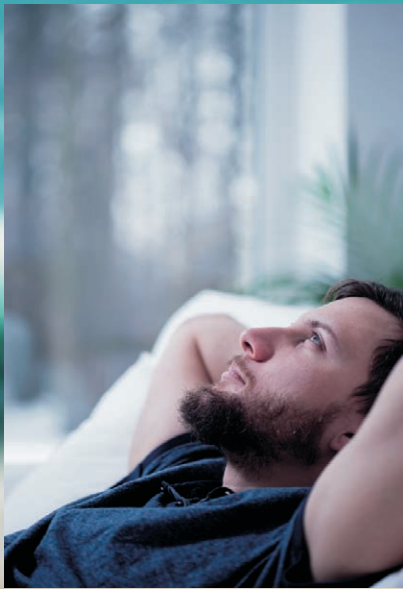

MEHR **ZEIT** FÜRS **WESENTLICHE**

VON IRISA S. ABOUZARI



*„Gönne dir
einen Augenblick
der Ruhe und
du merkst, wie
nährisch du herum-
gehasst bist.“
Laotse*



***Hektik und
Zeitnot bestimmen
heute das Leben der
meisten von uns. Da ist es
wichtig zu wissen, wie wir
lernen können, mit unserer
Zeit besser umzugehen,
um mehr Muße für uns
selbst zu finden. BIO holte
sich Rat bei bekannten
„Zeit“-Experten***

Geraten Sie oft in Zeitnot? Dann kann es sinnvoll sein, dass Sie Ihre Tage bewusster gestalten, Druck aus Ihrem Alltag nehmen und zu mehr „Zeitwohlstand“ finden. Ganzheitliches Zeitmanagement bedeutet, neben Job, Familie und Haushalt auch unverplante Oasen im Kalender zu reservieren: Zeit für die Umsetzung spontaner Ideen, für eine Verabredung mit sich selbst – oder um einfach mal gar nichts zu tun. Und das mit gutem Gewissen: Denn Kognitionswissenschaftler haben herausgefunden, dass unser Gehirn in Ruhephasen sogar besonders aktiv und kreativ ist. Es speichert gewissermaßen gute Einfälle, die wir dann später einmal nutzbringend umsetzen können.

„Simplify“-Autor Prof. Dr. Lothar Seiwert hält viele Zeitprobleme für vermeidbar, wenn wir uns bewusst machen, wie wir mit unserer Zeit umgehen, um sogenannte „Zeitdiebe“ zu fassen. Wer zum Beispiel glaubt, keine Zeit zu haben und sich ständig zur Eile antreibt, muss



oft später Flüchtigkeitsfehler korrigieren. Einer Studie am Londoner King`s College zufolge schaden beispielsweise Unterbrechungen durch häufiges Lesen und Beantworten von E-Mails der Konzentration mehr, als Marihuana zu rauchen.

Außerdem: Wer sich keine Pausen gönnt, betreibt Raubbau an seiner Gesundheit. Falls Sie merken, dass für Freunde und Hobbys kaum noch Luft bleibt, macht es Sinn, im Terminkalender Platz zu schaffen und diesen wichtigen Lebensbereichen bewusst Zeit einzuräumen.

Eine durchdachte Planung mit klaren Prioritäten und eine disziplinierte Umsetzung hält Sie wert für das A und O der Lebensplanung: „Zeitmanagement bedeutet, die eigene Arbeit und Zeit zu beherrschen, statt sich von ihnen beherrschen zu lassen. Die Konzentration auf das Wesentliche ist das Geheimnis entspannter und gelungener Lebensführung. Erfolgreiche Menschen disziplinieren sich dazu, immer mit der wichtigsten und meistens auch schwierigsten Aufgabe anzufangen, die vor ihnen liegt.“

Auch mal loslassen können, Ballast abwerfen, durchatmen, statt uns von der Zeit beherrschen zu lassen, bringt uns auf Dauer unseren Zielen näher, als mit Scheuklappen durch den Alltag zu hetzen



Systematische Listen können weiterhelfen

Vor allem eine schriftliche Planung empfiehlt der amerikanische Management-Berater und Trainer David Allen: „Alles, was Ihrer Ansicht nach in irgendeiner Weise unerledigt ist, sollte in einem zuverlässigen System außerhalb Ihres Kopfes festgehalten werden.“

Wer wiederholt in Zeitnot gerät, sollte sich Allens Meinung nach fragen, wo der „Hunger“ zu groß war – denn viele Probleme rühren daher, dass wir mehr in den Tag packen, als zu schaffen ist. Erfolgreiches Zeitmanagement funktioniert Allens Überzeugung nach nur, wenn wir zu jedem „Input“ eine Entscheidung treffen, was der nächste anstehende Schritt ist, der zu tun ist. Wollen Sie zum Beispiel die vollgestellte Garage aufräumen, ist es sinnvoller, zuerst telefonisch einen Sperrmülltermin zu vereinbaren, als gleich den Besen in die Hand zu nehmen. Was Sie am besten wann machen, hängt auch davon ab, wie viel Zeit Ihnen zur Verfügung steht, und wie fit Sie sich fühlen.

