

ZEITSPAR-EBOOK

Mehr Zeit für das Wichtige im Leben



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

Autor: Helmut Gredofski , 2015

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt.
Als Leserin und Leser, möchte ich Sie ausdrücklich darauf hinweisen,
dass keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen im
Zusammenhang mit dem Inhalt dieses eBooks entstehen, übernommen
werden können. Der Leser ist für die aus diesem Ratgeber
resultierenden Handlungen selbst verantwortlich.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Wer sind die Zeiträuber?	6
Wie stoppen wir den Zeit-Dieb?	17
Schlusswort	56

Vorwort

Er ist unsichtbar, schleicht sich ständig an uns von hinten heran und überfällt uns. Er ist ein gemeiner Dieb. Aber er versteht sein Handwerk perfekt. Und er ist allgegenwärtig: der Zeit-Räuber.

Wir sind ihm hoffnungslos ausgeliefert, wenn wir nicht höllisch aufpassen. Ja, es ist schwer, sich gegen ihn zu wehren. Wenn wir ihn aber nicht stoppen, macht er mit uns, was er will. Er ist überall: im Job, im Haushalt, im Alltag und er stört sogar unser Privatleben, selbst im Schlaf raubt er uns noch die Zeit. Das Gemeine an ihm: Er ist unsichtbar wie ein Geist.

Wir verlieren durch ihn so viel kostbare Zeit für die wirklich schönen Dinge des Lebens, für die wir dann einfach keine Zeit mehr haben. Wie angenehm könnte es sein, wenn wir mehr Zeit hätten für die Familie, für die Partnerin oder den Ehemann, für die Kinder, für die Freizeit, unsere Hobbys oder einfach für alles das, was uns Spaß macht.

Unser Leben bietet in allen Bereichen so viel Zeiteinspar-Potenzial. Denken Sie nur einmal nach, wie und was an Zeit eingespart werden kann. Dabei können uns moderne Hilfsmittel ebenso helfen wie auch nur eine bessere Eigen-Organisation.

Die Zeitfresser lauern doch überall. Gerade in der heutigen modernen Zeit mit Smartphone, Laptop, Computer, Tablet und Internet werden wir doch überall verführt, Dinge zu tun, die absolut überflüssig sind. Wir sitzen am Computer und als erstes erschlägt uns eine Flut von Mails – meist unnütze Werbung. Nun gut, offline kann uns das auch

passieren, wenn wir allwöchentlich das Anzeigenblatt vollgestopft mit Werbebeilagen in die Finger bekommen.

Wir gehen mit der Absicht an unseren Laptop, ein Buch zu schreiben oder eine Online-Überweisung zu tätigen. Was machen wir? Richtig, wir surfen nebenbei im Internet, schauen uns Nachrichten an, chatten mit Freunden oder blicken in die zahlreichen Angebote, die uns via Mail erreichen. Anstatt sich zu disziplinieren und auf die Arbeit zu konzentrieren, hat uns der Zeiträuber wieder mal kalt erwischt. Er ist ja auch so verlockend wie das Sonderangebot im Supermarkt, das wir uns näher ansehen.

Uns fehlt eine klare Struktur, die richtige Eigen-Organisation, Disziplin und Konsequenz. Nämlich die, sich gegen den Zeit-Dieb effizient zu wehren.

Damit Ihnen das künftig nicht mehr passiert und Sie mehr vom Leben haben, gibt es jetzt dieses eBook. Es hilft Ihnen dabei, künftig viel Zeit rauszuhauen für eine bessere Lebensqualität. Sie werden bei konsequenter Anwendung der Tipps und Tricks viel mehr Zeit haben für Familie, Partnerschaft und Hobbys sowie für Ihre Freizeit. Ist das nicht verlockend? Investieren Sie in die Zeit für diesen Ratgeber. Es lohnt sich!

Wer sind die Zeiträuber?

Wer raubt uns eigentlich die kostbare Zeit? Wer sind diese Räuber?

- Es fängt im **Haushalt** an. Ob Putzen, Kochen, Wäsche waschen, Spülen, Abtrocknen, Essenszubereitung, Körperpflege und vieles mehr, sie alle halten uns ab, das Leben zu genießen, weil wir solche Arbeiten wenig koordinieren. Planlos gehen wir ans Werk. Richtig durchdacht könnten wir eine Menge Zeit sparen für die wirklich schönen Dinge im Leben.
- Dann folgen die lieben **Nachbarn**, die uns ständig in nutzlose Gespräche verwickeln. Es sind die vielen Leute, die mit ihrer eigenen Zeit nichts anzufangen wissen und dann anderen die Zeit klauen. Wir können ja oft auch aus Höflichkeit nicht Nein sagen, eben das müssen wir lernen. Freundlich und nett, aber bestimmt nutzlose Gespräche unterbinden.
- Es geht weiter auf dem Weg zur **Arbeit** oder zur Schule/dem Kindergarten bis hin zum Arbeitsplatz. Was vergeuden wir hier an Zeit. Wir denken zu wenig um die Ecke und kommen nicht auf zeitsparende Lösungen.
- Im **Job** gibt es viele Kollegen, die uns ein belangloses Gespräch aufzwingen und uns so von der Arbeit abhalten, die wir dann hinter nachholen müssen. Oder eine unzureichende Arbeitsorganisation verlangt uns viel zu viel Zeit ab.
- Unsere **Freunde und Verwandte** mailen uns an oder senden uns Textnachrichten. Auf alles fühlen wir uns berufen gleich zu antworten.

- Beim **Einkauf** gehen wir nicht zielstrebig genug mit Plan vor, sondern trödeln an den vielen Angeboten herum. Anstatt konsequent den Einkaufszettel abzuarbeiten, erliegen wir den Verlockungen der Super-Sonderangebote und vergeuden unnütz unsere kostbare Zeit.
- Wir kümmern uns um alles **selbst** und verschwenden dabei viel Zeit, weil wir in zahlreichen Belangen einfach keine Fachleute sind, Beispiel: Wir plagen uns mit einem **verstopften Abfluss** herum, obwohl das der Fachmann schneller schafft. Oder wir **bauen ein Regal** selbst auf, für das uns die nötige Fingerfertigkeit fehlt. Wir sind so dickköpfig und wollen **alles selbst machen**, obwohl uns gerade das davon abhält, uns näher mit unserer Partnerin oder unserem Freund zu beschäftigen und dies zu genießen, beispielsweise einen schönen Film im Kino gemeinsam anzusehen.
- Insbesondere das **Internet** ist **der größte Zeit-Fresser**. Die meisten Menschen sind hier sehr undiszipliniert und lassen sich von der Mail-Flut und den Chats zeitlich ausräubern. Wir können uns nicht auf eine Sache, nämlich das Notwendigste, die Arbeit konzentrieren. Wir verfallen immer wieder der Verlockung, unwichtige Dinge zu tun. Rechnen Sie nur einmal aus, wie viel Zeit täglich nur für das Anschauen von Mails und Nachrichten, für Chats, für Messages und dergleichen draufgeht.

Wir verstehen es einfach nicht, die Flut von Werbemails zu blockieren, damit wir damit erst gar nicht konfrontiert sind. Sie werden erschrecken und feststellen, wie viel Zeit Ihnen hier genommen wird. Es ist ja auch so verführerisch. Gleich neben dem Text, den man zu schreiben hat, ist das Internet, in das man immer

mal wieder reinschauen kann. Ist der Computer einmal eingeschaltet, öffnen sich automatisch Programme wie **Chats** und **Messenger**. Man wird ständig angeklickt und genötigt zu antworten, vergisst darüber seine Arbeit und wird unkonzentriert. Neben dem Zeitverlust kommt auch noch der Qualitätsverlust.

- In unserem **eigenen Business** haben wir so viel Zeit-Einspar-Potenzial. Gerade am Anfang wollen wir noch alles selber machen und trauen den Mitarbeitern nur wenig zu. Aber gerade wenn wir selbstständig sind, ist ein **cleveres Zeit-Management** so unwahrscheinlich wichtig. Hier ist Zeit wirklich Geld. Und mit dieser Zeit ist Ihr Geschäft erfolgreich oder nicht.
- Weitere Zeitfresser sind die lieben **Verwandten**, die uns anrufen, besuchen und um Hilfe bitten. Dann kommen die vielen Leute, die uns immer ein **Gespräch aufzwingen** wollen. Wir sind ja höflich und anständig, wollen die Angehörigen nicht vor den Kopf stoßen.
- Unsere **eigene Organisation** oder **Nicht-Organisation**, unser **planloses Agieren**, die vielfältige **Doppel-Arbeit** sind andere Räuber. Wir handeln oft nicht durchdacht und machen tagtäglich das Hase-Igel-Spiel mit. Der Hase rackert sich ständig ab und hechelt, der Igel geht andere, schlauere Wege und ist einfach intelligenter. Er kann ja auch nicht so schnell flitzen wie ein Hase und muss sich was anderes überlegen. Das ist wie bei einem alternden Fußballstar. Er kennt die Wege und Pässe und er muss nicht jedem Ball hinterher hetzen wie die jungen Spieler. Er spielt intelligenter und spart dadurch Zeit und Kraft wie auch ein älterer, erfahrener Tennisspieler.
- Der **Weg zur Arbeit** könnte optimaler organisiert werden. Wir müssen nicht immer selbst und alleine mit dem Auto fahren, was ja

auch Stress produziert. Man kann mit dem Bus, der Bahn oder dem Fahrrad zur Arbeit gelangen oder Fahrgemeinschaften bilden und während der eingesparten Zeit lesen oder Nachrichten hören.

- Die **technische Ausstattung** in unserem Haushalt ist veraltet, manche **Abläufe** sollten **besser abgestimmt** werden. Wir plagen uns mit alten Waschmaschinen, Spülmaschinen, Toastern, Bügeleisen, Backöfen, Rasenmähern und Staubsaugern herum und verlieren dabei viel kostbare Zeit. Auch technische Geräte am Arbeitsplatz könnten erneuert werden und uns dabei helfen, eine Menge an Stunden einzusparen.
- Wir gehen in **Fitness-Studios** mit veralteten Geräten, die nutzlos und zeitraubend sind. Anstatt uns einen modernen Trainingsraum auszusuchen und etwas mehr Geld zu bezahlen (Zeit ist Geld!), knausern wir herum. Rechnen Sie nur mal den Wert Ihrer verlorenen Zeit aus.
- Eine **unkoordinierte Termin-Organisation** beim Arzt, Friseur oder in der Physiotherapie klaut uns weitere Stunden. Wir warten endlos lange und schlagen dabei unsere Zeit tot.
- Wir nutzen zwar **moderne Kommunikationsmittel** wie Smartphone, Tablet oder Laptop, doch wir schöpfen deren Potenzial nur **unzureichend** aus. Wir könnten viel mehr aus den Geräten herausholen, wenn wir nur mal etwas Zeit einsetzen und alle Möglichkeiten erkennen. Die bringen uns dann wirklich weiter und verschaffen uns Luft für die angenehmen Dinge im Leben wie unsere Freizeit zu genießen.

- Aber auch unser eigenes **Kommunikationsverhalten** vergeudet oft kostbare Zeit. Wir eiern herum und verstehen es nicht, auf den Punkt zu kommen oder uns klar auszudrücken, unsere Wünsche deutlich zu definieren. Wir reden um den heißen Brei herum. Der Gesprächspartner versteht uns nicht, muss nachfragen. Wir trauen uns nicht, klare Kante zu reden und zielstrebig unser Anliegen vorzubringen. Stattdessen geben wir uns in vornehmer Zurückhaltung. Und wir nutzen veraltete Methoden, schreiben endlos lange Briefe zu Weihnachten an alle möglichen Freunde und Verwandte.
- Wie viele **lange Wege** könnten wir uns sparen, wenn wir Termine besser koordinieren würden? Manchmal ist es auch besser, etwas **Geld** zu investieren, dafür dann aber Zeit für die Partnerin oder den Partner zu haben. Man muss nicht überall hingehen, bestellen Sie den Friseur oder die Kosmetikerin nach Hause. Das ist gut investiert in Ihre bessere Lebensqualität.
- So sehr uns das **Internet** auch beklaut, es bietet auf der anderen Seite aber ebenso viele **Erleichterungen**. Wir müssen sie nur erkennen und umsetzen. Es hilft uns dabei, sehr viel Zeit zu sparen. Vielfältige Möglichkeiten bietet auch unser **Smartphone** bei disziplinierter und konsequenter Anwendung. Dazu später mehr.
- Auch in der **Kinderbetreuung** können wir uns das Leben leichter machen. Wenn wir vorhandene **Ressourcen** voll ausschöpfen, **Synergie-Effekte** schaffen, etwa durch Absprachen im Freundes- und Bekanntenkreis für den Weg zum Kindergarten oder zur Schule, bei der Hausaufgabenbetreuung und der Freizeitorganisation. Es gibt viele Leute mit den gleichen Interessen oder Problemen, nur es

muss einer in die Hand nehmen und das organisieren. Absprachen treffen und sich dabei Zeit freischaufeln, das ist das Gebot der Stunde. Sonst beherrschen uns auch hier die Zeitfresser. Wir wollen doch auch in der Betreuung unserer Kinder Zeit rausholen ohne sie zu vernachlässigen. Man muss also auch loslassen können, seine eigenen Kinder mal abgeben und von anderen mit betreuen lassen. Outsourcing nennt man das in der Geschäftswelt, Aufgaben auslagern an andere, die dafür Zeit haben und im Zweifel dafür auch bezahlt werden. Dazu gehört es auch, dass man alle seine **Handlungsweisen** mal **auf den Prüfstand** stellt – was kann ich auslagern, was nehmen mir andere ab, was muss ich nicht unbedingt selbst machen?

