ein Phänomen unserer Zeit: Wir sind eine **Nehmer-Gesellschaft** mit exzessiver **Versorgungs-Mentalität**. Warum ist das so? Wir zahlen so **viele Steuern** und Abgaben, dass viele Menschen das Gefühl haben, sich das irgendwie wieder reinholen zu müssen. Genauso ist es, wenn Menschen achtlos Dinge wegschmeißen, Zigarettenschachteln oder Bierdosen – mit dem Gefühl: Ich habe ja dafür bezahlt! Eine fatale Einstellung – so auch bei den Zeit-Räubern. Sie müssen sich Zuneigung, Anerkennung – ja eben Zeit von anderen klauen. Dann haben sie ein zufriedenes **Besitz-Gefühl. Zeit ist Geld**, sie sind quasi zeit-reich, **Zeit-Millionäre**! Manche ergötzen sich nicht wie Donald Duck an den Säcken voller Gold im Keller, sondern an der geraubten Zeit. Solchen Zeitgenossen müssen wir die Rote Karte zeigen. Im Grunde sind es kranke Psychopathen. Und davon gibt es

viele. Echt, psychisch Kranke, zumal wenn wir es wissen, verdienen eine Sonderbehandlung. Sie könnten ja ausflippen, also dann lieber mit Samthandschuhen anfassen und sich die Zeit rauben lassen. Verkehrt! Riechen Sie solche Leute. Gehen Sie denen aus dem Weg und machen einen großen Bogen um sie. Das ist nicht unchristlich und gegen das Gesetz der Nächstenliebe. Es dient dem Selbstschutz. Solche Leute gehören in Fach-Hände. Sie selbst können das nicht. Lassen Sie das Psychologen und Therapeuten machen.

Lernen Sie, schnell **auf den Punkt** zu **kommen** und andere auf diesen zu bringen. Stoppen Sie Handwerker, Haushälterin, Gärtner, Geschäftspartner, Kollegen, Mitarbeiter, Verwalter und was auch immer Sie in Ihrer Umgebung haben. Bringen Sie die Leute in die Spur. Sie sollen ihren Job machen und Ihnen nicht die Zeit stehlen. Bier ist Bier und Schnaps ist Schnaps. Für das positive Betriebsklima können Sie ja spezielle Quatschstunden einrichten, Grillabende, lockere Treffen, Mitarbeitergespräche oder was auch immer. So definieren Sie jedenfalls Ihr Zeit-Konto. Wenn das nicht klar ist, werden Sie sich immer wieder in der Zeitraub-Falle wiederfinden.

Zahlreiche Beispiele Kampf den Zeiträubern

Zur Not müssen Sie sich auch von Gegenständen trennen, die Zeit (und auch manchmal Geld) fressen.

Beispiel Auto: Sie haben einen Oldtimer, der Pflege braucht. Dafür haben Sie aber keine Zeit. Also verkaufen Sie die Karre.

Beispiel Hund: Sie haben keine Zeit, sich um Ihren lieben Vierbeiner zu kümmern – oder er raubt Ihnen so viel Zeit, die Sie dringen für Ihr Business bräuchten.

Beispiel zu große Wohnung: Sie haben drei Bäder, zwei Toiletten und drei Schlafzimmer. Die Kinder sind aus dem Haus. Sie brauchen all die Zimmer gar nicht mehr. Die Pflege raubt Ihnen zu viel Zeit. Da kann man Ihnen nur raten: umziehen! Suchen Sie sich in Ruhe eine kleinere, überschaubare Wohnung und gewinnen so Zeit.

Beispiel Zeitungs-Abo: Manchmal muss man sich auch von seiner Zeitung verabschieden, wenn sie zum Zeitfresser wird. Man hat eine umfangreiche Tageszeitung oder ein Magazin abonniert, und das frisst echt Zeit. Oft beziehen Sie neben dem Surfen ihre Nachrichten aus dem Internet und brauchen den Lesestoff gar nicht mehr. Tipp; abbestellen!

Beispiel Fitnessstudio: Wenn Ihnen die Zeit fürs Fitnessstudio fehlt und sie sich im eigenen Pool fit halten, dann kündigen Sie die Mitgliedschaft oder stellen sich zu Hause ein Laufband hin.