Differenzierte Listen, zum Beispiel für konkrete nächste Schritte, Hilfsmaterial, Terminsachen oder eine „Warten-auf“-Liste, können helfen, Unerledigtes in strukturiertes Handeln zu verwandeln. Um stets den Überblick zu behalten, empfiehlt Allen

ZEITMANAGEMENT RADIKAL: DIE 4-STUNDEN-WOCHE

Humorvoll und provokativ treibt Bestseller-Autor Timothy Ferriss das Thema Zeitmanagement auf die Spitze: Wer möglichst wenig arbeiten und trotzdem wohlhabend sein möchte, sollte viele Aufgaben delegieren und ein automatisches Einkommen generieren. „Ihr Ziel sollte sein, unabhängig von Zeit und Ort zu werden, damit Sie Ihr Leben so leben können, wie Sie es wollen“, rät Ferriss, der aus Erfahrung spricht: Ein Burnout zwang den Unternehmer dazu, auf neue Weise mit seiner Energie umzugehen. Der Verkäufer für Sportler-Nahrungsergänzungsmittel konzentrierte sich auf wenige handverlesene Kunden und delegierte fast alle Arbeitsabläufe – und sein Arbeitsaufwand sank auf vier Wochenstunden, während sein Einkommen stieg.

Ferriss zählt sich zu den sogenannten „Neuen Reichen“, die vielleicht keine Millionäre sind, doch dafür so leben, wie Millionäre es in unserer Phantasie tun: Sie sind nicht an einen Ort gebunden, haben ein automatisches Einkommen, sind ihr eigener Herr und nutzen ihre Zeit nach Belieben.

Statt Lebensträume bis zur Rente aufzuschieben, zieht Ferriss regelmäßige „Mini-Ruhestandsphasen“ von ein bis sechs Monaten vor. Der Autor nutzte seine Auszeit zum Beispiel unter anderem dazu, bis zur Guinness-Buch-Reife Tango zu trainieren. Auch wenn seine Zeitmanagement-Empfehlungen drastisch und nicht für jeden umsetzbar sind, kann es inspirierend sein, einmal zu überlegen, wie wir mit minimalem Aufwand einen möglichst maximalen Effekt erreichen.



dringend, die erstellten Listen wöchentlich zu aktualisieren.

Grundsätzlich rät der Management-Berater dazu, ein Projekt nach dem anderen konzentriert abzuarbeiten. Denn dann gehen wir eher in der aktuellen Tätigkeit auf und setzen unsere Energie im „Flow“ intuitiv optimal ein. Multitasking traut Allen höchstens einem Karate-Meister zu, der bei voller Aufmerksamkeit schnell zwischen verschiedenen Projekten wechselt.

Das alltägliche Chaos und seine eigenen Grenzen akzeptieren lernen

Wenn wir das Leben und uns selbst akzeptieren, gehen wir auch entkrampfter mit unseren Ansprüchen in Bezug auf einen optimalen Zeitverlauf um, findet der Pfarrer, Karikaturist und Bestseller-Autor Werner Tiki Küstenmacher, Co-Chefredakteur des Beratungsdienstes simplify your life®. Dann leben wir zufriedener. „Dem Begriff Zeitmanagement liegt das Newtonsche Weltbild zugrunde. Man will alles im Griff haben. Es ist aber ganz normal, dass etwas schief geht.“ Mehr Lebensqualität bringt es, im Kalender bewusst Chaos-Inseln zu lassen und „To-Do-Schulden“ im Austausch mit demjenigen, dem wir etwas versprochen haben, aufzulösen.

Wer allerdings seine Termine immer wieder verlegen muss, dem empfiehlt Küstenmacher, testweise ein akribisches Tagesprotokoll zu führen und „Zeitfresser“ auszumachen. Sind wir zum Beispiel auf dem Sprung, macht es keinen Sinn, einen Anrufer mit einem „Wie geht's?“ zu begrüßen. Denn das ist eine klare Einladung zu einem längeren Plausch.

Seine Tipps für einen selbstbestimmten Umgang mit Ihrer Zeit:

- Nehmen Sie Ihre Uhr in die Hand und sagen Sie laut: „Meine Zeit gehört mir.“
- Sagen Sie lieber „Ich will“, statt „Ich muss“.
- Geben Sie Ihrem Tag mit einem Motto Struktur, zum Beispiel „Aufräum-Tag“.

Freude ist der beste Zeitmanager Fragen an Werner Tiki Küstenmacher, Autor, Pfarrer und Karikaturist

Warum hetzen die meisten von uns durch den Alltag?