- Wenn wir schon selbst mit dem **Auto fahren** müssen, können wir auch hier **intelligenter** ans Werk gehen. Wir verschwenden Zeit, indem wir andere unnütz überholen und dann vor der nächsten roten Ampel sowieso warten müssen. Intelligentes Fahren heißt, Situationen erkennen und ausnutzen, eben schlau Auto fahren, dabei Zeit zu sparen.
- In **allen Lebensbereichen** sollten wir übrigens **intelligenter** vorgehen. Denken wir doch einfach nur mal darüber nach, was wir alles auf dem Weg zur Arbeit so nebenbei noch erledigen könnten. Man muss nicht extra zur Bank fahren, um Geld abzuheben, oder zum Briefkasten gehen, um Post einzuwerfen, extra in der Reinigung den Anzug abholen oder extra in der Bücherei die ausgeliehenen Bücher wieder abgeben. Wie organisieren wir uns im privaten Bereich besser, im Haushalt, in der Freizeit, auch mit unserem Partner? Koordiniert kann man sich einen Plan erarbeiten und das alles auf einmal erledigen. So spart man Zeit, das ist effizient. Ein

Schreibtisch sollte beispielsweise stets aufgeräumt sein und nur die wirklich notwendigsten Dinge enthalten. Ob eingerahmte Bilder oder Magazine, Aschenbecher oder Schminktöpfchen, das hat da alles nichts zu suchen, weil es uns nur ablenkt, das wirklich Wichtige zu tun. Nichts darf uns ablenken. Man braucht oft auch einen Strategiewechsel wie Busfahren statt Gehen oder Zug statt Auto.

- Mit **Tricks und Tipps** Zeit sparen will gelernt sein, aber wenn man es beherrscht, ist es sehr effizient. Man muss sich an langen Warteschlangen vorbeidrängen und listenreiche Ausreden einfallen lassen. An der Kasse warten? Im Amt anstehen? An der Wursttheke ausharren? In der Arztpraxis lange sitzen? Mit ein paar Tricks umgeht man das alles und gewinnt viel Zeit.
- Unsere **Kopfloßigkeit** kostet uns eine Menge Zeit. Passiert etwas Schreckliches, reagieren wir doch wie das Kaninchen vor der Schlange. Wir erstarren im Schock, treffen die falsche Entscheidung, anstatt überlegt erst einmal auszuharren und strukturiert den Fall abzuarbeiten. Fehlentscheidungen sind aufwendig zu reparieren. Anstatt in Ruhe zu überlegen und eine Nacht darüber zu schlafen, verfallen wir in blinden Aktionismus. Dabei ist jede noch so dramatische Situation im Nachhinein betrachtet doch ein Klacks. Manchmal lachen wir hinterher sogar darüber. Nichts ist so schlimm als dass es nicht irgendwie geregelt werden könnte. Und nichts ist so endgültig wie der Tod, den wir nicht verhindern können. Durch unüberlegtes Handeln wird uns die kostbare Zeit geraubt, die uns für ein schönes Leben dann fehlt. Denn alles das, was dann aufgrund falscher Reaktionen wieder mühsam repariert werden muss, ist im Grunde genommen vergeudete Zeit. Hätten wir gleich angemessen und richtig reagiert, würden wir viel eingespart haben. Man muss

hier wie ein Minimalist vorgehen, wie ein Zeit-Manager in unserem privaten Bereich. Aber auch in der Arbeitswelt passiert das, wenn wir nicht auf den Punkt entscheiden können. Doch das ist auch immer eine Frage, wie wir und wie Mitarbeiter selbst strukturiert sind. Können wir uns nicht optimal organisieren, verlieren wir eben viel Zeit. Es gibt nicht umsonst Spezialisten, die nur darauf hinarbeiten, Arbeitsabläufe zu optimieren, damit eben Zeit und Geld eingespart werden.

- **Ablenkung, Unkonzentriertheit, Undiszipliniertheit und Strukturlosigkeit** sind weitere Zeitfresser, die uns das Leben schwer machen. Wir lassen uns viel zu leicht und zu oft von allem Möglichen ablenken. Sei es das Pinupgirl auf dem Schreibtisch, ein Bild von unseren Lieben oder ein Golfball. Allerlei „Spielzeug“ rundherum stört uns daran, das zu tun, was im Moment ansteht. Wir können uns nicht auf die eine wichtige Sache konzentrieren, nämlich zum Beispiel auf unsere Arbeit. Immer wieder schweifen wir ab. Hätten wir all das Spielmaterial nicht, bliebe uns nichts anderes übrig als zu arbeiten. Wir sind nicht diszipliniert genug uns selbst gegenüber. Dabei ist doch gerade beim Arbeiten eine eiserne Disziplin gefragt. Wenn wir einen Test bestehen müssen, bleibt uns ja auch nichts anderes übrig als die Aufgaben abzuarbeiten. Gerade wer selbständig ist, muss seinem Leben eine Struktur geben, sonst kommt er doch auf keinen grünen Zweig. Sein Geschäft würde den Bach runtergehen. Hier ist Zeit wirklich Geld.
- Eine **nicht optimierte Arbeitsorganisation** raubt viel Zeit. Nehmen wir nur das Beispiel Bau. Wenn beim Hausbau nicht die einzelnen Gewerke nahtlos ineinander übergehen würden, verlöre man doch sehr viel kostbare Zeit und natürlich auch viel Geld. Man

muss Arbeit optimal aufeinander abstimmen. Hier ist die größte Zeitersparnis rauszuholen. Überlegen Sie nur einmal, wie viel eingespart werden kann, wenn das Optimum ausgeschöpft wird. Es gibt eigens Spezialisten, die sich nur darum kümmern, Arbeitsabläufe auf den Punkt zu verbessern. Das ist genau wie der Weg zur Arbeit, auf dem man nebenbei noch allerlei erledigen kann. Schöpfen wir einen Weg, den wir sowieso jeden Tag gehen müssen, mit anderen Notwendigkeiten aus, haben wir doch viel Zeit gespart. Wir gehen so viele doppelte Wege und verlieren dadurch massenhaft Zeit, die uns anderswo am schönen Leben fehlt.

- Zeitverlust durch rasende **Eifersucht** und durch **Neid** ist weit verbreitet. Hier begegnen wir einem der größten Zeitfresser. Aus Eifersucht spionieren wir der Ex oder dem Ex hinterher, stellen ihnen nach und haben dabei noch einen Funken Hoffnung auf Versöhnung. Wir denken zu viel und verrennen uns ins Unrealistische. Wir planen Geschenke, Anrufe und andere unmögliche Reaktionen. Haben Sie sich schon mal Gedanken darüber gemacht, wie viel Zeit hier nutzlos verschwendet wird? Dabei werden wir mehr und mehr eifersüchtig – hat sie oder hat er vielleicht schon eine(n) Neuen? Finden wir dann sogar noch heraus, dass bereits ein anderer Partner oder eine andere Partnerin im Spiel ist, schlägt unsere Eifersucht in blinden **Hass** um. Auch das kostet wiederum viel Zeit, weil wir ja **Racheaktionen** planen. **Gefährlich** wird es obendrein auch noch. Auch der **Neid** auf andere, denen es besser geht, kostet uns viel Zeit, weil wir ja aufholen wollen und dann darin Zeit und Geld investieren. Der Nachbar hat ein größeres Auto, also müssen wir ein noch größeres anschaffen. Wir kratzen alles Geld zusammen, suchen einem fetteren Schlitten und verlieren doch nur.

- **Denken Sie nicht so viel** über Nutzloses und Sinnloses nach. Zu viele dumme Gedanken kreisen in unserem Kopf und rauben und nur die Zeit.
- Ständig **müssen** wir – etwas tun oder unterlassen, bestimmte Handlungen vornehmen oder uns ändern. **Zwang** raubt uns so viel Zeit. Dabei müssen wir doch gar nichts.
- Auch durch **sinnlose Streitereien** geht so viel Zeit verloren. Wir streiten mit dem Partner oder der Partnerin, mit den Kindern, mit den Nachbarn, mit Freunden, Verwandten, der Lehrerin, dem Chef, den Kollegen, mit Ämtern, Behörden, Versicherungen, Hausverwaltungen und so weiter. Oft sind es Kleinigkeiten. Manchmal ist es so belanglos, dass man meinen möchte, wir streiten nur aus Prinzip, weil wir vielleicht streitsüchtig sind. Überlegen Sie einmal, wie viel Zeit dabei draufgeht, wenn wir uns um Kaisers Bart streiten. Wir schaukeln uns selbst dabei immer mehr hoch und vergessen darüber, was wir in dieser Zeit alles Schöne anstellen könnten.
- **Negative Gedanken und Gefühle** sind ebenfalls enorme Zeiträuber. Wir plagen uns nutzlos mit schlechten, unangenehmen Situationen herum, grübeln stundenlang darüber, was alles schief läuft und wie wir darauf reagieren könnten. **Pessimismus** zieht uns doch nur weiter runter, er mindert unsere Lebensqualität. Er hindert uns daran, klare und richtige Entscheidungen zu treffen. Negative Gedanken schlagen nicht selten auch in **Hass und Rache** um, die uns weitere Zeit kosten, aber uns keinen Schritt weiter bringen, nur in Gefahr versetzen.

- **Schlechte Träume** rauben uns die erholsame und notwendige Schlafzeit. Sie bringen uns in eine miese Stimmung, machen uns regelrecht **krank**. Und sie können zu **Depressionen** führen, die uns daran hindern, das schöne Leben zu genießen.
- **Krankheiten und eine gestörte Immunabwehr** kostet uns so viel Zeit. Wir liegen flach und können nicht unserer Arbeit nachgehen, die aber irgendwann doch erledigt werden muss. Wir sind viel anfälliger für Erkältungen zum Beispiel wenn unser Immunsystem labil ist. Jede Grippe setzt uns außer Gefecht und hindert uns daran, angenehme Dinge zu tun. Die Zeit fehlt uns dann.

Wie stoppen wir den Zeit-Dieb?

Hier erfahren Sie nun, wie Sie Ihre Zeit am besten managen und am meisten für Sie selbst dabei herausholen, um sich den angenehmen Dingen im Leben zu widmen. Kämpfen Sie sich frei von den Zeit-Räubern. Wie das geht, sehen Sie hier jetzt:

- Im **Haushalt** müssen Sie sich anders organisieren. Stimmen Sie einzelne Vorgänge und Arbeitsschritte aufeinander besser ab. Zum Beispiel können Sie, wenn Sie das **Frühstück** ohnehin zubereiten, gleich schon ein paar Schritte für das **Essen am Mittag oder am Abend** mit erledigen. Sie sind ja eh in der Küche oder stehen am Herd, also vermeiden Sie **Doppelarbeit, straffen** Sie Ihre Arbeitsabläufe – so auch beim **Putzen oder Wäsche waschen**. Beim Reinigen der Wohnung kann man mit dem **Staubsauger** gleich mehrere Räume in einem vom leichten Staub befreien oder beim feuchten Wisch ebenfalls großflächig reinigen. Mittlerweile gibt es sogar **Saugroboter**, die man nebenher laufen lassen kann, während man Fensterbänke und Scheiben reinigt. Dabei spart man viel Zeit ein. Auch beim Wäsche Waschen scheffeln Sie Stunden frei. Sorgen Sie dafür, dass die Waschmaschine immer randvoll ist, kombinieren Sie Waschprogramme mit unterschiedlicher Wäsche. Modernere, neuere Geräte arbeiten viel effizienter und zeitsparender. Manchmal lohnt sich die Investition in neue Haushaltsgeräte nicht nur finanziell. Nutzen Sie High Tech im Haushalt. Delegieren Sie Arbeiten etwa an eine Putzfrau oder Haushaltshilfe, Kinderbetreuerin oder Hausaufgabenhilfe. Auch im Haushalt kann man bestimmte Tätigkeiten outsourcen. Sie müssen nicht alles selber machen. Denken Sie nur ans Gardinen Waschen,

an das zeitaufwendige Bügeln der Hemden und Blusen, an die Teppichpflege oder die Polsterreinigung. Das erledigen Fachleute schneller und besser – Sie sparen dafür Zeit, um mit Familie und Partner angenehmere Dinge zu planen und das Leben zu genießen. Legen Sie also Ihre Planlosigkeit im Haushalt ab.