Beispiel Landsitz: Wenn Sie ein Ferienhaus im Süden haben oder einen Landsitz in Finnland besitzen, sich aber nicht mehr darum kümmern können beziehungsweise das zu viel Zeit in Anspruch nimmt, sollten Sie sich wohl oder übel davon trennen.

Beispiel Technik: Sie haben Kino-Fernseher, Video, CD-Player, Stereo-Kino-Sound und Movie-Chanel, sehen sich aber zeitlich immer mehr unter Druck gesetzt. Sie fühlen sich verpflichtet, das auch zu nutzen. Das raubt Ihnen die Zeit, Geld zu verdienen. Dann müssen Sie sich davon trennen.

Beispiel Fremdbestimmung: Viele Dinge besitzen wir doch manchmal auch nur aus Prestige. Wir machen uns Stress damit (und

vergeuden unsere Zeit), indem wir immer ein größeres Auto als der Nachbar haben wollen, ein schöneres Haus, eine attraktivere Frau, einen größeren Pool. Mal ehrlich: Sie wollen doch damit nur protzen, angeben, alles mehr Schein als Sein. Warum sind wir nicht einfach nur der, der wir sind? Warum müssen wir uns immer größer machen?

Warum lassen wir es eigentlich zu, dass andere in unser Leben eingreifen? Pfeifen Sie doch endlich darauf, was andere eventuell über Sie denken könnten. Unser Fehler ist es doch: Wir glauben zu wissen, was andere über uns meinen könnten. Falsch: Vergessen Sie das und fangen endlich an zu leben – für sich. Sie können nicht in die Köpfe Ihrer Mitmenschen schauen. Alles nur Spekulation. Treten Sie selbstbewusst so auf, wie Sie sind. Entweder man akzeptiert Sie oder nicht. Diejenigen, die Sie so nicht mögen, werden Sie auch als Graf Protz nicht wirklich überzeugen. Und es lebt sich doch wirklich befreiter, wenn man locker bleibt, so wie man ist. Investieren Sie also keine Zeit in Krampf und Verstellung. Wenn Sie sich dabei wohl fühlen, öffentlich zu gähnen, in der Nase zu popeln oder in bequemer Freizeitkleidung auszugehen, dann tun Sie das. Am coolsten sind die Typen, die auf Understatement machen:

Zum Beispiel der Golffahrer mit einem Porschemotor unter der Haube, der andere Nobelkarossen auf der Autobahn überholt oder die Frau in unscheinbaren Designer-Klamotten, denen man den Preis gar nicht ansieht. Sie wissen doch: Noblesse oblige oder der Gentleman genießt und schweigt. Sparen Sie sich Ihre gute Zeit. Begreifen Sie endlich: Richten Sie sich Ihr Leben für sich ein, und nur für sich. Gestalten Sie Ihr Leben so, wie Sie sich wohlfühlen. Dann sind Sie glücklich und zufrieden, setzen Ihre Zeit sinnvoll ein.

Beispiel Gesundheit: Sie opfern so viel Zeit für ungesunde Dinge wie Zigaretten zu rauchen, Alkohol zu trinken, üppig essen zu gehen. Dabei lassen Sie sich oft unnötig leiten. Sie sind in Gesellschaft und können

nicht nein sagen – zu Alkohol, Zigaretten oder fette Speisen. Warum lassen Sie sich eigentlich überall zwingen? Warum sagen Sie nicht einfach nein und sparen Zeit – für sich. Warum fällt es Ihnen so schwer, in Gesellschaft einen Schnaps abzulehnen? Warum lassen Sie sich zu einem viel zu üppigen Essen hinreißen? Sparen Sie sich die Zeit und beweisen Sie Rückgrat. Um Zeit zu sparen, braucht man ein gesundes Selbstvertrauen, Disziplin und manchmal auch ein klares Nein. Trainieren Sie unbedingt das „Nein sagen“ für Ihre eigene Gesundheit.