Werner Tiki Küstenmacher: Ich denke, dass einerseits immer mehr von immer weniger Leuten erwartet wird. Vielleicht lassen sich viele zu leicht unter Druck setzen. Andererseits seufze ich zwar selbst öfter über meinen überfüllten Kalender, aber dann merke ich, dass ich selbst dafür gesorgt habe, dass er überfüllt ist.

Wie können wir uns motivieren, auch ungeliebte To-Do's wie Putzen gut gelaunt zu erledigen?

Werner Tiki Küstenmacher: Um an die Freude heranzukommen, müssen wir einen Aspekt finden, der uns gefällt. Zum Beispiel: Ich kann beim Putzen schöne Musik hören. So lenken wir die Aufmerksamkeit auf etwas Erfreuliches und vieles gelingt dann leichter. Unser Gefühlszentrum im Gehirn, ich nenne es Limbi, kommuniziert mit uns über den Körper. Hilfreich ist es auch, bewusst zu lächeln. Denn die Lächelmuskeln drücken auf Sensoren,

die melden, dass alles gut ist. Ich finde es wichtig, sich selbst gut zu behandeln. Das Bild vom inneren Schweinehund ist ein furchtbares Selbstbild. Der Limbi ist ein liebenswertes „Wesen“ in uns. Wenn wir ihn gut behandeln, läuft viel besser.

„Kreative Chaoten“ brauchen Freiräume

Schon die alten Griechen verehrten neben Chronos, dem Gott der Zeit, auch Kairos, den Gott des günstigen Zeitpunkts. Cordula Nussbaum, Autorin des Ratgebers „Organisieren Sie noch oder leben Sie schon?“, ist davon überzeugt, dass er der Gott der kreativen Chaoten ist. Basierend auf dem wissenschaftlichen System eines Beratungsunternehmens entwickelte die Seminarleiterin und Trainerin ihre Unterteilung in „kreative Chaoten“ mit einer dominanten rechten Gehirnhälfte und in „systematisch-analytische Ordner“ mit einer linken Gehirndominanz. Hier ein paar Anhaltspunkte zur Selbstanalyse:

Wir wollen immer alles gern im Griff haben. Dabei bleibt die Lebensqualität oft auf der Strecke. Wer sich überfordert fühlt, muss auch mal Nein sagen können



WAS "ZEIT"-EXPERTEN RATEN, UM MEHR FREIRAUM ZU GEWINNEN

- Bestimmen Sie Ihre Ziele: Was wollen Sie erreichen?
- Unterteilen Sie Ihre Ziele in Teil-Ziele.
- Bewerten Sie Ihre Aufgaben nach Prioritäten.
- Erledigen Sie das Wichtigste zuerst.
- Nach dem „Parkinsonschen“-Prinzip braucht eine Aufgabe so viel Zeit, wie wir ihr einräumen. Seien Sie also nicht allzu großzügig mit den Fristen, die Sie sich setzen.
- Verplanen Sie höchstens 50 Prozent Ihres Tages.
- Lernen Sie, Nein zu sagen.
- Erledigen Sie Aufgaben möglichst sofort, für die Sie weniger als fünf Minuten brauchen.
- Lernen Sie, zu delegieren.
- Reduzieren Sie Unterbrechungen: Rufen Sie zum Beispiel Ihre E-Mails zu festen Tageszeiten ab.
- Schluss mit Suchaktionen: Bestimmen Sie feste Plätze für wichtige Utensilien.
- Planen Sie schriftlich, und ziehen Sie abends oder am nächsten Morgen Bilanz.
- Reservieren Sie in Ihrem Kalender feste Stunden und Zeiten für Partnerschaft, Familie und Hobbys.



Sind Sie ein systematisch-analytischer Ordner? Dann...

- erledigen Sie eine Sache nach der anderen
- können Sie gut planen und Prioritäten setzen
- nehmen Sie Zeitvorgaben ernst
- lieben Sie vorhersehbare Abläufe
- achten Sie auf Details
- ziehen Sie Ihre Motivation aus Arbeitsergebnissen
- sind Sie effizient
- finden Sie Spielen überflüssig
- halten Sie sich an Regeln

Sind Sie ein „kreativer Chaot“? Dann...

- erledigen Sie möglichst viele Dinge gleichzeitig
- setzen Sie Ideen sofort um und finden alles spannend
- verstehen Sie Zeitvorgaben als ungefähre Orientierung
- lieben Sie Überraschungen und Abwechslung
- engagieren Sie sich für Beziehungen
- brauchen Sie viel Anerkennung
- sind Ihnen Werte und Gefühle wichtiger als Messbares

- übertreten Sie gerne Regeln und werfen Pläne und Absprachen schnell über den Haufen

Obwohl bei 41 Prozent „kreativer Chaoten“ und 34 Prozent „Mischtypen“ die „logischen Ordner“ mit 25 Prozent in der Minderheit sind, dominieren noch immer klassische Zeitmanagement-Systeme, die vor allem auf Struktur und Disziplin ausgerichtet sind. Für kreative Chaoten bedeutet dies nach Cordula Nussbaums Ansicht, sich an ein System anzupassen, das ihnen nicht entspricht.