- Die lieben **Nachbarn** sind ja so wichtig und wir wollen sie nicht vor den Kopf stoßen. Sagen Sie sich selbst aber dennoch öfter mal Nein. Worüber unterhalten wir uns? Richtig, übers Wetter, über die Politik und über allerlei Nachbarschafts-Tratsch. Kürzen Sie Gespräche freundlich diplomatisch ab, indem Sie immer eine Ausrede parat haben, einen Termin beim Arzt einhalten müssen oder das Kind an der Schule auf Sie wartet. Überlegen Sie einmal, wie oft Nachbarn Sie von der Arbeit abhalten, Ihnen die Zeit stehlen, Sie daran hindern, Ihr wahres Leben zu genießen. Sagen Sie nett „Guten Tag“ und erfinden Sie dann immer eine glaubhafte Ausrede – „Ich bin heute zu spät dran, mein Mann wartet schon an seiner Arbeitsstelle auf mich!“ Oder: „Sorry, meine Frau ist im Schwangerschaftskurs, ich muss sie dringend dort abholen.“ Nehmen Sie sich Ihre Zeit zurück. Nachbarn sind wichtig. Man muss gut mit Ihnen auskommen. Wer weiß schon, wofür sie mal gut sein können. Manchmal braucht man sie, wenn es einem plötzlich schlecht geht oder man den Rasenmäher ausleihen möchte. Nachbarschaftshilfe ist wertvoll. Aber nutzlos lange Gespräche rauben einem doch nur die Zeit. Deshalb ist ein netter Gruß immer wichtig, mehr aber auch nicht. Was einem so mit Nachbarn passiert, das kann auch unter **Freunden und Verwandten** geschehen. Belanglose Gespräche oder Telefonate mit **Eltern, Großeltern und Geschwistern**, aber auch mit guten **Freunden** klauen uns doch unendlich viel Zeit.

Erkennen Sie das Wichtige an solchen Talks und kommen Sie konsequent zur Sache. Bleiben Sie freundlich verbindlich, aber nicht episch lang. Auch gegenseitige **Besuche** sollten Sie auf das Notwendigste reduzieren. Verzichten Sie auf langweilige Begegnungen oder Pflichtbesuche. Machen Sie ein Treffen intensiv, aber nicht zu oft. Eine herzliche Begegnung halbt doch weitaus besser nach als ständige nichtssagende Meetings. Fühlen Sie sich doch nicht andauernd verpflichtet, Dinge zu tun, die Ihnen zuwider sind. Das gehört doch mit zu den größten Zeiträubern. Wir machen tagtäglich Dinge aus reinem Anstand, aber für den können Sie sich sowieso nichts kaufen.

- Optimieren Sie Ihre täglichen **Wege und Fahrten**. Ob Sie zur Arbeit fahren, die Kinder zur Schule oder in den Kindergarten bringen, einkaufen fahren oder Behördengänge, Arztbesuche und andere Notwendigkeiten erledigen – sparen Sie jedenfalls viel Zeit ein. Wege, die ohnehin auf Ihrem Pflichtprogramm stehen, nutzen Sie optimal aus, indem Sie nebenbei Ihre Einkäufe damit verbinden, ausgeliehene Literatur in die Bücherei zurückbringen, die Schuhe aus der Reparatur holen, Post in den Briefkasten einwerfen, Geld auf der Bank abheben und so weiter. Machen Sie sich jeden Tag einen Plan, vermeiden Sie Doppelfahrten. Den Weg zur Arbeit kann man auch in Fahrgemeinschaften organisieren. Was geht schneller – mit dem eigenen Auto zu fahren oder den Bus zu nehmen? Manchmal ist man sogar mit dem Fahrrad besser dran. Wie viel Zeit verschwenden Sie, wenn Sie immer Extra-Fahrten unternehmen? Organisieren Sie sich selbst einfach besser. Denken Sie ein wenig nach, bevor Sie wieder blind losfahren.

- Auf der **Arbeit** lauern überall die Zeitfresser. Sei es in einer schlechten unkoordinierten Arbeitsorganisation oder die gelangweilten Kollegen, die uns ständig die Zeit durch überflüssige Gespräche rauben. Arbeitsabläufe sind nicht aufeinander abgestimmt. Doppelarbeit ist die Folge. Wir selbst können sie optimieren, indem wir unsere eigene Arbeit straffen und viel Zeit dabei sparen. Wir müssen effektiver werden als die Kollegen. Oder reichen Sie doch einfach einen Verbesserungsvorschlag ein. Machen Sie Ihrem Chef klar, wie viel Einsparungspotenzial Ihre Vorschläge bringen und damit dem Betrieb viel Geld einsparen. Schützen Sie sich vor den Kollegen, die Ihnen Ihre kostbare Zeit stehlen. Bleiben Sie nett und verbindlich, grüßen Sie, aber vermeiden Sie die Mitarbeiter, die nur plaudern wollen, um nicht arbeiten zu müssen. „Sorry, ich arbeite gerade an einem wichtigen Projekt und muss gleich zum Chef!“ Die Nummer mit dem Chef zieht immer, das schreckt andere vom Zeit-Raub ab. Machen Sie nicht jeden Büro-Tratsch mit. „Wir können uns darüber später gerne unterhalten, aber ich muss jetzt unbedingt weitermachen, mein Kunde kommt gleich und will den Kostenvoranschlag sehen.“ Bringen Sie Ihre Kollegen dazu, dass sie mit der Zeit wissen, Sie nicht bei der Arbeit mit unnützen Gesprächen zu stören. Gerne unterhalten Sie sich über ein Arbeitsproblem und wirken an der schnellen Lösung mit – mehr aber auch nicht, getreu der Devise Arbeit ist Arbeit, Schnaps ist Schnaps. Den Alkohol können andere gerne nach der Arbeit trinken, aber ohne Sie. Sie können sich auch zu einem Gespräch nach der Arbeit verabreden.
- Über **Freunde und die lieben Verwandten** hatten wir schon in einem anderen Zusammenhang gesprochen. Nun fühlen wir uns

auch ständig verpflichtet, sofort auf Mails, SMS und Briefe oder andere Nachrichten zu melden. Wir sind doch im Grunde genommen Knechte unseres eigenen Kommunikationssystems. Sagen Sie sich das selbst öfter mal. Lassen Sie Mails ruhig mal liegen, wir müssen nicht 24 Stunden am Tag erreichbar sein. Werden Sie nicht zum Getriebenen. Nehmen Sie sich zu einem bestimmten Zeitpunkt die Muße, alle Mails auf einmal zu durchforsten und dann konzentriert in einem Schlag zu antworten. Ständig in unsere Post zu schauen raubt uns unendlich viel kostbare Lebenszeit. Der Postbote kommt ja auch nur zu einer bestimmten Zeit einmal am Tag. Sagen Sie sich das immer wieder. Ihre Freunde und Verwandte können auch mal warten. Schalten Sie den Lautsprecher Ihres Smartphones oder Laptops ab, damit uns das nervige Geklingel nicht unaufhaltsam von der eigentlichen Arbeit abhält oder ablenkt oder uns die Zeit klaut. Sagen Sie sich immer wieder: Meine Post bearbeite ich ja auch nicht unverzüglich, die kann auch mal liegen bleiben. Warum eigentlich reagieren wir so gehetzt auf elektronische Post? Neben der verlorenen Zeit geht uns auch die Konzentration abhanden. Wir werden ständig in unserer Arbeit unterbrochen, Fehler schleichen sich zwangsläufig ein. Unsere Texte, die wir gerade schreiben, werden dadurch auch nicht besser. Oder nehmen Sie andere Arbeiten, im Haushalt, in der Küche, auf der Arbeit, beim Autofahren – wir werden unkonzentriert und machen Fehler. Wie viel Arbeitszeit geht dafür drauf, wenn wir ständig sofort auf irgendwelche Quatsch-Nachrichten oder Chats antworten? Vieles ist doch so belanglos geworden. Da postet jemand sein Mittagessen – na und? Oder was soll die Kinokarte, die jemand ins Netz stellt? Ignorieren Sie das alles und sparen jede Menge Zeit für Ihr wirklich gutes Leben.

- Jeder weiß doch: **Einkaufen** gehen Sie doch nur mit einem Einkaufszettel, denn das spart viel Geld und noch mehr Zeit. Halten Sie sich nicht bei allen Angeboten unnötig lange auf. Arbeiten Sie zielstrebig Ihre Liste ab und bleiben Sie nicht länger im Laden als es gerade nötig ist. Suchen Sie sich die Kasse aus, die am schnellsten frei wird oder nutzen Sie einfach die Schnell-Kasse für nur wenige Artikel. Seien Sie im Supermarkt ganz Egoist und lassen sich auf keine zusätzlichen Gespräche ein. Sie sollten doch auch längst so schlau sein, auf die vermeintlichen Schnäppchen nicht mehr reinzufallen. Widerstehen Sie allen Verlockungen im Supermarkt, sie rauben Ihnen nur Ihre kostbare Zeit. Oder bitten Sie doch einfach eine Nachbarin, Ihnen das mitzubringen, was Sie dringend brauchen. Dann haben Sie noch mehr Zeit gespart. In manchen Läden können Sie sogar online bestellen und die Ware wird Ihnen nach Hause gebracht. So spart man heutzutage Zeit beim lästigen Einkaufen.
- Wir sind nicht **Spezialisten** auf allen Gebieten, wollen es aber manchmal sein und eben alles **selbst erledigen**. Nehmen wir uns doch öfter mal ein Beispiel am Wirtschaftsleben. Outsourcing heißt hier das Zauberwort. Wir geben die Dinge an Fachleute ab, die es einfach besser und schneller können. Wir müssen nicht unsere Webseite im Internet selbst bauen, die Page für die Suchmaschine optimieren, den Garten selbst anlegen, das Haus streichen, die Einfahrt zur Garage pflastern, das verstopfte Abflussrohr auf der Toilette reinigen, den defekten Toaster reparieren, die Zimmer tapezieren, den Ölwechsel am eigenen Auto selbst vornehmen, die Kinder unterrichten, uns selbst die Haare schneiden und färben oder die Locken legen, ein Regal aufbauen, die Wäsche bügeln und so

weiter. Abgesehen davon, dass wir solche Arbeiten nur unzureichend ausführen und Fehler machen, verlieren wir doch viel zu viel Zeit, weil wir die zeitsparenden Handgriffe eines Spezialisten gar nicht kennen. Delegieren Sie mehr auch in Ihrem privaten Bereich. Wir sind so dickköpfig und wollen **alles selbst machen**, obwohl uns gerade das davon abhält, sich näher mit unserer Partnerin oder unserem Partner zu beschäftigen und dies zu genießen, beispielsweise einen schönen Film im Kino gemeinsam anzusehen.

- Wissen Sie, wer der größte Zeitfresser in der heutigen Zeit ist? Natürlich das **Internet**. Es ist ja so verlockend, gleich den Laptop oder PC zu nutzen oder Smartphone und Tablet, und dann öffnen sich alle möglichen Programme automatisch. Ob Messenger, Apps, Chats, Emails oder soziale Netzwerke, wir werden doch sofort mit Nachrichten und Werbung bombardiert. Wer hier undiszipliniert ist und sich von jedem Klingelton gleich aufschrecken lässt, verliert Unmengen an Zeit. Wir sind gleich in mehreren Gruppen verankert und jeder gibt seinen Senf zu allem Belanglosen dazu. Wir sind aber so gestrickt, dass wir alles gleich öffnen und lesen müssen. Das hält uns doch von der eigentlichen Arbeit nur ab. Öffnen Sie mal nach dem Schlaf nur Ihr Email-Postfach. Sie werden erschreckend feststellen, dass über hundert Nachrichten über Nacht eingetrudelt sind, das meiste davon ist Werbe-Müll, aber wir müssen es ja wenigstens löschen. Schon dafür geht viel Zeit drauf. Oder wollen Sie Ihr Postfach überquellen lassen, damit dann die wirklich wichtigen Nachrichten erst gar nicht mehr ankommen, weil Sie Ihren Speicherplatz überreizt haben? Also müssen wir uns auch mit dem täglichen Schrott befassen. Ganz zu schweigen vom Spam-Postfach, in das wir ja auch noch wenigstens reinschauen müssen, ob sich

nicht doch etwas Wichtiges dahin verirrt hat. Wer sein technisches Gerät so eingestellt hat, dass sich gleich alles automatisch öffnet, der wird erst mal erschlagen und sitzt stundenlang über sinnlosem Zeug. Und wenn wir mal ans Arbeiten kommen, ist es doch so verführerisch, schnell mal zu unterbrechen und ins Internet abzuschweifen, um die neuesten Nachrichten zu lesen. Das World Wide Web lenkt uns doch permanent nur ab. Wir müssten öfter mal den Stecker ziehen und offline gehen, um konzentriert voran zu kommen. Nehmen Sie sich täglich nur eine bestimmte, genau bemessene Zeit fürs Internet und all die Chats vor. Bleiben Sie konsequent und diszipliniert, sonst verlieren Sie kostbare Lebenszeit – oder sind Sie mit Ihrem Laptop und dem Netz verheiratet? Na bitte, Ihre Liebste oder Ihren Liebsten lassen Sie doch auch nicht warten. Dazu kommt noch etwas anderes: Die modernen Kommunikationsmethoden bieten uns auch eine Menge an Zeitersparnis, nur die wenigsten schöpfen sie voll aus, weil sie es einfach noch nicht begriffen haben. Wir können unseren Laptop oder unsere Smartphone beispielsweise wie einen Autopiloten einrichten und Antworten auf jede Nachricht automatisieren. Wir müssen nicht Nachricht mühsam eintippen, sondern können sie viel schneller mit einem entsprechenden Programm sprechen, was übrigens noch viel persönlicher klingt. Nachrichten oder ganze Bücher können wir uns anhören und müssen sie nicht mehr selber lesen. Während Sie zur Arbeit fahren, lassen Sie sich ein eBook vorlesen und hören es im Bus über Kopfhörer. Die mechanische Stimme klingt zwar etwas abgehackt, aber verstehen tun wir sie und den Inhalt auch so. Verkaufen Sie Waren übers Internet, richten Sie Ihren Online-Shop so per Autopilot ein, dass Sie sich selbst die Finger nicht mehr krumm machen müssen.