Beispiel ungeliebte Veranstaltungen: Wie oft zwingen Sie sich zu Terminen, nehmen Einladungen zum Fußballspiel an oder gehen in eine Oper (was Sie im Grunde genommen hassen wie die Pest)? Lassen Sie es. Sparen Sie sich die Zeit für Dinge, die Sie glücklicher machen. Suchen Sie sich stattdessen solche Termine aus, die Sie eher mögen, einen spannenden Film im Kino, ein Open Air-Konzert oder einen Zoobesuch. Auch wenn Sie nicht in die Kirche gehen wollen und sich dort immer fürchterlich langweilen, lassen Sie es und sprechen eher ein ehrliches Stoßgebet, wenn Sie gläubig sind. Die Kirche brauchen Sie dafür nicht unbedingt.

Begreifen Sie es: Gestalten Sie Ihr eigenes Leben, nicht so wie es andere von Ihnen eventuell erwarten. Es ist Ihr Leben. Kein Mensch hat das Recht, Ihnen Vorschriften zu machen und Ihnen die Lebenszeit zu rauben. So werden Sie glücklich und kehren zu einem selbstbestimmten Leben zurück.

Die Kunst, loslassen zu können

Sie tun so viele Dinge aus reinem Pflichtgefühl und weil sie erledigt werden müssen. Sie waschen die Wäsche und bügeln die Hemden, putzen die Wohnung und kaufen ein. Sie mähen den Rasen und reinigen den Pool, kümmern sich um das Chlor im Wasser oder gießen den Garten. Sie waschen Ihren Wagen, reinigen ihn von innen. Sie streichen den Gartenzaun, renovieren die Wohnung selbst. Sie reparieren Ihre Heizungsanlage selbst. Gut, Sie sparen Geld. Aber Sie hassen die Pflichten, weil Sie Ihnen die Zeit rauben, sich mit Freunden zu treffen oder einen tollen Urlaub zu genießen.

Finden Sie heraus, was Sie stattdessen lieber tun würden. Wo liegen Ihre Träume, Wünsche? Was wollten Sie schon immer mal gerne unternehmen? Und dann delegieren Sie die lästigen Arbeiten, die getan werden müssen, an preiswerte Helfer. Sie müssen loslassen können. Vertrauen Sie anderen, die damit etwas Geld verdienen wollen. Machen Sie die glücklich, indem sie nebenbei für ihre Familien sorgen können. So haben Sie zufriedene Mitarbeiter und sind selbst auch glücklich. Es gibt so viele Dinge in Ihrem Alltag, die Sie eher widerwillig erledigen.

Stichwort **Pflichterfüllung aus Verantwortung**: Wir fühlen uns verantwortlich für unseren Hund, unseren Partner, unsere Kinder, unseren Garten, unsere Eltern, „lieben“ Verwandten, Nachbarn und Freunde. Wenn die Verantwortung zu belastend für Sie wird, schütteln Sie sie endlich ab. Lieber ein Ende mit Schrecken als ein Schrecken ohne Ende. Manchmal muss man auch hier den schmerzlichen Schnitt vollziehen, als sich selbst ein Leben lang zu quälen. Trennen Sie sich von der rabiaten Schwester, die sich das elterliche Erbe unter den

Nagel gerissen hat. Trennen Sie sich vom nervigen Partner, der sein eigenes Leben nicht auf die Reihe kriegt.

Legen Sie unsinnige Verantwortung ab, die Sie selbst nur auffrisst. Das ist manchmal sehr hart, aber hilft. Um Zeit für sich zu gewinnen, müssen Sie von vielen Dingen loslassen. Befreien Sie sich endlich, bevor es zu spät ist. Sie sind nicht für alles in der Welt verantwortlich – am ehesten noch für Ihr eigenes Leben. Da übernehmen Sie mal Verantwortung: für die eigene Gesundheit, für das Wohlbefinden, für Ihr eigenes glückliches Leben.