Zeitberaterin Cordula Nussbaum unterscheidet zwischen „kreativen Chaoten“ und „systematisch-analytischen Ordner“ und weiß, dass sie jeweils eigene Lösungsansätze für ihre Zeitzufriedenheit brauchen

Zeitmanagement sollte persönliche Stärken berücksichtigen

Fragen an Cordula Nussbaum

Wie sind Sie als kreative Chaotin zur Zeitmanagement-Expertin geworden?

Cordula Nussbaum: Ich hatte einen Kollegen, der Tag für Tag seine To-Do-Listen mit mehrschichtigen Prioritäten abarbeitete und super damit klar kam. Ich habe das ausprobiert und bin gnadenlos damit gescheitert. Ich habe dann jahrelang einen Riesenbogen um das Thema Zeitmanagement gemacht.

Als Marketing-Seminarleiterin für Freiberufler fiel mir auf, dass viele Teilnehmer

meinten, keine Zeit für Marketing zu haben. Zeit also, um ihre Angebote entsprechend zu bewerben. Damals hatte ich mich schon intensiv mit der Psychologie des Erfolges beschäftigt. Als ich nun wieder auf das Thema Zeitmanagement gestoßen wurde, erkannte ich, dass es besser ist zu schauen, welche Stärken jeder mitbringt, und daraus Ideen abzuleiten, die zur Persönlichkeit passen. Das war die Geburtsstunde des kreativ-chaotischen Ansatzes: Denn sind wir eher spontan, flexibel, wissbegierig und empathisch-hilfsbereit, funk-



ZEITZUFRIEDENHEIT

tionieren die Ideen aus dem klassischen Zeitmanagement einfach nicht.

Was sind Ihre wichtigsten Tipps für kreative Chaoten?

Cordula Nussbaum: Ich rate zur „reisen-den To-Do-Sammlung“ losgelöst vom Kalender. Dann müssen Sie nicht die unerledigten To-Do's auf den nächsten Tag übertragen. Das erspart viel Zeit und Frust. Sammeln Sie in Ihrer To-Do-Sammlung alles, was Sie tun wollen, picken Sie sich dann ein To-Do heraus und erledigen Sie es. Vor allem: Planen Sie so wenig wie möglich, und lassen Sie sich viele Freiräume.

Was können kreative Chaoten besonders gut, und wo liegen ihre Grenzen?

Cordula Nussbaum: Viele kreative Chaoten können in ihrer Begeisterung nächtelang durcharbeiten und bekommen viel Energie durchs Tun. Besonders die Ideensprudler sind auch Lebensgenießer und sorgen automatisch für Auszeiten. Doch wenn kreative Chaoten einen hohen Unterstützer-Anteil haben, stellen sie oft ihre eigenen Bedürfnisse zurück. Sie sollten dringend Erholungsphasen einlegen und

lernen, Nein zu sagen.

Klassische Zeitmanagement-Experten empfehlen, eins nach dem anderen zu erledigen. Was raten Sie kreativen Chaoten?

Cordula Nussbaum: Kreative Chaoten sind multitaskingfähig und können also mehrere Projekte schnell hintereinander bearbeiten: Sitzt ein kreativ-chaotischer Talenttyp an seinem Schreibtisch und kümmert sich um ein Projekt, kommt ihm plötzlich eine geniale Idee für etwas völlig anderes, und er macht dann damit weiter. Dann hat er bereits die nächste Idee... Kreativ-chaotische Menschen würden sich von einer wichtigen Energiequelle beschneiden, wenn sie sich zwingen würden, ein Projekt zu beenden und erst danach das nächste zu beginnen.

Wie können unterschiedliche Talenttypen einander ergänzen – zum Beispiel im Urlaub?

Cordula Nussbaum: Am wichtigsten ist es, einander wertzuschätzen. Vielleicht plant der andere den Urlaub gerne akribisch durch und ich nicht. Dann leben wir zum Beispiel einen Tag lang völlig ins Blaue



Kreativ veranlagte Menschen sind sehr begeisterungsfähig und können oft nächtelang durcharbeiten



Systematisch-analytische Menschen müssen nicht lernen, sich noch besser zu organisieren. Sie sollten sich mehr Freiräume schaffen

Auch als eBook!

