

Mit Zeitmanagement zu mehr Zufriedenheit



Paul Lürzer, MSc
Präsident KC Neumarkt am Wallersee

Schon die alten Griechen haben zwei Götter für die Zeit vorgesehen. Chronos, den Gott der Zeit, der den Zeitablauf versinnbildlicht und Kairos (der jüngste Sohn von Zeus), den Gott für die Qualität in der Zeit, der für die günstige Gelegenheit, die besondere Chance und den rechten Augenblick steht. In unserer hektischen Welt geht letztgenannter zu oft verloren. Der damit verbundene Werteverlust beschert uns viele bekannte Probleme.

Wir leben in einer Welt des Informationsüberflusses, in der sich alles immer schneller dreht und häufiger verändert. Das erzeugt neue Krankheitsbilder, die zunehmend den Alltag prägen. Die Wissenschaft* bestätigt uns, dass unsere Energien und Gedanken, unsere Hast und Einstellungen dafür verantwortlich sind, wie sich unsere Körper bis in die Zellen entwickeln. Wir sind morgen also das Produkt unserer Gedanken von heute.

Wie entkommen wir diesem Hamsterrad? Gekonntes Zeitmanagement bietet eine Chance. Nutzen wir folgendes Zeitmanagement-Kleblatt zu mehr Erfolg und Zufriedenheit: Ziele setzen - richtiges



Ururgroßmutter, Urgroßmutter,
Großmutter, Mutter und Kind.
Erst rückwirkend betrachtet erkennen wir
den Sinn / Wert des Lebens.

Planen - konzentriertes Tun - die eigene Mitte leben.

Blatt 1: Ziele setzen

Hin zu statt weg von, Erfolgsorientierung statt Misserfolgsvermeidung, Chancen statt Problemfokussierung. Wer sich eigene motivierende Ziele setzt weiß, wohin die Reise geht und ist weniger von fremden Zielen bestimmt. Damit wird Energie freigesetzt. Freude für die nächsten Schritte kommt auf. Detailziele eröffnen noch mehr positive Stimmung und die Erfolge der Zielerreichung werden öfter erlebt.

Blatt 2: richtiges Planen

„Durch Planung wird der Zufall zum Irrtum“, sagte schon Mark Twain mit einem Schmunzeln. Aus Irrtümern lernen wir für die Zukunft. Wir neigen dazu, zu viel in den Tag zu planen und sind dann mit dem Ergebnis unzufrieden. Daher realistische Planung als zweiter Erfolgsgarant nach folgendem Schema:

1. Aufgaben zusammenstellen
2. die Länge der Aufgaben ermitteln
3. eine Reihenfolge nach Wichtigkeit (WERTE-Orientierung) erstellen
4. schriftlich festhalten

Auf Grund der errechneten Länge (Dauer) der Aufgabe, wird der Tag nicht mehr unnötig voll gestopft. Durch die Verschriftlichung kann zum Tagesabschluss eine Kontrolle erfolgen und der Erfolg ausgekostet werden.

Somit bringt eine Liste oder ein Kalender mit den wichtigen Aufgaben für den jeweiligen Tag viele positive Effekte. Die Zeit, die selbst verplant wurde, wird weniger von anderen in Beschlag genommen - oder mit nebensächlichen Arbeiten vertrödelt. Das heißt: Wer nicht selbst ganz klar sieht, was wichtig und richtig ist, für den tut das eben wer anderer.

Jedem Tag seinen Höhepunkt! Am Tagesende abhaken, was geschafft wurde und mit guter Stimmung nach Hause.

Blatt 3: Konzentriertes Tun

Unser Unbewusstes nimmt über die Sinneskanäle pro Augenblick etwa 12 Millionen Eindrücke wahr. Unsere bewusste Wahrnehmung schafft hingegen nur mehr 40 zu verarbeiten.

Diesem Umstand verdanken wir z.B. unsere Impulshandlungen. Diese stören den konzentrierten Arbeitsfluss und fördern die Fehlerhäufigkeit. Ähnliches gilt für jede Form von Zeitdiebstahl. Gelingt es uns einerseits, eine Aufgabe konzentriert zu Ende zu bringen und andererseits, sich von einem oder zwei der häufigsten Zeitdiebe zu verabschieden, gewinnen wir vieles an Zeit und Energie zurück.

Ein weiterer Bereich steht für Ordnungsprinzipien. Experimente bestätigen, dass Personen mit überfülltem Schreibtisch täglich unzählige Minuten, ihre Unterlagen umher schieben oder nach Dokumenten suchen. Ein freier Schreibtisch schafft enorme Vorteile!

Blatt 4: Die eigene Mitte leben

Wir kennen das Phänomen, dass in Zeiten von Stress und Hektik schlechter geschlafen wird. Schluss damit! Wir haben nur dieses eine Leben und es findet hier und jetzt statt. Wer die Blätter 1-3 konsequent umsetzt, findet mehr Ruhe und wieder zu sich.

Mehr die richtigen Dinge tun, statt nur die Dinge richtig zu tun, lautet die letzte Devise. Das führt zur Entschleunigung und zu mehr an Lebensqualität.

Dazu gehört, dass wir unser Leben bewusst auf vier Säulen stellen: Gesundheit, Kontakt, Beruf und Spiritualität. Achten wir dabei auf eine gute Ausgewogenheit, so, dass unsere Gesundheit unsere Leistungsfähigkeit stärkt. Unser Beruf uns finanzielle Sicherheit bringt. Dass unsere Kontakte in Familie und Freundeskreis uns Freude bereiten und unseren Alltag bereichern. Unsere Werte und die Spiritualität uns Richtung geben für ein erfülltes statt gefülltes Leben.

* (Intelligente Zellen, Bruce Lipton, KOHA Verlag)

Paul Lürzer, MSc

Präsident KC Neumarkt am Wallersee
Studium der
Managementwissenschaften
Seit 1992 Management-Trainer, Dipl.
Coach und eingetragener Mediator
Unternehmensberater & Lebens- und
Sozialberater
Lektor an der FH in Salzburg (HR-
Management)
www.luerzer-training.at