Zeit ist Geld

Wie kostbar unsere Zeit ist, haben wir oben bereits festgestellt. Ja, manchmal ist die Zeit mit Gold nicht aufzuwiegen. Was kostet Glück und Zufriedenheit? Es ist genauso wenig zu messen wie der Erfolg oder Misserfolg von Public Relations (PR). Oder wie wollen Sie etwa messen, wenn ein Pressesprecher Negativ-Berichterstattung verhindert hat? Allenfalls kann man im Entferntesten eine erfolgreiche Kampagne an den Umsatzzahlen messen. Doch die können auch andere Ursachen haben. Es gibt noch einen Gradmesser: Image. Das lässt sich durch repräsentative Umfragen erkunden. So hatte die Chemische Industrie ein über Jahre kontinuierlich aufgebautes relativ gutes Image. Mit einem Schlag, durch den damaligen Sandoz-Störfall mit massiver Rheinverschmutzung und Fischsterben, war das Image wieder im Keller. Die PR-Abteilungen der Chemiefirmen entlang des Rheins hatten viel zu tun, dieses Image wieder aufzupolieren. Sie brauchten Jahre und sehr viel Geld. Zeit und Geld sind unzertrennliche Partner – auch in Ihrem Leben. Klagen Sie also nicht über zu wenig Geld. Räumen Sie auf, rationalisieren Sie. Manchmal ist eine kleine Investition in einen Gärtner, eine Putzfrau oder in einen Babysitter eine sehr sinnvolle und gute Geldausgabe. Denn Sie schaufeln sich dadurch Zeit frei. Ihr Wohlbefinden ist so teuer. Ein cleverer Geschäftsmann sagte mir einmal: „Es mag viel klingen, wenn ich für meine Traum-Freundin jedes Mal hunderte Euros hinblättere und ihr teure Kleidung sowie Accessoires kaufe. Aber es ist gut investiert. Ich suche nicht mehr lange Zeit, bin nach jedem Treffen top drauf und kann im Job optimales leisten, sehr viel Geld in kurzer Zeit verdienen.“ Der Mann hat Recht. Er investiert für seine Verhältnisse etwas, bekommt aber um ein

Vielfaches zurück und ist ein glücklicher, erfolgreicher Mensch. Er spart viel Zeit, die er dann für sein Business übrig hat.

Oder aber Sie schaffen sich einen Hund an, der Sie ab und an daran erinnert, mal Ihren stressigen Job zu unterbrechen. Er sorgt durch regelmäßiges Gassi gehen indirekt auch für Ihre Gesundheit. Und wenn Sie ein guter Hundeführer sind, haben Sie auch Ihre Freunde an dem Tier. Sie opfern zwar zwei Stunden, gehen aber danach befreit wieder an den Schreibtisch und arbeiten ganz anders: viel effektiver nämlich.

Sehen Sie also den Faktor Zeit wie Geld. Mit Geld gehen Sie doch auch vorsichtig um. Sie werfen es nicht zum Fenster raus, sondern halten es beisammen. Jede größere Ausgabe überlegen Sie sich dreimal. Selbst in den Supermarkt gehen Sie mit einem Einkaufszettel. Wer planlos sein Geld ausgibt, kommt nie auf einen grünen Zweig. Werden Sie nicht Knecht der Werbeindustrie. Erliegen Sie nicht den vielen Verlockungen und psychologischen Tricks. Denken Sie ähnlich über Ihre Zeit nach.

Frust ist ein großer Räuber: von Geld und Zeit. Die so genannten Frust-Käufe räumen unsere Geldbörse leer. Weil wir unzufrieden sind, kaum Kontakte haben oder Misserfolg im Beruf, gönnen wir uns was. Wir suchen den Ersatz für Anerkennung in nicht notwendigen Produkten. Gefrustete gehen ähnlich mit Ihrer Zeit. Sie leben sinnlos in den Tag hinein, anstatt etwas zu unternehmen und den Tag sinnvoll zu planen: Spaziergang unternehmen, Schwimmen gehen, Fahrrad fahren, Tennis spielen, ins Kino gehen, sich einen Traumpartner suchen, Urlaub planen. Entgehen Sie dem Frust durch Aktivitäten. Setzen Sie dazu Ihre Zeit sinnvoll ein. Sie müssen Action fest einplanen. Nur so entgehen Sie dem Frust. Sonst fallen Sie nämlich in ein immer tieferes Loch, das noch mehr Zeit frisst. Werden Sie endlich wieder Herr über Ihre eigene Lebenszeit!