Klopfen Sie sich frei! - BIO-eBook

Rainer Franke/Ingrid Schlieske

Der Bestseller aus dem BIO Ritter Verlag



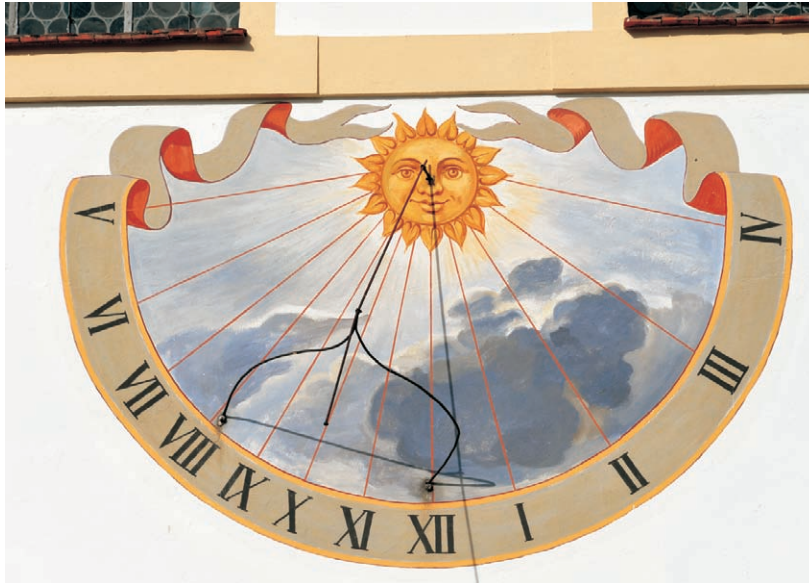
Klopfen Sie sich frei-BIO-eBook
ISBN 978-3920788-76-0

eBook-Download für nur
€ 8,95

Ein Leben ohne Angst, Schuldgefühle, Süchte, Ärger, innere Wunden, Sorgen und Blockaden - wer wünschte sich das nicht. M.E.T. macht's möglich! Aber nicht nur das: Die Meridian-Energie-Techniken können auch bei Wechseljahresbeschwerden, Allergien, Schmerzen und vielen anderen körperlichen Beschwerden hilfreich sein. Ingrid Schlieske, Verfasserin des BIO Ritter-Bestsellers "Japanisches Heilströmen" zeigt in diesem Ratgeber, den sie zusammen mit dem Diplom-Psychologen Rainer Franke verfasst hat, wie es genau funktioniert.

Durch das sanfte Beklopfen bestimmter Meridianpunkte werden die vorhandenen Energieblockaden und die dadurch entstandenen Störungen aufgelöst. Die Energie kann wieder frei fließen. Dieser BIO Ritter-Ratgeber gibt genaue Anweisungen für die Behandlungsabläufe, zeigt die Meridianpunkte und ihre körperlichen und seelischen Entsprechungen. Außerdem: Viele interessante Fallbeispiele. Von Angst, Phobien bis hin zu Fibromyalgie, Bettnässen, Heuschnupfen, Esssucht und Wespenallergie reicht das Spektrum der Beschwerden, die mit Hilfe von M.E.T. erfolgreich behandelt werden konnten.

www.ebook.de



Sonnenlicht synchronisiert unsere innere Uhr und wirkt als Zeitgeber, wenn keine äußeren zur Verfügung stehen. Sonnenuhren waren schon in der Antike in Gebrauch

hinein, und am nächsten Tag machen wir wieder Besichtigungen nach Plan.

Suchen auch logische Ordner

Ihren Rat?

Cordula Nussbaum: Ja, durchaus. Unser Alltag ist so schnell und komplex geworden, dass Pläne oft über den Haufen geworfen werden. Kreative Chaoten sind dann in ihrem Element, systematisch-analytische Menschen haben damit ein Problem. Meine Botschaft an sie ist dann nicht: 'Du musst Dich noch besser organisieren!', sondern: 'Du darfst mehr Freiraum lassen. Weniger ist mehr'.

Gegen die innere Uhr zu leben, bedeutet „sozialen Jetlag“

In den 1960er-Jahren fand man heraus, dass Menschen eine innere Uhr haben. Sie ist in einer kleinen Gruppe von Neuronen oberhalb der Sehnervenkreuzung lokalisiert und heißt Nucleus suprachiasmaticus (SCN). Der SCN produziert Melatonin und regelt unter anderem unseren Schlaf-Wach-Rhythmus. Der Chronotypus der „Lerche“ ist früh wach und wird abends entsprechend früh müde. Späte Chronotypen („Eulen“) kommen morgens nur schwer aus den Federn und bleiben dafür abends gern länger auf.

„Viele Aspekte unserer Leistungsfähigkeit schwanken im Laufe des Tages, und ihre Höhen und Tiefen hängen vom jeweiligen Chronotyp ab“, so Till Roenneberg, Chronbiologe und Professor am Institut für Medizinische Psychologie an der der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Diese „Frühaufsteher-Moral“, die sich auch in Sprichwörtern wie „Morgenstund hat Gold im Mund“ oder „Der frühe Vogel fängt den Wurm“ ausdrückt, stammt Roenneberg zufolge unter anderem aus einer Zeit, in der unsere Produktivität – und damit unser Überleben – noch vom Tageslicht abhängig war. Seit der Erfindung der Glühlampe haben es späte Chronotypen leichter, denn sie können auch nach Sonnenuntergang produktiv sein, was in früheren Zeiten nicht so leicht zu bewerkstelligen war.