Während Sie schlafen, macht Ihr System alles von alleine, Sie verdienen quasi im Schlaf – von der Bestellung über Bezahlung bis zur Auslieferung. Erleichtern Sie sich mit Hilfe des Internets und cleverer Programme das Leben und sparen Sie vor allem viel Zeit. Dann kann das Web auch Segen sein. Schöpfen Sie nur alle möglichen Programme optimal aus, versenden Sie Mails gleich komplett in einem Verteiler an alle, die ihn empfangen sollen, anstatt jeden einzelnen anzuschreiben. Ob Buchhaltung oder Kalkulation, Präsentation oder Grafiken – das Internet und der Computer ersparen Ihnen viel Zeit. Sie müssen natürlich erst einmal Zeit investieren und sich mit den Programmen auseinandersetzen, danach gewinnen Sie nur. Zeigen Sie aber immer eiserne Disziplin, sonst wird die moderne Technik zum Zeit-Grab. Es ist auch eine Frage der persönlichen Organisation, wie man sich selbst aufstellt und beherrscht. Konsequenz steht an oberster Stelle, sonst wird es nichts mit dem Zeitsparen. Noch eins ist dringend zu beachten: Zum Zeitverlust kommt obendrein auch noch der Qualitätsverlust. Unter Multi-Tasking machen wir Fehler, weil wir nicht überall gleich aufmerksam sein können. Wer mit drei Personen gleichzeitig chattet, weiß am Ende gar nicht mehr, wem er was gemailt hat und schmeißt Nachrichten an jemanden raus, die für einen anderen bestimmt waren. Wenn wir dann noch nebenbei Texte schreiben, schleichen sich Ungenauigkeiten ein. Das wird keine optimale Arbeit.

- Wer sein **eigenes Geschäft** hat oder aufbaut, muss sich klar strukturieren. Hier ist Zeit wirklich Geld. Haben Sie mehr Spaß an Computerspielen als solche selbst zu verkaufen, dann lassen Sie es lieber und werden ein erfolgreicher Spieler. Sie können als Geschäftsmann oder -frau nur überleben, wenn Sie Ihre Zeit optimal

aufs Geld verdienen konzentrieren. Arbeit ist Arbeit und Schnaps ist Schnaps –heißt nichts anderes als: Freizeit steht Ihnen nur dann zu, wenn der Job erledigt ist. Dazu gehört eine persönliche Struktur. Sie müssen dafür geschaffen sein, sich um Ihr Business zu kümmern und um nichts anders. Das geht vor, denn es ist Ihr Überleben. Unter Umständen haben Sie ja auch noch die Verantwortung für eigene Mitarbeiter. Deren Arbeitsplatz darf durch Ihr schlechtes Zeit-Management nicht in Gefahr geraten. Geben Sie daher Ihrem neuen Geschäft gleich die richtige Struktur. Jeder Arbeitsablauf muss durchdacht und aufeinander abgestimmt sein wie ein großes Bauprojekt. Viele Selbständige denken, Sie seien endlich frei, hätten keinen Chef mehr, könnten tun und lassen, was sie wollten, ihre Arbeitszeit frei gestalten. Das gilt nur bedingt. Gerade am Anfang setzen Sie nämlich Ihr Kapital Zeit intensiv ein. Wer nicht so viel Geld investieren kann, muss aber dann zumindest seine Zeit opfern. Das gilt vor allem für ein Internet-Geschäft. Da tüfteln Sie oft zehn oder fünfzehn Stunden am Tag herum, um Ihr Business ans Laufen zu bringen. Doch wenn es dann einmal funktioniert und Sie es optimal installiert haben, sparen Sie viel Zeit ein. Und Sie brauchen eine hohe Motivationen, einen festen Willen, ein Ziel, ja auch Träume. Sie wollen nämlich Zeit für Ihre Familie, Ihre Partnerin oder Ihren Ehemann gewinnen, um gemeinsam das Leben zu genießen. Dazu muss irgendwann Ihr Business zum Selbstläufer werden. Dann haben Sie es geschafft.

- Über unsere **lieben Verwandten** hatten wir schon in einem anderen Zusammenhang gesprochen. Eigentlich nerven Sie doch nur ständig. Sie wollen uns unbedingt besuchen, man hat sich ja so lange schon nicht gesehen. Tante Frieda jammert uns einen vor und

wir wissen genau: Sie stiehlt uns die Zeit. Dazu kommt aber noch etwas anderes. Wir müssen uns ja auf ihren Besuch auch vorbereiten. Ja richtig, ihr Gemälde, das sie uns vor Jahren geschenkt hat, verstaubt im Keller. Das muss unbedingt wieder an die Wand gehängt werden, bevor Tante Frieda einläuft – welch ein Stress und wie viel Zeit geht dabei unnütz drauf. Wir wollen Tante Frieda ja nicht vor den Kopf stoßen. Und so geht es mit allen Omas und Opas, den Geschwistern und eigenen Eltern. Wir sind doch wohl erzogene Zeitgenossen und tun, was die lieben Verwandten von uns erwarten. Überlegen Sie mal: Leben Sie für Ihre Verwandten oder für sich selbst? Organisieren Sie einmal im Jahr ein großes Verwandten-Treffen, ob die sich untereinander mögen oder nicht ausstehen können, soll Ihnen doch egal sein. Ein Abwasch und dann ist wieder gut für ein Jahr und Sie haben viel Zeit gespart. Halten Sie Telefonate kurz, geben Sie kompakt einen Abriss Ihrer familiären Entwicklungen – ach ja, Tom hat in Deutsch eine Eins, Lisa spielt jetzt Klavier und der Hund Beppo hat sich überfressen und gekotzt, Ihr Mann ist befördert worden und Sie selbst haben Ihre Haare gefärbt. Das reicht und Sie haben spannend die Verwandtschaft wieder auf dem Laufenden gebracht, ohne dass Sie sie unbedingt besuchen müssten. So spart man privat Zeit. Legen Sie alle Höflichkeit und Diplomatie ab, damit verlieren Sie nur Zeit. Seien Sie ganz Egoist, wenn es um Ihre eigene Lebenszeit geht. Da können Ihnen die Verwandten den Buckel runterrutschen. Es geht hier um Sie. Außer dass Sie (leider) mit denen verwandt sind und wenn um zig Ecken, haben Sie nichts mit Ihnen zu tun.

- Vermeiden Sie **miese Stimmung**, denn **missmutige, negative und depressive** Menschen haben eine um bis zu neun Jahre

kürzere Lebenserwartung. Man muss den Zeitfaktor auch mal in Lebenszeit umrechnen. Sie wollen doch schön und möglichst lange leben. Also retten Sie Ihre Zeit. Natürlich kann man mehr Lebenszeit auch durch eine gesunde Lebensweise erreichen, aber treiben Sie es nicht zu toll.

Essen Sie gesund, bewegen Sie sich, rauchen Sie nicht zu viel und trinken vor allem nicht zu viel Alkohol. Statistisch gesehen verlängert das zwar alles Ihr Leben, muss es aber auch nicht wirklich. Es gibt keine Garantie. Man kann muss aber nicht ständig seinen eigenen Körper betrügen, das wäre der beste und einfachste Weg in ein kurzes Leben – kurz, aber heftig, was ja auch eine Lebensphilosophie sein kann. In diesem eBook wollen wir uns aber mit der zu gewinnenden Zeit beschäftigen, mit der wir unser Leben schöner machen und in vollen Zügen ausschöpfen.

- Wir sind persönlich **schlecht organisiert** oder manchmal auch überhaupt nicht. Wir planen zu wenig und agieren irgendwie blind. Uns fehlt ein richtiges Zeit-Konzept und wir gehen doppelte und dreifache Wege, um nur unseren Tagesablauf zu bewältigen. Auch das Leben muss durchgeplant werden. Da geht nämlich viel Zeit verloren. Wir müssen intelligentere Wege finden, auch mal um die Ecke denken und nicht immer nur die eingetretenen Pfade latschen. Stattdessen machen wir doch ständig das Hase-Igel-Spiel mit. Wir werden zum Gehetzten. Der Igel ist schlauer, muss er auch sein, denn er ist von Natur aus langsamer. Also denkt er sich Tricks aus, er ist immer schon ausgeruht da, wenn der Hase abgehetzt mit der Zunge aus dem Hals angerannt kommt. Denken Sie strategisch, schmieden Sie sich einen Tages- und Wochenplan. Geben Sie Ihrem

privaten Leben eine Struktur. Wer als Student sein Studium nicht richtig organisiert, bringt es auch nicht auf die Reihe.

Manche Studiengänge verlangen einfach einen logischen Aufbau. Man kann nicht mit dem großen Strafrechtsschein vor dem kleinen beginnen, Lektion zwei nicht vor Lektion eins bewältigen. So einfach ist es, also richten Sie sich darauf strukturiert ein. Ordnung ist das halbe Leben, weiß doch schon jedes Kind. Und haushalten Sie mit Ihren Kräften. Setzen Sie mehr Lebenserfahrung ein. Nehmen Sie sich ein Beispiel an dem alternden Fußballprofi, der nicht mehr alle Wege rennen muss, die ein junger Spieler aus Unerfahrenheit einfach noch geht. Der erfahrene Kicker weiß doch, wohin der Ball rollt oder ein Gegenspieler ihn wahrscheinlich schießen wird. Mit Köpfchen und seiner Erfahrung platziert er Bälle so, dass seine Mitspieler hervorragend und aussichtsreich in Szene gesetzt werden und den finalen Torschuss ausführen können. Auch ein in die Jahre gekommener Tennisspieler muss nicht mehr so viel hechten. Köpfchen und Zeitgewinn heißt hier die Devise.

- Wie viel Zeit verlieren wir eigentlich auf unserem **Weg zur Arbeit**? Wir quälen uns selbst durch die Rush Hour, durch verstopfte Straßen, an roten Ampeln vorbei, um dann endlich anzukommen und nach einem Parkplatz Ausschau zu halten. Wir sind genervt und gestresst. Können Sie so optimal in Ihre Arbeit starten? Wohl kaum! Dabei könnten Sie es sich viel einfacher und zeitsparender machen. Richten Sie Fahrgemeinschaften ein – einer fährt und nimmt drei andere Kollegen mit, die in der Zeit Musik anhören oder Nachrichten lesen können, sich ein eBook vorlesen lassen oder auf dem Smartphone ihre Emails durchforsten. Sie können während der Fahrt sogar noch an der Präsentation feilen, die Sie an diesem Morgen im

Büro vorstellen müssen. Den Fahrer unterhalten Sie mit den Neuigkeiten aus der Welt. Außerdem könnten Sie aber einfach mal nach anderen, bequemer, schnelleren Routen sehen. Was halten Sie davon, auf Bus oder Bahn umzusteigen? Sie kommen ausgeruht zu Ihrem Arbeitsplatz und nutzen die Zeit in den öffentlichen Verkehrsmitteln, um Ihre Lieblingsmusik zu hören oder sich ein Buch vorlesen zu lassen.

Sie können während der Fahrt zur Arbeit an Tages- und Wochenplänen basteln, Ihren Einkauf optimieren, den nächsten Urlaub planen. Nutzen Sie Ihre Fahrzeit, die Sie sowieso nutzlos herumbringen, optimal aus. Füllen Sie solche Leerläufe mit anderen Dingen aus, die Sie sowieso später erledigen und für die Sie dann Zeit einsetzen müssten. Wir führen so viele Schritte einfach aus Gewohnheit aus und denken nie über eine Optimierung nach. Aber genau hierin liegt unsere Zeitverschwendung. Nutzen Sie Ihren Verstand und verzichten Sie auf Ihren Instinkt, auf die zeitraubenden Gewohnheiten.

