

Rhein-Ruhr 08/010

Personaltrainer Jürgen Kohl informiert:

Zeitmanagement

Zeitnot: Was ist Zeit - und warum haben wir scheinbar immer weniger davon? Wissenschaftler haben auf diese Frage jetzt die Antwort: Wir haben nicht zu wenig Zeit, sondern nur unser Zeitgefühl verloren.

Haben Sie Zeit?

„Nein“, denken Sie sicherlich. Natürlich haben Sie keine Zeit. Schließlich hat heutzutage niemand mehr Zeit. Warum eigentlich? Jeder zweite Bundesbürger (55 Prozent) klagt darüber, zu wenig Zeit zu haben. Doch den Menschen stand noch nie so viel Zeit zur Verfügung wie heute. Während früher die Menschen jung starben, liegt das statistische Sterbealter heute bei über 70 Jahren. Noch nie zuvor haben uns Maschinen soviel Arbeit abgenommen wie heute. Und während unsere Großeltern noch täglich 16 Stunden arbeiten mußten, arbeiten auch engagierte Top-Verkäufer in der Regel nicht mehr als 12 Stunden am Tag. Wo also bleibt die Zeit?



Wie man die eigene Arbeit besser organisiert



Personaltrainer Jürgen Kohl

Zeit subjektiv

Obwohl die Zeit für alle Menschen - physikalisch gemessen - gleich ist, empfinden viele die Dauer eines Ereignisses völlig unterschiedlich. Nehmen wir dazu drei Beispiele, jedes mit einer Zeitspanne von zwei Stunden:

1. Versetzen wir uns in die Situation, daß wir in einer Warteschlange vor einem Geschäft der ehemaligen DDR um fünf Uhr früh bei klirrender Kälte zwei Stunden warten müssen. Wie lange erscheinen uns diese beiden Stunden? Wie eine Ewigkeit!
2. Ein Liebespaar sitzt bei Mondschein engumschlungen zwei Stunden auf einer Parkbank. Wie

lange wird den beiden die Zeit vorkommen? Wahrscheinlich nur wie wenige Minuten.

3. Im fernen Indien meditiert ein Hindu zwei Stunden und verharrt dabei in Yoga-Position. Wie mag er diese Zeitdauer empfinden? Er hat keinen Zeitbezug, da die Zeit für ihn stillzustehen scheint.

Wer klare Prioritäten im Leben hat, muß nie mehr sagen, „dafür habe ich keine Zeit“.

Das Empfinden der Zeit ist also subjektiv verschieden. In dieser schnellebigen Zeit eilen viele, unter der Zwangsherrschaft der Uhr wie verfolgt, gehetzt und gejagt durch das Leben.

Die Schnellebigkeit unserer Tage begünstigt eine unkontrolliert wütende Epidemie - den Streß! Streß wirkt auf den Menschen offenbar wie ein giftiger Zaubertrank. Er wird für eine erschreckend hohe Zahl von gesundheitlichen Störungen und Leiden verantwortlich gemacht, von Schuppen und brüchigen Fingernägeln bis zu hohem Blutdruck und Herzanfällen.

Ein Beispiel: Ein Außendienstmitarbeiter hat die Angelegenheit, möglichst alle Autos zu überholen, die langsamer fahren als er. Auch sein Start ist jeweils

ein Sprint und an der Ampel bremst er fast ruckartig ab. Auf die Frage, ob er durch dieses Verhalten seine Ziele besser erreicht, antwortet er mit einem klaren „Nein!“. Auf die weitere Frage, warum er diese Fahrweise dennoch bevorzuge, meinte er, daß er eben schnell von A nach B kommen wolle, um möglichst viele Kunden besuchen zu können. Ein Widerspruch also - obwohl er zugibt, kaum Nutzen davon zu haben, bleibt er seiner Fahrweise treu. Aber warum?

Rasante Autos, Fastfoodrestaurants, Handys und Überschallflugzeuge sind prägnante Merkmale einer Epoche, in der man immer lauter ruft: „Beeilung!“ „Schneller!“ „Mehr Leistung!“. Kaum jemand sehnt sich nach der guten alten Zeit zurück, als man noch mit Pferd und Wagen unterwegs war. Selbstverständlich gibt es Situationen, wo Eile ihre Berechtigung hat, z.B. wenn ein Notarzt oder die Polizei benötigt wird. Offen bleibt die Frage, ob die Hektik, die uns umgibt, tatsächlich erforderlich oder nützlich ist.

Immer im Streß

Besonders Vielbeschäftigte wie Unternehmer, Führungskräfte

und Verkaufsmitarbeiter leiden unter Zeitmangel und Streß. Sie scheinen fieberhaft etwas verwirklichen zu wollen, bevor etwas anderes sie daran hindert. Sie haben Angst, etwas zu verpassen, sind nervös und ungeduldig. Die wenigsten machen sich aber wirklich Gedanken über ihre Ziele, ihre Visionen, Wünsche und Zukunftsvorstellungen. „Ich habe keine Zeit“, sagen sie und hetzen zum nächsten Termin, ohne ihrem eigentlichen Ziel auch nur einen Schritt näher gekommen zu sein. Denn ohne konkrete Zielsetzung gibt es keine klaren Prioritäten und ohne Prioritäten keine Zielerreichung. Und so steigt der Zeitdruck weiter. Denn unsere Wünsche scheinen in unerreichbare Ferne zu rücken. Brechen Sie deshalb aus diesem Teufelskreis aus. Nehmen Sie sich Zeit. Werden Sie sich klar über Ihre Wünsche und Ziele. Erst dann können Sie Schritte zum Erreichen dieser Ziele formulieren. Sie werden sehen: Sobald Sie zielstrebig auf Ihre Ziele zumarschieren, ist die scheinbare Zeitknappheit vorbei. **Und Sie werden nie mehr sagen: „Ich habe keine Zeit.“, denn Sie haben nur andere Prioritäten.**