Wer allerdings ein später Chronotyp ist und ständig gegen seine innere Uhr lebt, zahlt Roenneberg zufolge mitunter einen hohen Preis: „Wenn biologische und soziale Zeit nicht zusammenpassen, leiden wir unter „sozialem Jetlag“ mit Folgen für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit.“



Wer viel Zeit im Freien verbringt, hilft seiner inneren Uhr, im Takt zu bleiben

Sonnenlicht synchronisiert die innere Uhr

Sonnenlicht synchronisiert unsere innere Uhr, die von selbst keinen exakten 24-Stunden-Tag produziert. Studien zeigen, dass wir eher zu späten Chronotypen werden, wenn wir keine äußeren Taktgeber haben wie zum Beispiel eine Uhr oder das Sonnenlicht. Falls Sie also das Gefühl haben, dass die Zeit viel zu schnell vergeht, sind Sie vermutlich ein später Chronotyp, denn die inneren Tage von diesem Typus dauern etwas länger als 24 Stunden.

Studien zufolge können wir unsere innere Uhr ein Stück weit mit der äußeren Zeit synchronisieren, die vom Rhythmus des Sonnenauf- und untergangs geprägt ist, wenn wir möglichst viel Zeit im Freien verbringen. Späten Chronotypen gibt Roenneberg einen Tipp, wie sie ihre innere Uhr auf natürliche Weise gezielt ein Stück weit auf die soziale Zeit der „Frühaufsteher“ einstellen können: nämlich, wenn sie bewusst



vormittags nach draußen gehen, zum Beispiel mit dem Rad zur Arbeit fahren. „Licht am Morgen stellt die innere Uhr vor, also morgens viel nach draußen gehen und abends nach Sonnenuntergang vor allem blaues Licht vermeiden!“

Auch Gleitzeit-Modelle können den „sozialen Jetlag“ abmildern - oder ein passender Beruf: So sind unter Lehrern und Ärzten oft frühe Chronotypen anzutreffen. Späte Chronotypen haben es leichter in kreativen Berufen mit vielen Abendterminen. Ob früher oder später Chronotyp: Wer möglichst viel Zeit im Freien verbringt, nutzt die Chance, seine innere Uhr an den 24-Stunden-Rhythmus eines Erdentags anzupassen.



Zeitforscher Prof. Karlheinz Geißler hält es für riskant, ständig gegen die innere Uhr zu leben. Er plädiert dafür, unterschiedliche Zeitqualitäten bewusst wahrzunehmen

in unserem Körper und unsere Leistungsfähigkeit laufen in bestimmten Rhythmen ab. Wer seine Tage vom Diktat der Uhrzeit dominieren lässt, läuft nach Geißlers Ansicht Gefahr, das Leben zu verpassen: „Will der Mensch sich selber nicht versäumen, muss Zeit gelebt, nicht nur verplant werden.“

Die Zeit messen und kalkulieren zu können, bringt vor allem im ökonomischen Bereich Vorteile. Die Naturzeit hingegen besteht aus unterschiedlichen Zeitqualitäten, die zu erleben nach Geißlers Ansicht von unschätzbarem Wert ist: „Wo also Zeit gespart, gewonnen, organisiert und gemagt wird, geht`s immer nur um eine bestimmte Zeit, um die von der Uhr gemessene Zeitquantität. Die Qualitäten der Zeit dagegen, die dem Dasein, dessen Buntheit, Wildheit und seine Vielfältigkeit verleiht, werden vom Gang der Zeiger ignoriert. Lebendige Zeitvielfalt heißt für mich die Alternative. Dazu gehört die Schnelligkeit genauso wie die Langsamkeit, die Hektik ebenso wie das Trödeln, das unermüdliche Ranklotzen genauso wie die Pausen und die Zeiten der Erholung und Langeweile.“

„Zeitzufriedenheit“ entsteht Geißlers Ansicht nach mit „Zeitwohlstand“, was bedeutet, dass wir unsere zur Verfügung stehende Zeit möglichst selbstbestimmt nut-