Checkliste für mehr Lebensqualität:

- **Simplify your Life** - vereinfache Dein Leben, heißt ein Programm, das Sie analog wie digital beziehen können. Probeweise können Sie hineinschnuppern. Im Prinzip geht es darum, **Lebensabläufe** so zu **vereinfachen**, dass Sie Zeit einsparen. [Mehr dazu im Online-Portal dieses eBooks.](#)
- Der **Tellerjongleur-Trick**: Der Artist im Zirkus setzt klare Prioritäten. Er weiß genau, wann er welchen Teller genau zu welchem Zeitpunkt greifen muss. Er **konzentriert sich** eine Sekunde lang **nur auf** den **einen Teller**, während die anderen fünf frei weiter rotieren. Übertragen aufs reale Leben: Muten Sie sich nicht noch eine weitere Aufgaben zu, sondern konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche in Ihrem Leben. Damit setzen Sie sich klar vom **Multitasking** ab. Dabei greifen Sie nämlich mehrere Aufgaben zur gleichen Zeit auf und konzentrieren sich auf keine so richtig. Multitasking ist meist uneffektiv.
- **End-schleunigen** Sie Ihre Zeit. **End-perfektionieren** Sie sich und setzen sich nicht ständig selbst unter Druck. Es muss nicht alles super schnell und super perfekt laufen.
- End-inseln Sie Beziehungen, **entfesseln** Sie sich davon. Bleiben Sie offen – für **neue Kontakte** und Lösungen.

- **Entfalten** Sie Ihre **Partnerschaft**. Machen Sie Ihre Zweisamkeit wieder spannend. Daraus tanken Sie Kraft.

- **Enträtseln Sie sich selbst** und entdecken endlich Ihren **Lebensstil**. Wie wollen Sie leben, was ist Ihr Sinn, wie definieren Sie sich und Ihre **Träume**?

- Finden Sie zur **Spiritualität** und denken über das eigene Leben hinaus. Erleben Sie **Sinn**. Wieder genießen können, ist die Kunst.

- Entdecken Sie das **große „U“ für unangenehm**. Denn das Unterbewusste in uns entwickelt schier unglaubliche Anstrengungen, um den „U´s“ zu entkommen, zum Beispiel durch das Anhäufen anderer Aufgaben, die von den „U´s“ ablenken sollen. Wir schieben so viele unangenehme Dinge vor uns her. Sie brauchen einen Befreiungsschlag.

- Machen Sie Ihre eigene **U-Liste**: Was ist Ihnen alles unangenehm? Nur wenn Sie bewusst erkennen, wo der Schuh drückt, können Sie unangenehme Dinge auch aus dem Weg räumen. Denn unangenehme Aufgaben sollen nicht im dunklen Unterbewusstsein schmoren.

- Packen Sie unangenehme Aufgaben endlich an und schieben Sie sie nicht vor sich her. **Besiegen Sie das große „U“** und verharren nicht wie das Kaninchen vor der Schlange, um gleich von den unangenehmen Dingen im Leben gefressen zu werden.

Stellen Sie sich dazu einfach das gute Gefühl vor, Sie hätten die unangenehmen Aufgaben bereits erledigt. Sie sind erleichtert, wenn Sie es geschafft haben. Allein mit dieser Vorstellungskraft gehen Sie ganz anders ran.

- **Berechnen Sie** mal schriftlich **das große „U“**: Schreiben Sie auf Papier, woraus die großen „U´s“ in Ihrem Leben bestehen. Dann werden Sie nämlich schnell feststellen, dass die Steuererklärung gerade einmal vier Blatt Papier sind, das unangenehme Gespräch mit Ihrem alterssenilen Vater 15 Minuten ausmacht, der Hausputz auf einer Seite aufgeschrieben ist und das Partnergespräch in einer Stunde auf den Punkt gebracht werden kann. Wie winzig sind die Aufgaben im digitalen Zeitalter, selbst wenn Sie ein Buch schreiben sollen – gerade einmal 50 oder 100 Kilobyte. Unangenehme Aufgaben ähneln oft aufgebauchten Scheinriesen. Sie werden so winzig klein. Abstrakt sind es große Probleme. Je mehr Sie sich damit beschäftigen, werden Sie winzig klein.
- Schrumpfen Sie unangenehme und lange verschobene Pflichten auf **reale Maße**, und dann packen Sie sie bei den Hörnern, weg damit, befreit. So verliert der Dämon „U“ seine Macht über Sie. Und eins ist wichtig: Haben Sie es geschafft, dann **feiern** Sie, **belohnen** Sie sich.
- Lernen Sie, **Nein** zu sagen. Lassen Sie sich nicht alles andrehen, Gespräche aufzwingen. Frauen zum Beispiel gelten als Naturtalente, Alleskönner. Bevor Sie sich im Büro den verbalen

Schrott der Kollegen auf den Schreibtisch abladen lassen, sagen Sie öfter mal „Nein“.