- Wir plagen uns mit **technisch veralteten Geräten**, Maschinen und Autos herum. Das sind alles Energie- und Zeitfresser. Es gibt Staubsauger, die schneller und gründlicher reinigen, sogar Roboter kann man inzwischen dafür einsetzen und in der eingesparten Zeit andere Dinge erledigen. Moderne Waschmaschinen reinigen schneller, Öfen kochen zügiger, Rasenmäher gibt's auch schon als Roboter, die selbsttätig das Gras mähen. Investieren Sie in neue Geräte und sparen Sie dadurch viel Zeit ein. Stimmen Sie einzelne Abläufe besser aufeinander ab, koordinieren Sie besser. Während auf dem Ofen die Eier kochen, kann die Waschmaschine nebenher laufen oder der Trockner unsere Wäsche entfeuchten. Auch im Haushalt

kann man bestimmte Arbeiten auslagern – denken Sie nur mal an das lästige Bügeln der Hemden. In den Waschsalons hat man ganz andere zeitsparende Möglichkeiten. Investieren Sie etwas Geld, um sich kostbare Lebenszeit dadurch zu erkaufen. Auch am Arbeitsplatz kann man technisch aufrüsten und dabei viel Zeit sparen. Machen Sie Ihrem Chef die Anschaffung neuen Geräts auch dadurch schmackhaft, dass sich eine solche Investition schnell rechnet und sogar noch Geld abwirft. Ein langsamer veralteter Computer oder Drucker behindert doch die Arbeitsabläufe auch der Kollegen. Selbst neuere Software macht das Leben am Arbeitsplatz einfacher. Selbst in Fitnessstudios können wir an neuen Geräten besser unsere Muskeln stärken und kommen schneller ans Ziel eines Waschbrettbauches oder der Gewichtsabnahme. Überzeugen Sie den Betreiber davon, bessere Fitness-Maschinen anzuschaffen. Dann gewinnt er vielleicht auch mehr Kunden. Sie würden doch auch lieber etwas mehr Geld bezahlen, wenn Sie dafür schneller fit werden.

- Im Büro werden die Termine von Spezialisten organisiert und optimal aufeinander abgestimmt. Doch im privaten Bereich gehen wir doch völlig **unkoordiniert** vor. Wir stimmen unsere täglichen Aufgaben nicht aufeinander ab. Ob Arzt oder Friseur, Einkauf oder Bank, für jeden Gang ein neuer Termin. Warum machen wir uns keinen Plan und erledigen alle vier Aufgaben nicht in einem Rutsch. Rechnen Sie mal aus, wie viel Zeit Sie dabei sparen können. Schaffen Sie ein gutes Verhältnis mit der Dame am Empfang beim Arzt und vereinbaren Sie einen möglichst exakten Termin, um im Wartezimmer nicht lange sitzen zu müssen. Und so machen Sie es auch mit Ihrem Friseur, im Nagelstudio, bei der Physio-Therapie oder

bei der Fußpflege. Ihre Termine müssen auf den Punkt sitzen, um Zeit zu sparen. Und sammeln Sie alle nötigen Arbeitsschritte wie Post, Bank oder Einkauf und dann zaubern Sie sich einen Plan, um alles der Reihe nach konzentriert abzuwickeln. Man nennt das auch Arbeitsorganisation im Privaten. Stürzen Sie sich nie **in blinder Panik** auf die nächstliegende Aufgabe, das kostet Sie nur Zeit. **Schieben Sie auch öfter mal Dinge einfach auf.** Es muss nicht alles gleich und sofort erledigt werden. Aber schieben Sie clever und intelligent auf. Lernen Sie, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen. Blinder Aktionismus kostet uns einfach viel zu viel Zeit. Werden Sie nicht zum Getriebenen, sondern treiben Sie stattdessen Ihre Mitmenschen und vermeintlichen wichtigen Aufgaben vor sich her. Noch eins ist wichtig:

Reagieren Sie stets **besonnen** und cool. Denn im Angesicht von Katastrophen oder Fehlern oder sonstigen schlimmen Ereignissen handeln wir falsch und verlieren dabei viel kostbare Zeit. Panikartig stürzen wir uns unüberlegt in die Lösung von Problemen. Wir handeln unüberlegt und gehen doppelte Wege. Unsere Fehlentscheidungen müssen aufwendig wieder repariert werden.

- Wir haben zwar all die **modernen Kommunikationsmittel** wie Internet, Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone, doch wir nutzen bei weitem nicht das ganze Potenzial aus, das uns dies alles bietet. Wir geben uns zu schnell mit den für uns notwendigsten Anwendungen zufrieden und übersehen dabei, dass uns die technische Ausstattung noch viel mehr Zeit ersparen kann. Wir haben Sie ja nun einmal, also beschäftigen Sie sich auch etwas intensiver damit. Sicher, es kostet erst einmal Zeit. Aber wie bei jeder Investition muss man erst mal etwas einsetzen – Geld oder

Zeit – und gewinnt dann aber umso mehr. Beschäftigen Sie sich beispielsweise mit der Software, die auf Ihren Geräten installiert ist. Sie könnten Ihre Korrespondenz schneller erledigen, Ihre Texte besser schreiben, eine Sprachsoftware nutzen, die Ihnen alles schreibt, was Sie sprechen; Sie könnten Ihr Haushaltsbuch führen, Kalkulationen aufstellen, einen Post- oder Newsletter-Verteiler aufbauen, der automatisch gleiche Briefe oder Nachrichten an hunderte Empfänger verschickt. Nutzen Sie Ihren Laptop als Kalender, Erinnerungs-Funktion, Wecker oder Geburtstagsliste.

Rechnen Sie Ihre Ausgaben und Einnahmen aus, nutzen Sie Ihr Gerät für die Buchhaltung. Versenden Sie Sprachnachrichten statt umständlich selbst zu schreiben und sich dann auch noch zu vertippen. Richten Sie für Ihren Online-Shop einen Autopiloten ein, der alles – von der Bestellung über Bezahlung bis zum Versand – selbst regelt, ohne dass Sie einen Finger rühren. Ein Email-Programm mit automatischer Antwortfunktion oder Abwesenheitsnotiz sowie kompletter Adresse und Begrüßungsfunktion spart viel Zeit. Merken Sie nun, wo Sie sich überall das Leben einfacher machen und Zeit sparen können? Es gibt noch weitaus mehr Möglichkeiten. Sie können Ihre digitalen Bilder verwalten, Ihre Lieblingsmusik einmal abspeichern und dann immer zur Hand haben; Sie finden im Internet zu allen möglichen Angelegenheiten Musterbrief-Vorlagen. Nutzen Sie das World Wide Web für alles – für die Arztsuche, als Adress-Quelle, als Telefonbuch, für die Recherche, Hotel- und Flugsuche, für die Öffnungszeiten Ihrer Apotheke oder Supermärkte, zur Bestellung von Waren; selbst den Post-Nachsendeantrag können Sie online buchen wie auch alle Ihre Bankgeschäfte abwickeln. Sie müssen nicht mal zur

Arbeitsagentur rennen oder zur Rentenversicherung, alle Anträge können Sie online einreichen, selbst Ihre Steuererklärung geben Sie online ab. Früher mussten Sie zu jedem einzelnen Büro flitzen und dort auch noch lange Wartezeiten einplanen. Heute sitzen Sie bequem an Ihrem Computer und erledigen das von zu Hause aus, wann immer Sie Zeit haben. Wenn Sie schon mal online sind, dann bündeln Sie doch alle Aktivitäten, die Sie übers Web auch erledigen können. So verschaffen Sie sich viel freie Zeit, die Sie mit Ihren Lieben verbringen können oder in der Hängematte im Garten oder sogar in einem Extra-Urlaub, den Sie durch Zeitersparnis rausgeschlagen haben. Nutzen Sie die modernen Methoden und Geräte in allen Lebensbereichen.

- Unser **eigenes Kommunikationsverhalten** ist manchmal recht kompliziert. Wir können einfach nicht schnell auf den Punkt kommen und eiern stattdessen herum, gehen wie die Katze um den heißen Brei herum. Uns plagt auch die **Aufschieberitis**. Wir erledigen unangenehme Dinge wie Rechnungen überweisen oder Fragebögen ausfüllen auf den Sankt-Nimmerleins-Tag, bis es fast schon zu spät ist und der Leidensdruck uns hetzt. Dann werden wir hektisch und verlieren unkoordiniert viel Zeit. Der Termindruck macht uns kopflos und dann gehen wir doppelte und dreifache Wege. Aufschieben an und für sich ist nichts Schlimmes, man muss aber intelligent aufschieben und den Überblick behalten. Lassen Sie sich nicht von jedem bedrängen.

Tante Gertrud kann auch noch eine Woche warten. Sie verbinden den Pflichtbesuch bei Ihrer Erbtante zusammen mit anderen Besorgungen auf einem Weg. Das ist doch viel effizienter und zeitsparender. Ein kluger Mann aus Amerika sagte einmal: „Es

gibt in diesem Leben viele verschiedene Möglichkeiten, keinen Erfolg zu haben. Die sicherste ist, alles sofort machen zu wollen.“ Sogar der Schlüssel zu nachhaltigem Erfolg sei das Aufschieben. Manchmal reden wir auch einfach zu viel anstatt zu handeln. Besprechen Sie nicht alle Kleinigkeiten mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin. Manches können Sie auch schnell selbst entscheiden und abhaken. Endlos lange Diskussionen verbrauchen so viel Zeit und am Ende kommt doch sowieso das gleiche Ergebnis raus. Gehen Sie schnell ergebnisorientiert vor. Überlegen Sie sich vorher, was Sie erreichen wollen – und dann aber ran an den Speck.

Lernen Sie, sich klar auszudrücken, dass der andere Sie auch schnell versteht. Ihre Sprache muss deutlich sein, für jedermann verständlich. Definieren Sie auch Wünsche klarer („Ich möchte mir heute Abend im Kino den neuen James Bond unbedingt ansehen!“). Versuchen Sie, Nachdruck zu vermitteln. Es ist Ihr absoluter Wunsch, und nur der macht Sie heute glücklich. Ihr Partner oder Ihre Partnerin kann dann entscheiden, ob er/sie auf den Zug aufspringt oder etwas anderes alleine unternimmt. Legen Sie Fakten auf den Tisch. Eiern Sie nicht herum („Ich würde mir eigentlich heute Abend gerne ...“ oder „Eventuell könnten wir heute zusammen ...“). Genau das führt doch wieder zu endlos langen Diskussionen und auch Missverständnissen, die Ihnen kostbare Zeit rauben. Klare Kante statt Rum-Geeiert! Legen Sie Ihre vornehme Zurückhaltung und Diplomatie ab. Verwirren Sie Ihr Gegenüber auch nicht. Schreiben Sie nicht jedem Verwandten oder Freund einen persönlichen Weihnachtsgruß. Man kann Briefe so fassen, dass Sie noch persönlich klingen, aber zeitsparender gleich hundertfach rausgehen. Nutzen Sie auch bei dieser Art von Kommunikation alle

modernen Möglichkeiten. Sprechen Sie Nachrichten oder Grüße ins Smartphone, singen Sie ein Lied, schicken Sie Fotos oder Videos. Das ist schneller geschafft und hat einen Aha-Effekt. Es ist nicht die billige Grußkarte, die seit zwanzig Jahren immer wieder kommt. Unsere Zeit ist moderner, besser und schneller geworden, also passen Sie sich an und werden ebenso.

- Im Job **koordinieren** wir doch auch unsere Arbeit und optimieren sie, um Zeit einzusparen – warum also auch nicht im privaten Bereich? Stattdessen marschieren wir **lange, komplizierte Wege**. Wir strukturieren Tagesabläufe nicht und gehen jeweils zur Bank extra, zur Post, in den Supermarkt, zur Reinigung oder zum Friseur. Würden wir mehrere Wege zu einem zusammenfassen, könnten wir viel unserer kostbaren Zeit einsparen. Wir hätten mehr Zeit für unsere Familie, für die Partnerin oder den Freund, könnten an den schönen Dingen des Lebens teilnehmen. Stattdessen fehlt uns aber ausgerechnet dafür Zeit. Nicht umsonst heißt es „Planung ist das halbe Leben“. Da ist wirklich was dran. Mit einem guten Plan können wir die Hälfte unserer Lebenszeit einsparen und diese dann in vollen Zügen genießen. Auch im privaten Bereichen können wir Aufgaben delegieren, outsourcen, nach draußen abgeben. Lassen Sie Ihre Blusen oder Hemden waschen und bügeln, Sie wissen doch selbst wie zeitaufwendig das ist. Der Friseur und die Nagel-/Fußpflege kommen auch gerne für ein wenig mehr Geld zu Ihnen nach Hause. Sie aber sparen den Weg und die Zeit. Wenn Sie es sich leisten können, beschäftigen Sie für ein paar Stunden eine Putzfrau – vor allem für das zeitaufwendige Reinigen der Fenster. Gardinen- und Teppichpflege geben Sie einfacher an externe Anbieter. **Investieren**

Sie lieber etwas **Geld in Ihre Lebensqualität**. Das ist eine gute Anlageform und wirft Rendite in Form von Zeit ab.

- Über das **Internet** hatten wir bereits in einem anderen Zusammenhang gesprochen. So sehr es uns auch zahlreiche Erleichterungen bietet, die wir aber erkennen und nutzen müssen, ist es allerdings auch ein großer Zeit-Räuber. Wir brauchen eine eiserne Disziplin. Legen Sie deshalb bestimmte Zeiten fest, zu denen Sie online gehen, ansonsten schalten Sie es ab. Es verführt uns doch immer wieder zu Spielereien und nutzloser Zeitverschwendung. Probieren Sie es einmal aus, es geht auch ohne. Sagen Sie es auch ruhig Ihren Freunden, dass Sie nicht 24 Stunden lang am Tag erreichbar sind, sondern nur an exakt bestimmten Tageszeiten. Dann stellen sie sich auch darauf ein. Wer etwas Dringendes mit Ihnen zu besprechen hat, kann andere Wege nutzen, Sie beispielsweise anrufen. Sie kennen das von sich selbst, schreiben einen Text und unterbrechen Ihre dringende Arbeit, um mal eben schnell Mails zu checken oder Nachrichten zu lesen.