Besser Zeitzufriedenheit als Zeitmanagement

Der Zeitforscher Prof. Karlheinz Geißler ist ein Kritiker des Zeitmanagements, das seiner Überzeugung nach den Zeitdruck noch verstärkt: „Zeitmanagement bringt die Menschen dazu, jede nicht verplante Stunde oder Minute zweckdienlich zu nutzen, um zusätzliche Inhalte in sie hineinzupa-

cken, noch mehr Aktionen und Sensationen in die Zeiteinheiten zu quetschen.“

Mit ein Grund für diese Fehlentwicklung ist seiner Ansicht nach die Verwechslung der Zeit mit der Uhrzeit: Während die Uhrzeit alles in einen gleichförmigen Takt unterteilt, entwickelt sich Naturzeit rhythmisch, zum Beispiel im Wechsel von Sonnenauf- und -Untergang. Wir Menschen sind rhythmische Wesen: Unser Schlaf- und Wachrhythmus, die biologischen Vorgänge





Allzeit bereit – Smartphones machen's heute möglich. Umso wichtiger ist es, auch Raum für persönliche Kontakte zu schaffen

zen können. Freiheit kann jedoch auch zur Überforderung führen: Mit dem Internet und dem Mobilfunk ist unser Leben immer flexibler geworden. Statt Pünktlichkeit wird es immer wichtiger, immer und überall erreichbar zu sein. Ein selbstbewusstes Setzen von Grenzen und Rituale wie Meetings, Familientreffen oder ein Freundinnenabend können Struktur geben und stabilisierend wirken. Auch Pausen und sogar die oft unbeliebten Wartezeiten gehören zu einem natürlichen Tagesrhythmus: Diese sogenannten „Zwischenzeiten“ stellen wichtige Übergänge dar und bieten beispielsweise die Möglichkeit, Projekte bewusst zu beginnen und zu beenden.

Prof. Geißlers Tipps für mehr Zeitwohlstand

- Lassen Sie öfter mal die Uhr weg.
- Schaffen Sie Anfangs-, Übergangs- und Abschlussrituale.
- Verplanen Sie nicht Ihren ganzen Tag. Nehmen Sie bewusst verschiedene Zeit-Qualitäten wahr, zum Beispiel hektische Phasen, Pausen, Übergänge und Langeweile.
- Wenn Sie einen Zeitkonflikt wahrnehmen, überprüfen Sie, wo Sie Kompromisse schließen können, und nutzen Sie Ihre Spielräume.
- Stärken Sie Ihr Gefühl dafür, wann Ihr Kalender voll genug ist.
- Versinnlichen Sie Ihre Zeit: Wie lange dauert es, gemütlich ein Glas Wein zu trinken?
- Fragen Sie sich, welche Zeitqualitäten Ihnen guttun, und gönnen Sie sich mehr davon.

„Die Schmetterlinge lassen sich nur blicken, wenn alles still und ruhig ist. Eine plötzliche Bewegung und sie flattern davon.“
Andrew Smart



Beim süßen Nichtstun sind bestimmte Hirnereiche aktiver als während der Konzentration. Neue Verknüpfungen werden hergestellt, und so manche zündende Idee wird geboren

Warum Nichtstun gut fürs Gehirn ist

Der schwedische Kognitionswissenschaftler Andrew Smart gibt uns endlich den Freibrief, mit gutem Gewissen auch ab und zu mal gar nichts zu tun. Denn die Neurowissenschaft hat herausgefunden, dass unser Gehirn in Ruhephasen besonders aktiv ist. Smart findet es deshalb geradezu absurd, Energie ins Zeitmanagement zu investieren: „Solange Sie tagtäglich wie ein kopfloses Huhn umherlaufen, versuchen, sich nach Ihrem Terminkalender zu richten, mithilfe all Ihrer Mobilgeräte auf dem Laufenden bleiben zu wollen, twittern und etwas auf Facebook posten, SMSen erhalten, E-Mails schreiben und Ihre To-do-Liste checken, unterdrücken Sie die Aktivität des vielleicht wichtigsten Netzwerkes in Ihrem Gehirn.“

Das sogenannte „Default Mode Netzwerk“ (eine Gruppe von Gehirnregionen, die beim Nichtstun aktiviert werden), wurde durch Zufall entdeckt, als Probanden bei Experimenten mit bildgebenden Verfahren in den Magnetresonanz-Geräten lagen und einfach nur vor sich hinträumten. 2001 stellte der Neurowissenschaftler Marcus Raichle an der Washington University in St. Louis fest, dass bestimmte Knotenpunkte (Hubs), im Ruhestand aktiver waren als während der Konzentration. Zu den beteiligten Hubs zählen:

- der medial-präfrontale Cortex (u. a. für Planungen und unser Arbeitsgedächtnis zuständig)
 - der anterior-cingulate Cortex (entdeckt Fehler und lenkt die Aufmerksamkeit auf lose verbundene Gedanken)
 - der Precuneus (u. a. für unsere Selbstbetrachtung zuständig)
 - der Hippocampus (Lernen und Erinnern)
 - der lateral-parietale Cortex (macht uns bewusst, wie wir uns selbst sehen).
- Im Ruhezustand organisiert sich unser Gehirn wieder, und das sogenannte „De-



Mit der „Basisminute“ – einem kurzen, gedankenleeren Innehalten – können wir uns die Qualität der Zeit wieder bewusst machen. Regelmäßig praktiziert, kann die „Basisminute“ auch zu mehr Effizienz und Produktivität verhelfen

fault Mode Netzwerk“ stellt neue Verknüpfungen her. Vielleicht liegt es daran, dass so manche geniale Idee in Mußestunden geboren wurde. So soll zum Beispiel Isaac Newton das Gesetz der Schwerkraft entdeckt haben, als er im Garten saß und einen fallenden Apfel beobachtete.