- Wenn man etwas erreichen will, muss man Ziele definieren. Durch **Tages- und Wochenziele**, schriftlich nieder geschrieben, organisieren Sie Ihre Zeit.
- Durchbrechen Sie die **Aufschieberitis**: Gehen Sie unangenehme Dinge gleich an, sofort erledigen.
- **Trennen** Sie sich von **unwichtigen** Dingen – rigoros.
- Sie brauchen **Netzwerke** – zur gegenseitigen Unterstützung. Ob Einkaufsgemeinschaften, gegenseitige Hilfe beim Babysitting, Nachhilfe, Kindergarten, Schultransport, Fahrdienste, Getränkemarkt. Und vergessen Sie nicht die **Netzwerk-Treffen**, bei denen Sie weitere Zeitspar-Möglichkeiten besprechen können.
- Lernen Sie es, **sich helfen** zu **lassen**. Die oft zitierte ungeliebte Schwiegermutter kann eine nützliche Unterstützung im Haushalt sein. Spannen Sie Freunde und Nachbarn ein (Hüte-Oma). Der einfache Nachbar, mit dem Sie zwar nicht auf gleichem Niveau diskutieren wollen, kann aber Ihre Hecke gleich mitschneiden, wenn er schon mal dabei ist.
- **Managen** Sie sich und Ihren **Haushalt**. Das Prinzip **Rationalisieren** aus der Wirtschaft kann auch in Ihrer ganz

kleinen Einheit Haushalt Wunder bewirken. Genauso auf Ihrem Schreiben. Lassen Sie die unerledigten Stapel nicht überhand nehmen. Dafür gibt es einen Trick, der „**Inbox**“ heißt: das „**Getting Things Done**“-Prinzip. Dazu müssen Sie wirklich alles, was mit Ihrer Arbeit (Haushalt, Büro etc.) zu tun hat, in ein System bringen. Ein einziges System! Keine zahlreichen Post-it's, keine verschiedenen Notizbücher, Desktop-Ordner, keine Zettelwirtschaft auf dem Schreibtisch und so weiter. Alle Aufgaben müssen in ein und demselben System notiert werden – Papier oder Computer. Nur so haben Sie ständig einen Gesamtüberblick und können mit einem Blick Wichtiges von Unwichtigem sortieren. Sonst rotieren Sie immer von Zettel zu Zettel und verlieren den Überblick. Erst kommt die Bestandsanalyse. Nehmen Sie sich vier Stunden Zeit. Alles muss auf den Tisch: Post-it's, Zettel, unbeantwortete oder ausgedruckte Mails, Ordner, Schreiben, Rechnungen – alles, was sich angesammelt hat. Jedes Dokument einzeln in die Hand nehmen: Kann man das überhaupt noch bearbeiten? Wenn nicht, weg damit, erledigt und freuen Sie sich. Haufen Ablage, Haufen kann warten, Haufen muss sofort erledigt werden, Haufen zu klären, Haufen Wiedervorlage und so weiter. Es wird nun Dinge geben, die Sie relativ schnell erledigen können, dann tun! Andere haben einen Rattenschwanz hinter sich. Das werden dann Projekte – Projektnamen vergeben! Genau festlegen, was als nächstes zu tun ist, eine so genannte Laufliste. So strukturiert können Sie die Ergebnisse nun in Ihrem Computer erfassen, Schriftsätze vervollständigen, Mails beantworten, Projekte fortsetzen und genauer definieren und so weiter. Das System „Getting Things Done“ bietet zudem spezielle Programme (Software) wie „**Evernote**“, „**Omnifocus**“, „**Smartphone**“ und

„Tablet-Synchronisation“ inklusive an. Eins ist garantiert:
Läuft das System einmal, geht es Ihnen auch viel besser.