Am besten gehen Sie zum Arbeiten dorthin, wo Sie gar kein Internet haben, dann werden Sie auch nicht verführt. Und wenn Sie schon das World Wide Web am Arbeitsplatz haben, schalten Sie alle Chats, Messenger und das Klingeln bei jedem Email-Empfang einfach ab. Denn jeder Ton schreckt Sie auf und verführt Sie dazu, auch reinzuschauen oder gar zu antworten. Das Abschalten akustischer und optischer Signale ist eine wichtige Maßnahme. So wie Ihr Schreibtisch nicht mit Ablenkungsmanövern aller Art überfrachtet sein sollte, so darf Sie auch das Internet nicht davon abhalten, Ihrer eigentlichen Arbeit nachzugehen. Das raubt Ihnen doch die kostbare Zeit, die Ihnen hinterher für Ihre Lebensqualität fehlt. Und genauso

ist es auch mit Ihrem **Smartphone**. Stellen Sie es auf lautlos, wenn Sie wichtige Dinge zu erledigen haben. Spielen Sie nicht ständig mit Ihrem Gerät herum. Gerade für Leute, die einen Hang zur Spielsucht haben, ist das ein idealer Zeitfresser. Erkennen Sie das und steuern dagegen.

- Die **Kinderbetreuung** ist ebenfalls mit viel Zeitverschwendung verbunden, weil Sie eben auch sehr **emotional** vonstattengeht. Wir wollen die liebsten Eltern sein und unseren Kindern die bestmögliche Betreuung geben. Haben Sie aber schon mal darüber nachgedacht, was davon eigentlich bei Ihren Kindern ankommt? Die sind doch vielfach schon mit ihren Gedanken ganz woanders, beim Spielzeug und den Kameraden nämlich. Sie setzen viel zu viel überflüssige Zeit ein. Machen Sie es sich doch einfacher. Organisieren Sie in der Kinderbetreuung Fahr- und Betreuungsgemeinschaften. Verabschieden Sie Ihr Kind herzlich an der Haustür und lassen Sie es von einer Nachbarin mitnehmen, die auch ihr Kleines zum Kindergarten bringt. Wechseln Sie sich ab.

Man nennt das auch vorhandene **Ressourcen** voll **ausschöpfen** und **Synergie-Effekte schaffen**. Schließen Sie sich mit anderen Eltern zusammen und teilen sich die Arbeit auf. Dann hat jeder mal frei und kann dann andere Dinge erledigen. Wenn drei oder vier Elternpaare sich zusammenschließen, sparen Sie alle eine Menge Zeit ein. So kann man das auch für den Schulweg organisieren, bei den Hausaufgaben oder der Nachhilfe, ja selbst bei den Arztbesuchen. Richten Sie gemeinsame Spiele-Nachmittage ein und planen Sie die Freizeit-Betreuung. So finden Ihre Kinder auch neue Freunde und Spielkameraden. Suchen Sie sich einen Babysitter, damit Sie abends auch mal ins Kino oder essen gehen können.

Selbst den Urlaub können Sie zusammen mit Bekannten planen und sich das Leben einfacher machen. Ergreifen Sie die Initiative und nehmen Sie es selbst in die Hand, Kinderbetreuung optimal zu organisieren. Finden Sie Familien mit gleichen Interessen und planen das dann. Knüpfen Sie im Kindergarten oder in der Schule Kontakte, beispielsweise auf Elternabenden oder durch Aushänge am schwarzen Brett, die es selbst in Kaufhäusern und Supermärkten gibt. Fühlen Sie sich dabei nicht als Rabenmutter, wenn Sie Ihr eigenes Kind mal aus der Hand geben. Ihr Nachwuchs weiß ganz genau, wo das Zuhause ist. Letztlich sparen Sie ja auch wertvolle Zeit, in der Sie sich dann intensiv mit Ihren Kindern beschäftigen können.

- Überprüfen Sie mal Ihr **Fahrverhalten** mit dem eigenen Auto. Wir überholen einen anderen Wagen, um an der nächsten roten Ampel stoppen zu müssen. Fahren Sie doch intelligenter und vorausschauender. Erkennen Sie bestimmte Situationen rechtzeitig und reagieren Sie zeitsparend. Sie gewinnen keinen Meter, wenn Sie ständig hektisch die Spur wechseln und sich in Lücken zwängen, dabei vielleicht noch einen anderen Fahrer behindern oder gar nötigen zu bremsen. Bleiben Sie ruhig und besonnen auch im Stau. Sie kommen schneller ans Ziel, wenn Sie sich beruhigen und nicht auch noch aufregen. Setzen Sie sich selbst nicht durch eine zu enge Terminplanung unter Druck. Suchen Sie Alternativ-Wege, um der unvermeidbaren Rush Hour zu entgehen. Planen Sie jede einzelne Fahrt und nutzen Sie Strecken für mehrere Aufgaben, fahren Sie nicht für jede einzelne extra los. Nehmen Sie Freunde, Bekannte oder Nachbarn mit und lassen sich umgekehrt das nächste Mal von denen transportieren. Wir machen ja immer denselben Fehler und

fahren alleine mit unserem Wagen – da sind drei Plätze mindestens frei. Oft fahren wir aus Gewohnheit komplizierte zeitraubende Umwege. Denken Sie mal nach, wie Sie schneller ans Ziel kommen – vielleicht ein paar Kilometer länger.

- Durchforsten Sie mal **alle Ihre Lebensbereiche** und denken darüber nach, wo Sie Zeit verschwenden. Denken Sie nach und handeln eine Spur intelligenter. Machen Sie sich täglich einen Plan. Vermeiden Sie doppelte und dreifache Wege. Und schaffen Sie endlich die vielen Ablenkungen ab. Das Zauberwort heißt doch **Konzentration**. Sie haben so viele Pflichtaufgaben tagtäglich zu erledigen, also strengen Sie sich an und erledigen das ohne nebenbei Musik zu hören oder Fernsehen zu schauen. Konzentrieren Sie auf die Essenszubereitung, den Abwasch oder das Reinigen der Wohnung, auf Ihren Job oder die Freizeitgestaltung. Lassen Sie sich nicht durch dienstliche Mails stören, wenn Sie Ihre Arbeit beendet haben oder an Wochenenden – die gehören ganz allein Ihnen und Ihrer Familie. Ihr Leben muss rundlaufen und darf nicht ständig von außen unterbrochen werden. Wer planlos in den Tag geht, verliert viel Zeit. Agieren Sie mehr als zu reagieren. Geben Sie das Handeln vor, indem Sie genau wissen, was alles zusammen erledigt werden kann – Einkauf, Post, Bank, Friseur, Reinigung, Massage, Arzt und Kindergarten. Wohl durchdacht sollte Ihr Tagesablauf organisiert werden. Sie werden sich wundern, wie viel Zeit Sie am Ende dabei freigescheffelt haben. Das setzt natürlich voraus, dass Sie planen und strukturiert denken können. Haben Sie das nicht drauf, müssen Sie es lernen.

So schwierig ist das gar nicht. Ihren Einkaufszettel können Sie doch auch zusammenstellen. Also wissen Sie auch, welche Aufgaben am

Tag von Ihnen zu erledigen sind. Meist sind es ja auch gleiche Abläufe. Organisieren Sie sich selbst besser, damit Sie Zeit sparen.

Und noch eins: **Ablenkung** ist ein großer Zeitfresser, deshalb schaffen Sie alles beiseite, was Sie daran hindert, sich auf das Notwendigste zu konzentrieren. Auf den Schreibtisch gehören keine „Spielsachen“ wie Bilder der Liebsten, Schminktöpfchen, Handcreme, Pin-Up-Girls oder erotische Aschenbecher, Magazine oder ein Aquarium. In die Küche gehört kein Fernseher oder eine Audio-Anlage. Im Auto hängen Sie bitte keine Puppen an den Rückspiegel, auch die Teddybären auf der Ablage lenken nur ab. Merken Sie, wo die Zeitfresser überall lauern? Manchmal brauchen Sie auch einen Strategiewechsel im Privaten: Mit dem Auto zur Arbeit oder im Bus, selber bügeln oder in die Wäscherei geben, Brot backen oder kaufen, ausgehen oder selber kochen, Rasen mähen oder eine Aushilfe engagieren, putzen oder reinigen lassen und so weiter?

- Wie kann man mit **Tricks und Kniffen** Zeit sparen? Manchmal hilft eine einfache Ausrede. Man hat in einem Versuch festgestellt, dass derjenige an langen Warteschlangen meistens vorgelassen wird, der eine triftige Ausrede hat (Ich habe einen dringenden Arzttermin, muss zum Schwangerschaftskurs oder ich verpasse meinen Zug sonst). Drängt sich jemand aber einfach dreist ohne Grund vor, stößt er auf den versammelten Protest aller Wartenden. Sie werden es selbst sehen, wenn Sie an der Wursttheke nett fragen: „Würden Sie mich bitte vorlassen. Mein Bus geht in fünf Minuten und ich will nicht zu spät zur Arbeit kommen?“, dann wird man Ihnen den Vortritt lassen und Sie haben trickreich Zeit gewonnen. Ein Kniff ist es auch,

sich **schnellere Wege** auszudenken, mal **um die Ecke zu denken** und nicht immer die ausgetretenen Trampelpfade zu marschieren.

Denken Sie nicht wie alle denken. Suchen Sie intelligentere Lösungen. Schinden Sie überall Zeit heraus. Wo geht die meiste Zeit drauf? Stundenlanges Warten beim Orthopäden, Anstehen im Amt für den Wohngeldantrag, im Stau stehen, lange Warteschlangen im Supermarkt, Beratung in der Apotheke und so weiter. Erfinden Sie überall rührende Ausreden oder nutzen Sie beispielsweise die Schnellkasse für maximal fünf Teile auch dann, wenn Sie zehn haben. Bezahlen Sie bar statt mit Karte, das hält auf. Legen Sie sich Wechselgeld zurecht, statt stundenlang nach den Cents in der Geldbörse zu suchen (Wir kennen das ja von so manchen Senioren mit viel Zeit). Seien Sie auch flexibel. Wenn die Schlange vor dem Bankautomaten zu lang ist, heben Sie Geld an der Kasse ab. Schaffen Sie überall **gute Verhältnisse** und **Abhängigkeiten, Freundschaften** – nach der Devise: Eine Hand wäscht die andere. Ihre Bekannte ist die Hauptkraft am Tresen der Arztpraxis; die schleust Sie doch gerne an allen anderen Patienten vorbei. Schaffen Sie einen guten Draht zu Ihrem Arzt – wenn der Sie nur sieht, holt er Sie doch gleich ins Besprechungszimmer. Finden Sie Gemeinsamkeiten, etwa gleiche Urlaubsziele oder Hobbys. Tun Sie Ihrem Arzt einen Gefallen, indem Sie als Lokalreporter bei Ihrer Zeitung mal einen netten Artikel über ihn platzieren. Dann stehen Ihnen doch zeitsparend alle Türen offen. Oder Sie haben einen guten bekannten beim Amt, dann vereinbaren Sie direkt einen Termin mit ihm. Vielleicht sind Sie ja im gleichen Kegelclub, da hilft man sich doch unter Freunden – muss ja keiner wissen. Beziehungen schaden doch nur dem, der keine hat. Vitamin B zählt

auch heute noch in unserer Gesellschaft. So gehen Sie mit Tricks dem Zeiträuber an die Gurgel.

- **Kopfloßigkeit** kostet uns viel Zeit. Wir haben einen Unfall oder bekommen eine saftige Rechnung, die wir nicht erwartet haben, etwa eine Nachforderung vom Finanzamt. Wir brechen in Panik aus und reagieren unüberlegt, verfallen in blinden Aktionismus. Das raubt uns viel Zeit. Wir treffen dann auch noch falsche Entscheidungen, die später zeitraubend wieder repariert werden müssen. Dabei sollten wir uns doch immer den Spruch vor Augenhalten: Nichts ist endgültig, nur der Tod. Alles ist regelbar. Wir sollten erst einmal abwarten und überlegen, eine Nacht darüber schlafen und dann wohl überlegt handeln. Analysieren Sie Ihre vermeintlich schreckliche Situation genau. Etwas später sieht sie schon gar nicht mehr so schlimm aus, manchmal lachen wir auch selbst über unsere anfängliche Panik. Manches löst sich gar in Wohlgefallen auf und erledigt sich von selbst. Im Angesicht des Schreckens schalten wir unser Gehirn ab, statt cool zu bleiben. Alle möglichen Gedanken schießen uns plötzlich durch den Kopf – meist nur negative. Was könnte das alles für Konsequenzen haben, welche Auswirkungen hat das Ereignis, wie müssen wir möglichst schnell reagieren? Gar nichts müssen wir, nur abwarten und klug überlegen.

Alles kann gelöst werden, für jedes auch noch so schreckliche Ereignis findet sich eine Lösung. Sagen Sie sich das immer wieder, dann werden Sie schon viel gelassener. Eine Rechnung haut Sie doch nicht gleich vom Hocker. Prüfen Sie die Zahlungsanforderung und vereinbaren Sie zur Not eine Ratenzahlung. Ein Unfall kann schlimm sein, aber es gibt gute Ärzte, die Sie wieder gesund pflegen. Selbst

eine Kündigung Ihres Arbeitsplatzes verliert ihren Schrecken, wenn Sie sich sofort auf Jobsuche machen und alle Hebel in Bewegung setzen.