Wenn wir nichts tun, dringen Informationen aus den Tiefen unseres Unterbewusstseins an die Oberfläche. Das ist vielleicht nicht immer angenehm. Doch bietet die Auseinandersetzung mit diesen Gefühlen das Potenzial der persönlichen Weiterentwicklung. Übertriebener Arbeitseifer hingegen ist Smart zufolge sogar schädlich: „Chronische Geschäftigkeit ist schlecht für Ihr Gehirn und kann auf lange Sicht ernsthafte gesundheitliche Konsequenzen haben.“

Mit der „Basisminute“ wertvolle Lücken im Alltag nutzen

Wie viel Nichtstun reicht uns eigentlich? Lebenslehrer und Seminarleiter Martin Boroson ist überzeugt davon, dass wir uns des Potenzials eines einzigen Moments viel mehr bewusst werden sollten. Aus der Erfahrung einer für ihn ermüdend langen Meditation entwickelte er die sogenannte „Basisminute“.

Grund-Ablauf der „Basisminute“

- Setzen Sie sich an einem ungestörten Ort aufrecht hin.
- Stellen Sie Ihre Stoppuhr auf exakt eine Minute ein.
- Legen Sie Ihre Hände entspannt ab.
- Schließen Sie die Augen.
- Erlauben Sie Ihrem Geist, in Ihren Atem zu sinken.
- Denken Sie möglichst an Nichts.
- Wenn die Stoppuhr klingelt, beenden Sie die Übung.

Besonders im Stress glauben wir oft, dass wir nicht einmal Zeit für eine einminütige Pause haben. Doch wer die „Basisminute“ regelmäßig praktiziert, nimmt Borosons Erfahrung nach Zeit bald anders wahr: „Die Zeit ist irgendwann einfach kein Problem mehr für dich, weil du mehr Raum in ihr gefunden hast.“ Wer aufmerksam auf Gelegenheiten achtet, die sich für eine „Basisminute“ eignen, kann sogar sein Gefühl für Effizienz stärken und so letztlich seine Zeit produktiver managen.

Buchtipps:

- David Allen: „Wie ich die Dinge geregelt kriege“, Piper, ISBN 978-3-492-30720-8, € 9,99
- Martin Boroson: „Ein Moment reicht“, ISBN 978-3-89901-960-5, € 7,95 und „One Moment Meditation“, ISBN 978-3-89901-348-5, € 17,95, beide Kamphausen
- Timothy Ferriss: „Die 4-Stunden Woche“, Ullstein, ISBN 978-3-548-37596-0, € 9,99
- Marion u. Werner Tiki Küstenmacher: „Simplify your life: Endlich mehr Zeit haben“, Knauer, ISBN 978-3-593-37554-0, € 9,90
- Cordula Nussbaum: „Organisieren Sie noch oder leben Sie schon?“, Campus, ISBN 978-3-593-39618-7, € 19,99
- Till Roenneberg: „Wie wir ticken“, Dumont, ISBN 978-3-8321-6188-0, € 9,99
- Lothar Seiwert: „Das 1x1 des Zeitmanagement“, GU, ISBN 978-3-8338-3859-0, € 12,99
- Andrew Smart: „Öfter mal auf Autopilot“, Goldmann ISBN 978-3-548-37596-0, € 9,99

Link: • Sind Sie ein kreativ-chaotischer Mensch? Hier geht's zum kostenfreien Selbsttest von Cordula Nussbaum: www.kreative-chaoten.de



Alle Cartoons mit freundlicher Genehmigung von Werner Tiki Küstenmacher, der mit seinem Beratungsdienst „Simplify your life“ schon vielen Menschen helfen konnte

Foto: Becker Lacour



14. KONGRESS GEISTIGES HEILEN

02. - 04. OKTOBER 2015 ROTENBURG A. D. FULDA

ÜBER 30 REFERENTEN

Uwe Albrecht, Prof. Wildor Hollman, Dr. med. György Irmey, Dr. med. Ute-Heide Kleppik, Harald Knauss, Thomas Künne, Francesca Pedone, Jessica Sánchez-Palencia, Graziella Schmidt, Dr. Rosina Sonnenschmidt, Sabine van Baaren, Dr. Ulrich Warnke und viele andere

Tel.: 07221-9737901 · Fax: 07221-9737902 · www.dgh-ev.de · info@dgh-ev.de