- **Zeit sparen beim Mailen:** Wissen Sie, wie viele Emails täglich um den Globus gehen? 220 Milliarden! In Kontakt mit Geschäftspartnern erhalten wir täglich rund 100 Mails. Wer ein Internetbusiness hat sogar um ein Vielfaches mehr. So sparen Sie Zeit bei Emails: Nutzen Sie Textbausteine. Dafür gibt's Hilfsprogramme wie „TextExpander“. Sie definieren bestimmte Texte und koppeln sie mit Kürzeln. Wir alle kennen doch die Internetkürzel wie „lg“ für liebe Grüße zum Beispiel, „hg“ für herzliche Grüße, „mfg“ = mit freundlichen Grüßen. Email-Abbinder zum Beispiel können neben der Grußformel eine komplette Adresse samt Telefonnummer und Titel sowie Beruf enthalten. So sparen Sie Stunden lästiger Tipparbeit. Die digitale Welt macht unser Leben so einfach, nur nutzen müssen wir es. Verschicken Sie Serien-Mails, ein und denselben Text an 100 oder 1000 Adressen gleichzeitig – mit einem Knopfdruck. Nutzen Sie einen Autopiloten für automatisiert Antworten oder die Bearbeitung von digitalen Bestellungen. Schalten Sie die Meldung „Sie haben Post“ aus. Das animiert zur ständigen Unterbrechung der Arbeit und Neugierde, was denn da nun schon wieder angekommen ist. Es lenkt ab und lässt Sie ständig geistig umschalten. Sie können sich nicht mehr konzentrieren. Schauen Sie erst gar nicht so genannte „Junk-Mails“. Die hat das System doch schon aussortiert, weil Sie von dubiosen Anbietern kommen. Genauso wie Spams gehören die sofort gelöscht.

Feste Zeiten für das Lesen von Emails sind wichtig, sonst werden Sie zum Knecht Ihres Posteingangs. Am besten ist es, wenn Sie das Internet ganz abstellen, um konzentriert zu arbeiten, Texte zu schreiben oder Projekte zu kreieren. Überlegen Sie mal, ob Sie Ihren Arbeits-Computer nicht ganz ohne Internet-Anschluss führen und vielleicht einen Laptop nur fürs Surfen haben. Klare Trennung Arbeit und Privates oder Konzentration und Post. Und auch dann sollten Sie Ihre Mails gut sortiert abarbeiten – nach dem „Getting things done-Prinzip“. Alle schnell zu erledigenden Aufgaben (maximal in zwei Minuten) gleich abarbeiten, die anderen konsequent und schnell begreifend in Ordner sortieren: wichtig, weniger wichtig, kann warten oder Projekte anlegen.

So bearbeiten Sie Mails dosiert und effektiv. Schreiben Sie Aufgaben in eine Emailliste, kopieren sich vielleicht die Emails dazu, damit Sie auch gleich die Adresse dazu haben. Sie können auch Antworten vorformulieren und in den Entwürfen abspeichern, später versenden, wenn sie endgültig fertig sind. Manchmal ist es sinnvoll, zwei kleine Fenster zu öffnen und beispielsweise komplizierte Adressen, Zahlen, Kontoauszüge voneinander abzuschreiben oder Zahlen in Tabellen zu übertragen. Nebenbei Online-Banking zu tätigen, Überweisungen, Daueraufträge einzurichten.

- Lernen Sie, Ihr **Organisationstalent** zu entdecken oder sich anzueignen. Das macht Sie stressfrei und gibt Ihnen mehr Zeit.
- Machen Sie sich die **Top-Zeitkiller** bewusst: **Meetings, Kaffeeküche, Computer**. Meiden Sie solche Zeit-Diebe.

- Die Pomodoro-Technik: Sie können sich einfach nicht auf eine Sache konzentrieren, weil Sie so viel um die Ohren haben. Mit Hilfe dieser Technik können Sie in permanenter Ablenkung und Dauerstress sogar eine produktive Auszeit finden. Die Pomodoro-Technik ist einfach und funktioniert aufgrund „Innerer Commitments“: Sie brauchen dafür nur eine Eieruhr, ein Küchenwecker oder einen Handywecker oder ein Programm wie Pomodoro, Bleistift und Zettel, dreißig Minuten Zeit und Ruhe. Jetzt denken Sie an eine konkrete Aufgabe, die Sie erledigen wollen: Aufräumen der Wohnung, des Kinderzimmers, der Garage, des Kellers, Bezahlen von Rechnungen, Anfertigung der Steuererklärung, Schreiben eines Konzeptes, Ausarbeiten eines neuen Projektes, zündende Ideen fürs Business. Ein Fehler wäre es jetzt, Ihre Aufgabenliste komplett zu übertragen. Nur die Aufgaben, die Ihrer vollen Konzentration bedürfen, greifen Sie sich nun heraus.