Melden Sie sich sofort bei der Arbeitsagentur und suchen mit aller Unterstützung nach einer neuen Stelle. Unter Umständen müssen Sie auch Ihre Kündigung genau prüfen und einen Anwalt zur Hilfe nehmen. Gehen Sie das ganze Repertoire Ihrer Möglichkeiten durch. Und auch wenn Sie Ihre Partnerin verlässt, bricht die Welt nicht gleich zusammen. Sehen Sie jede Niederlage als eine neue Chance, daraus können Sie nur lernen und gewinnen. Verlieren Sie aber keine Zeit durch unüberlegtes Handeln und blinden Aktionismus. Machen Sie nicht mehr als unbedingt nötig. Die Zeit, die Sie dabei vergeuden, fehlt Ihnen doch dann in Ihrer Lebensqualität. Verlieren Sie nicht Ihre kostbare Lebenszeit durch unüberlegte Kopflosigkeit. Man muss hier wie ein Minimalist vorgehen, wie ein Zeit-Manager in unserem privaten Bereich. Aber auch in der Arbeitswelt passiert das, wenn wir nicht auf den Punkt entscheiden können.

- Unsere **Unkonzentriertheit** kostet uns eine Menge Zeit - gepaart mit mangelnder Disziplin und der Unfähigkeit, unserem Leben eine Struktur zu verpassen. Dazu kommt jede Menge Ablenkung. Dieses Sammelsurium ist ein kompaktes Paket Zeit-Diebstahl. Das macht uns das Leben so schwer. Gerade in der modernen Multi-Tasking-Welt lauern die bösen Zeiträuber doch an jeder Stelle. Wenn wir nicht aufpassen, versinken wir im Sumpf und kriegen unsere Arbeit überall nicht mehr geregelt, wir verlieren sehr viel Zeit. Wir müssten eigentlich einen Kurs in Konzentriertheit belegen – das ist aber gar nicht nötig, wenn wir einfach nur immer unsere im Moment wichtige Hauptaufgabe sehen.

Ich muss jetzt genau diesen Text schreiben und konzentriere mich nur darauf, alles andere um mich herum ist mir egal. Dann kann man sogar bei lauter Musik und Gesprächen rundherum den besten Text schreiben. Schalten Sie ab, hören Sie gar nicht zu, schalten Sie auf taube Ohren. Dann gelingt Ihnen jede Arbeit auch bei Lärm. Nehmen Sie nur den Busfahrer: Wenn der sich von all den Gesprächen im Bus ablenken lassen würde, müsste er mit zwanzig oder dreißig Passagieren im Bus garantiert einen Unfall bauen. Nein, er ist ganz Busfahrer und macht einen guten Job, weil er eben konzentriert ist. Der Maschinenführer im Stahlbetrieb muss sich ganz auf seine teure Maschine, die er bedient, konzentrieren, sonst würde er fehlerhafte Arbeit abliefern. Auch die Hausfrau muss beim Kochen aufpassen, um sich die Finger nicht zu verbrennen und das Essen nicht ankochen zu lassen, das könnte sie dann nämlich wegschmeißen. Und alle Fehler durch Unkonzentriertheit kosten doch nur Zeit. Sparen Sie sich das, indem Sie aufpassen und immer voll bei der Sache sind. Nutzen Sie dabei eine urdeutsche Tugend, nämlich die **eiserne Disziplin** – auch gegen sich selbst. Wir brauchen so viele Strukturen – im Job, im Straßenverkehr, in der Schule, im Geschäftsleben – warum nicht auch in unserem privaten Leben? Mit mehr Struktur sparen Sie viel Zeit. Also schnüren Sie ein Paket aus Konzentration, Disziplin und Struktur. Dann gewinnen Sie die Zeit, die Sie für ein angenehmes Leben brauchen. Und damit können Sie wahrlich viel gewinnen. Das gilt umso mehr, wenn Sie ein eigenes Geschäft haben, gerade dann müssen Sie diese Tugenden an den Tag legen. Denn sonst würden Sie keinen Erfolg haben. Wer mit der Einstellung „Jetzt bin ich endlich frei“ an seinen selbständigen Job geht, verliert garantiert. Zeit ist gerade hier viel Geld. Denken Sie einfach immer daran: Das Leben, die Arbeit, der

Job, auch das private Leben ist ein **Test**, den Sie ja auch konzentriert abarbeiten müssen, sonst würden Sie ihn nicht bestehen.

- Manche Betriebe leiden darunter und sind weniger erfolgreich, dass die einzelnen **Arbeitsschritte nicht optimal aufeinander abgestimmt**. Nehmen Sie das einfache Beispiel vom **Bau**: Wenn hier der Heizungsbauer nach dem Estrich-Leger kommt, kann er schon keine Fußbodenheizung mehr einbauen. Oder wenn der Elektriker seine Leitungen verlegen will, wenn der Innenputz bereits an den Wänden ist, muss er alles wieder aufreißen. Erscheint der Dachdecker erst, wenn die Fenster schon installiert sind, kann Regen das Holz zerstören. Alles müsste mit viel Zeitaufwand wieder repariert werden. Deshalb gehört eine optimale Abstimmung der einzelnen Arbeitsschritte zur **Arbeitsorganisation** – übrigens **auch im Privaten**. Sie reinigen doch auch erst die Fenster, bevor Sie die Fußböden wischen. Damit ersparen Sie sich Doppelarbeit, denn beim Fensterputz tropft immer mal wieder Wasser und Reinigungsmaterial auf den Fußboden. Sie gehen ja auch nicht zum Friseur und lassen sich die Locken legen, wenn Sie sich anschließend unter der Dusche reinigen möchten. Und beim Essen servieren Sie ja den Braten auch nicht vor der Suppe. Sie fahren ja auch Ihre Kinder nicht vor dem Schlaf zur Schule. Alles hat seine eigene Ordnung, Sie müssen nur Herr Ihres eigenen Organisationstalents sein. Zeit ist hier besonders Geld. Deshalb gilt, sich auch zu Hause gut zu organisieren.

Überlegen Sie, welche Arbeitsschritte logisch und praktisch aufeinander folgen. Legen Sie bestimmte Dinge so zusammen, dass sie echte Zeitersparnis sind. In einem Abwasch sagen wir häufig und da ist was dran. Sie spülen ja auch nicht jede Tasse einzeln.

Erledigen wir doch in einem Gang gleich mehrere notwendige Besorgungen. Gehen Sie nicht extra zum Bäcker und zum Metzger und dann auch noch Blumenladen – alles in einem Rutsch anstatt immer Extra-Wege zu gehen. Im Büro folgt ja auch erst nach der Präsentation die Besprechung. Die erste Halbzeit im Fußball findet vor der zweiten statt, die Rückrunde folgt nach der Vorrunde, ein Boxkampf ist in der zwölften Runde zu Ende wenn nicht in der ersten ein KO erfolgt. Unser Leben besteht aus logischen, zwangsläufigen Abläufen. Respektieren wir das doch und organisieren wir uns danach. Holen wir ein Optimum an schöner Lebenszeit heraus durch kluge Planung. Wir können sonst sehr viel Zeit opfern, wenn wir uns nicht gut einteilen und viel zu komplizierte Wege gehen. Machen Sie sich das Leben doch nicht selbst zu schwer.

- Haben Sie sich schon einmal selbst in rasender **Eifersucht** beobachtet? Wie viel Zeit verschwenden wir dabei nutzlos, wenn wir auf den Partner oder die Partnerin eifersüchtig reagieren – zum Beispiel nach einem Streit oder nach einer Trennung? Wir verschwenden so viele Gedanken darin zu überlegen, was er oder sie jetzt macht, mit wem er oder sie zusammen ist, wo er oder sie sich gerade aufhält. Ja, manchmal streunen wir wie ein Hund durchs Revier, gehen in die Nähe des Ortes, wo wir ihn oder sie vermuten, beobachten wie ein Stalker den oder die Ex. Dabei raubt uns Eifersucht so viel Zeit. Wir malen uns immer noch eine Chance aus und wollen in seiner oder ihrer Nähe sein. Wir überlegen uns, was wir alles unternehmen könnten, rufen heimlich an, um festzustellen, ob er oder sie zu Hause ist.

Wir spielen Detektiv, denken uns Geschenke aus, schreiben Briefe oder Mails, schicken Blumen oder laufen ganz einfach hinterher.

Erkennen Sie schnell, wo nichts mehr ist und wo die Beziehung wirklich am Ende ist. Realisieren Sie das und akzeptieren Sie es. Ziehen Sie einen Schlusstrich und opfern keine Zeit mehr. Man muss wissen, wann endgültig Schluss ist. Sagen Sie sich immer wieder: Wenn doch noch ein Funke Hoffnung besteht, dann wird es auch so kommen. Bleiben Sie cool und überlegt, verlieren Sie nicht Ihren Kopf. Eifersucht kann schnell auch **Neid und Hass** produzieren. Sie sind neidisch auf die Ex, die einen Neuen hat. Im Neid kommen **negative Gefühle** auf, die schnell in **Hass** umschlagen und zu unüberlegtem Handeln führen. Ja, Sie können sogar gewalttätig werden und zerstören wollen. Zerkratzte Autos und mit Farbbeuteln beworfene Hauswände sind nur zwei Beispiele, in die Sie nutzlos Ihre Zeit investieren. Gönnen Sie Ihrem Ex doch die Neue, er wird schon sehen, was er an Ihnen hatte. Bleiben Sie immer ein Gönner, gönnen Sie ihm die Trennung und die Neue. Eine **Niederlage** sieht doch im Nachhinein gar nicht mal so schlimm aus. Sie bietet eine **Chance** für Neues, vielleicht sogar Besseres. Ersparen Sie sich die Zeit negativer Gefühle. Sagen Sie sich stattdessen: Andere Mütter haben auch schöne Söhne. Ganz abgesehen davon sind Hass und Rache gefährliche Ratgeber. Sie bringen Ihnen doch nur Ärger ein. Spielen Sie nicht den weltlichen Richter. Alles hat irgendwie doch seine ausgleichende Gerechtigkeit. Neid und Eifersucht können auch dadurch entstehen, dass Sie sich beispielsweise am Arbeitsplatz benachteiligt fühlen. Ihr Kollege wird schneller befördert, verdient mehr für die gleiche Arbeit. Sie vergleichen sich zu sehr mit anderen und glauben, zu wenig zu bekommen. Schielen Sie nicht ständig auf andere, auch auf Nachbarn, die ein größeres Auto haben oder ein besseres Haus. Das kostet Sie doch alles nur Zeit.

- **Nutzlose Gedanken** sind ebenso gefährliche Zeit-Räuber. Was kreist eigentlich alles in unserem Kopf herum? Schalten Sie die schnell ab, denn sie bringen rein gar nichts, rauben Ihnen nur die Zeit. Gedanken sind zwar frei, können von anderen nicht eingesehen werden, nur Sie selbst können sie filtern und abschalten.
- **Zwanghafte** Vorstellungen kosten uns ebenfalls viel Zeit. Wir glauben, bestimmte Dinge tun oder unterlassen zu **müssen**: Ich muss jetzt aber Tante Erna oder Onkel Philipp anrufen, weil der Leidensdruck zu groß geworden ist und ich lange nichts von mir hören gelassen habe. Ich muss in die Kirche gehen, ich muss der Nachbarin zum Geburtstag gratulieren, sonst grüßt sie mich nicht mehr, ich muss jetzt endlich wieder Sex haben und so weiter. Wir glauben immer zu müssen – gar nichts müssen Sie. Wer schreibt uns das denn vor? Richtig, der kleine böse Zeit-Fresser, der uns ständig im Nacken liegt. Er redet uns permanent ein schlechtes Gewissen ein. Dabei will er doch nur unsere Zeit, nichts anderes. Er ist ein übler Zeitgenosse. Widerstehen Sie ihm, keiner verpflichtet Sie, immer zu müssen. Gehen Sie eher zum Wollen über – ja ich will jetzt endlich mal wieder guten Sex haben. Das hört sich doch gleich viel besser an, und dann ist Zeit auch gut investiert. Wenn Sie Sex haben müssen, dann sind Sie doch verpflichtet – zu einem Muss. Das wird garantiert kein guter Sex, und Ihre Zeit ist dabei nutzlos vertan.
- Wie oft **streiten** wir uns **sinnlos**? Wir nennen das „Um des Kaisers Bart streiten“. Das drückt die Nutzlosigkeit am besten aus. Der Kaiser lässt sich einen Bart wachsen wie er will. Daran ändern wir sowieso nichts. Ein Streit darüber ist so überflüssig wie ein Kropf. Streiten Sie nicht ständig mit Ihrer Partnerin über belanglose Dinge.

Lassen Sie den Streit mit Lehrerinnen, Kindergärtnerinnen, Ämtern, Arbeitskollegen, Nachbarn, Freunden oder Verwandten. Es ist zeitraubend und bringt nichts. Manche Leute sind streitsüchtig aus Prinzip. Sie wollen immer Recht bekommen, es sind so genannte Rechthaber. Sie wollen immer das letzte Wort haben. Man geht solchen Leuten gerne aus dem Weg und lässt sie lieber einsam da stehen. Es sind unangenehme Zeitgenossen im Gewand eines Zeitfressers. Wer immer Recht haben will, vergeudet viel Zeit damit.

Erkennen Sie schnell, wo es wichtig ist zu streiten und wo nicht. Mit der Kassiererin über eine Rechnung zu streiten, ist zwecklos. Die Ware ist eingescannt und hat schon ihren richtigen Preis. Sie streiten ja auch an der Tanksäule nicht über den Benzinpreis. Bestimmte Dinge liegen auf der Hand, sie sind wie ein Gesetz. Streiten Sie auch mit der Partnerin nicht plötzlich über Figur oder Haarfarbe. Das wussten Sie doch vorher als Sie sie geheiratet haben. Also fangen Sie doch jetzt keinen Disput darüber an. Sie haben ein Knöllchen bekommen, weil Sie Ihren Sohn mit gebrochenem Bein zum Krankenhaus bringen mussten. Sie fühlen sich im Recht, weil Sie deswegen im absoluten Halteverbot parken mussten. Fangen Sie doch keinen Streit darüber an, Sie haben eine Ordnungswidrigkeit begangen, das Knöllchen ist ausgestellt und registriert – Ihr Pech, die Politesse konnte ja nicht wissen, welches Problem Sie mit sich herumschleppen. Vergeuden Sie also keine Zeit in nutzlosem und erfolglosem Streit. Zahlen Sie lieber schnell die Gebühr bevor es mit einem Bußgeld vor Gericht landet. Sparen Sie sich Ihre kostbare Zeit und Ihren Ärger. Es bringt nämlich rein gar nichts. Gehen Sie einfach auch Streit aus dem Weg. Wenn Sie eine andere Meinung beispielsweise in einer politischen Frage haben, in

der Ihr Gegenüber einen völlig anderen Standpunkt vertritt, müssen Sie jetzt nicht einen Streit darüber anfangen. Realisieren Sie stattdessen, dass Sie beide unterschiedliche Ansichten haben und fertig ist es auch. Endlose Diskussionen darüber bringen Sie keinen Zentimeter weiter, also streiten Sie auch nicht, sparen Sie sich Ihre Zeit für andere schönere Dinge im Leben auf. Wir denken beim Zeitverlust durch Streit oft sehr falsch. Wir wollen unbedingt dem anderen doch noch eins mitgeben, nämlich unseren Standpunkt, unsere Meinung, um ihn vielleicht umstimmen zu können, nachdenklich zu machen. Was bringt das denn? Rein gar nichts, nur Ihren Zeitverlust. Spielen Sie auch nicht den Welt-Verbesserer. Überlassen Sie das getrost den Politikern. Sie haben doch sowieso keinen Einfluss darauf.

- Wissen Sie eigentlich, wie viel Zeit dadurch verloren geht, dass **negative Gefühle und Gedanken** in uns ständig hochkommen? Wir ärgern uns über eine Nachbarin, die ihren Müll immer vor der Haustür stehen hat. Sie schimpfen innerlich über die Lehrerin, die Ihr Kind vermeintlich ungerecht behandelt hat. Sie regen sich über den Fahrer auf, der Sie auf der Straße überholt und geschnitten hat, so dass Sie abbremsen mussten. Sie jammern über die schlechte Terminorganisation in der Arztpraxis und über die lange Wartezeit. Es nervt Sie der Kunde vor Ihnen an der Wursttheke. Sie denken negativ über Verwandte, die immer nur angeben und mehr sein wollen als sie sind. Alle diese negativen Gefühle hindern Sie doch nur daran, Ihre eigentliche Arbeit zu erledigen. Sie werden ausgebremst. Ihnen geht die Zeit abhanden, weil Sie zu viele schlechte Gedanken produzieren. Würden Sie anders veranlagt sein und positiv in den Tag starten, ginge Ihnen so manches leichter von

der Hand in Ihrem Tagesablauf. Sie könnten doch viel freier und schneller Ihre Aufgaben erledigen.

Denken Sie positiv und verschwenden nicht Ihre Zeit damit, sich über Leute aufzuregen, die Sie sowieso nicht ändern werden. Legen Sie endlich Ihren Pessimismus ab. Neben dem Zeitverlust zieht er Sie auch noch runter. Und das kratzt gewaltig an Ihrer Lebensqualität. Negative Gedanken hindern uns außerdem daran, selbst klare, schnelle Entscheidungen zu treffen. Sie stören unseren eigenen Tagesablauf und das kostet viel Zeit. Dabei können negative Gefühle zudem in Hass, Rache und Zerstörungswut umschlagen. Wir investieren noch mehr Zeit und verlieren sie dann, um mit unserer Familie angenehmere Zeit zu verbringen.

- **Schlechte Träume** rauben uns den Schlaf, den wir so dringend brauchen, um konzentriert unsere Arbeit zu erledigen. Gehen wir unausgeschlafen müde ans Werk, produzieren wir schlechte Ergebnisse. Wir sind mies gelaunt, gereizt und verbreiten auch noch schlechte Stimmung. Albträume machen uns krank. Im Extremfall führen Sie gar zu Depressionen. Schlaflosigkeit ist eine Krankheit. Sie kostet uns viel Lebenszeit. Wer in Schweiß gebadet aufwacht, startet nicht ausgeruht in den Tag. Gehen Sie nie ins Bett und nehmen sich dabei auch noch vor, über den nächsten Tagesablauf zu denken und den zu planen. Gehen Sie auch nie mit negativen Gefühlen ins Bett. Versuchen Sie stattdessen, etwas Positives mit in den Schlaf zu nehmen, etwa Gedanken an guten Sex. Malen Sie sich aus, mit wem und wie Sie am besten und schönsten zu Ihrem Höhepunkt kommen könnten. Dann fallen Sie in angenehme Träume und einen tiefen Schlaf. Sie könnten sich beispielsweise Ihre Traumfrau oder Ihren Traummann gut vorstellen. Wie sollte er oder

sie idealerweise aussehen, welche Eigenschaften haben? Welchen Sex würden Sie gerne haben, was gefällt Ihnen am besten, wie hätten Sie es gerne? Oder ein anderes Beispiel: Was würden Sie mit einem Millionen-Gewinn im Lotto alles anstellen, welche Träume sich erfüllen? Malen Sie sich im Traum aus, wie Sie eine Million Euro verbraten würden. Oder denken Sie sich aus, was Ihr Traumjob sein könnte – vielleicht unter Palmen in der Hängematte mit einem Online-Business? So fallen Sie schnell in Ihren gesunden Schlaf und gehen am nächsten Tag gut gelaunt an die Arbeit – so gewinnen Sie Zeit.

- Achten Sie auf ihre **Gesundheit**. Denn wer krank ist, verliert viel Zeit. Eine durch Pessimismus gestörte Immunabwehr macht Sie anfällig für jede Grippe. Bakterien und Viren hauen Sie gleich um. Ihre Arbeit bleibt liegen, wenn Sie das Bett hüten müssen. Sie dürfen das dann wieder aufholen, wenn Sie wieder gesund sind. Das kostet doppelte Zeit. Und Krankheit hindert Sie auch daran, mit Ihrem Partner oder Ihrer Freundin ins Kino zu gehen oder eine Reise zu unternehmen. Unter Umständen müssen Sie auch einen schon gebuchten Städtetrip wieder absagen. Achten Sie auf eine gesunde Ernährung und auf einen gesunden Lebensstil. Verzichten Sie auf Alkohol und Zigaretten, bewegen Sie sich ausreichend. Positiv gelaunte Menschen erkranken seltener, weil ihre Immunabwehr in Ordnung ist. Gehen Sie regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen, um schlimme Krankheiten rechtzeitig zu erkennen. Denn wenn Sie erst einmal an Krebs erkrankt sind, dann kann alle Zeit der Welt Sie nicht mehr retten. Ihre Lebensqualität ist dahin und Sie verlieren die schöne angenehme Lebenszeit. Achten Sie deshalb immer auf einen gesunden Körper, horchen Sie in sich hinein, welche Signale Ihnen

Ihre Gesundheit sendet. Sie müssen deshalb nicht gleich zum Hypochonder werden, aber eine gewisse Vorsicht und ein schonender Umgang mit der eigenen Gesundheit sind schon wichtig, um Ihr Leben in vollen Zügen auch weiterhin zu genießen. Was hilft es Ihnen, wenn Sie mit 50 Jahren an unheilbarem Darmkrebs erkrankt sind und alle Vorsorgemaßnahmen in den Wind geschlagen haben?

- **Übertriebener Ehrgeiz** kann viel Zeit kosten. Er artet dann in **Verbissenheit** aus. Wir fixieren uns beispielsweise auf das Ziel, den Chefposten erreichen zu wollen und investieren darin viel Zeit. Wie in einem Hamsterrad befinden wir uns und strampeln, ohne das Ziel wirklich zu erreichen. Denn wir laufen ständig im Kreis, finden aber nicht die Abbiegespur. Sie sind doch ein Opfer Ihrer eigenen hohen Ansprüche an sich selbst. Sie wollen mehr erreichen als andere, besser sein, weil Sie ein bestimmtes Ziel erreichen wollen. Wenn Sie Pech haben, schaffen Sie es nie, weil Sie Vorgesetzte haben, die Ihren Ehrgeiz einfach ignorieren. Dann verrennen Sie sich und haben viel Zeit geopfert. Man sieht Menschen mit einem solch übertriebenen Ehrgeiz die Verbissenheit im Gesicht schon an. Sie leben unter ständiger Anspannung. Selbst wenn sie ihr Ziel erreicht haben, legen Sie ihre Stirnfalten nicht ab und werden niemals locker. Denn Ehrgeiz bleibt, den gibt man nicht an der Garderobe ab. Arbeit muss auch Spaß machen, sie darf nicht zur Belastung werden, nur weil man vorwärtskommen möchte. Man soll durchaus Ziele haben, aber diesen Zielen darf man nie seine Lebenszeit unterordnen. Wer über Ehrgeiz die Freude am Leben verliert, macht etwas falsch und gehört auf die Couch. Dazu gehen Leute mit Ehrgeiz auch noch rücksichtslos über Leichen. Ehrgeiz ist nicht nur auf das Berufsleben

beschränkt. Auch im Privaten kann Ehrgeiz zum Problem und Zeitfresser werden – etwa wenn man unbedingt Kinder haben will, ein Haus bauen muss, ein größeres Auto braucht oder die Partnerin Schönheitskönig werden muss. Stapeln Sie unbedingt tiefer, nichts muss, alles kann – aber bitte nicht mit der ehrgeizigen Brechstange. Das wird zu einer unerträglichen Belastung, die doch nur Zeit kostet. Schrauben Sie Ihre Ansprüche runter.

- **Gesellschaftliche Zwänge** sind auch so ein Zeitfresser. Wir fühlen uns verpflichtet, zu Nachbars Beerdigung zu gehen, uns beim Geburtstag von Tante Emma sehen zu lassen oder jede Kinderparty mitzumachen. Die Gesellschaft um uns herum verlangt uns doch viel zu viel Zeit ab – warum eigentlich springen wir immer auf diesen Zug? Sagen Sie öfter mal „Einen Scheiß muss ich!“ und gut ist es. Sie müssen nicht überall mit dabei sein – sehen und gesehen werden ist doch nur eine Belastung. Sie müssen nicht in der Kirche in der ersten Reihe sitzen, bei der Hochzeit von Nachbars Tochter erscheinen oder Onkel Willis Kaninchenschau besuchen. Das geht alles auch ohne Sie vonstatten. Und was heißt das schon „Gesellschaftliche Zwänge“? Wer stellt die auf, warum gelten Sie für mich und für andere nicht? Durchbrechen Sie öfter mal diese Zwänge und Sie werden sehen, was Sie dabei an Zeit für sich selbst raushauen.

Schlusswort

Müssen wir glücklich sein, eine Familie gründen, ein Kind zeugen, ein Haus bauen, einen Baum pflanzen, den besseren Job erreichen, das dickere Auto kaufen und überall dabei sein?

Nein müssen wir nicht! Das kostet uns doch alles nur Zeit und ob wir danach ein besseres, glücklicheres Leben führen, steht auch in den Sternen. Man kann auch alleine gut leben, eine Familie kann unglücklich machen, die Haus-Hypothek zur Belastung werden. Sagen Sie öfter mal Nein und scheffeln für sich mehr Zeit dabei heraus.

Darum geht es doch. Schaffen Sie sich Zeit für das, was Sie wirklich wollen und mögen. Fragen Sie sich: Wofür brauche ich denn verdammt noch mal jetzt wirklich Zeit – für mich, für meine Partnerin oder meinen Freund, für meinen Job, für meine Kinder? Jeder hat hier individuell andere Prioritäten. Es geht doch hier darum, mehr Zeit zu erreichen für das, was uns Spaß macht, wo wir sie am liebsten einsetzen wollen – mehr Zeit für eine bessere Lebensqualität. Sprengen Sie die Fesseln der Zeiträuber, geben Sie ihnen keine Chance mehr, Ihnen die Zeit zu klauen.

Genießen Sie Ihre gewonnene Zeit!