Den Wecker stellen Sie auf 25 Minuten. Sie arbeiten konzentriert an dieser einen Aufgabe, nichts bringt Sie davon ab. Sie lassen sich nicht stören. Ruft Sie jemand an, kurz einen Rückruf in 30 Minuten ankündigen und auflegen. Sie werden sich wundern, wenn nach 25 Minuten der Wecker klingelt, wie viel Sie geschafft haben. Und das wiederum macht Sie sehr zufrieden. Dann streichen Sie die Aufgabe, die Sie erledigt haben, auf Ihrem Zettel durch. Sie stellen fest, dass Sie sich besser konzentrieren konnten und weit gekommen sind. Sie sind persönlich sehr befriedigt. Selbst wenn die Aufgabe nicht ganz geschafft ist, gönnen Sie sich jetzt die fünf Minuten Pause, rufen den Kollegen zurück, dem Sie signalisiert hatten, dass Sie ihn nach dreißig

Minuten anrufen, checken nochmal kurz Ihre Mails durch – atmen tief durch und beginnen die zweite Pomodoro, arbeiten weiter am Problem, Projekt, an der Aufgabe. Haben Sie fünf Pomodoros am Stück erledigt, machen Sie mal zehn Minuten Pause. Haben Sie eine Pomodoro mal nicht beendet, dann notieren Sie das. Steigen Sie zu einem späteren Zeitpunkt wieder ein.

So arbeiten Sie effektiver Ihre Aufgaben ab, als wenn Sie sich quälend ohne Zeitgefühl durchwuseln. Die Uhr setzt Sie ein wenig unter Druck, zeigt Ihnen aber auch, wann Pause angesagt ist. Selbst wenn die Garage danach nicht aufgeräumt ist, die Präsentation nicht geschafft ist oder der Text nicht ganz fertig ist, so sind Sie doch ein gutes Stück weitergekommen. Warum nennt man diese Technik Pomodoro? Es ist das italienische Wort für Tomate. Der römische Student Francesco Cirillo ist ihr Erfinder. „Kann ich für zehn Minuten wirklich konzentriert arbeiten? – fragte er sich und nahm einen Küchenwecker in Tomatenform. So entstand der etwas merkwürdige Name für seine Methode, mit der er begann, konzentriert und störungsfrei zu arbeiten. Je mehr an Übung er hatte, umso konzentrierter wurde er. Man kann das Pomodoro-Technik-Buch im Internet kostenlos downloaden – auch als Apps fürs Iphone oder Ipad.

[Den Link dazu finden Sie nach dem Klick auf diesem Link auf dem weiterführenden Online-Portal dieses eBooks!](#)

Schlusswort: Aufräumen für mehr Lebensqualität

So wie wir den Keller aufräumen, um Platz zu schaffen, so müssen Sie Ihr eigenes Leben aufräumen. Stellen Sie sich die Veränderung in

Ihrem Leben wie einen Umzug vor. Sie haben nur zehn Umzugskartons und sind gezwungen, Dinge wegzwerfen. Alles bekommen Sie nicht mit. Setzen Sie Prioritäten. Was ist nützlich? Was brauchen Sie wirklich? Wovon können Sie sich am leichtesten trennen? Das Leben einfach mal ausmisten. So viele Zeitfresser haben sich eingenistet, die Sie endlich mal loswerden müssen. Oder wollen Sie etwa weiterhin so unzufrieden bis zum Ende Ihrer Tage weiterleben? Nein, Sie wollen glücklich das tun, was Sie immer schon vorhatten, was Ihnen nämlich Spaß macht. Tun Sie es doch! So erreichen Sie nämlich mehr Lebensqualität. Ihr Leben wird spannender, erfüllter und angenehmer. Sie sind zufrieden und glücklich.

Ich wünsche Ihnen ein schönes Leben!

[Weitere Informationen und Links finden Sie auf dem weiterführenden Online-Portal dieses eBooks.](#)