

# Sieben Stufen zum besseren Arbeits-Lebens-Zeit-Gleichgewicht

Was macht erfolgreiches Lebens-Management aus?

Lassen Sie uns zuerst einmal auf das Wort LEBEN schauen. Welche Bedeutung hat jeder einzelne Buchstabe? Steht das L eventuell für Liebe, E für Erlebnis, B für Begegnungen, das zweite E für Energie oder Ergebnis und das N für Neues? Die Definition ist sehr individuell und zeigt deutlich, wie unterschiedlich die Ausrichtungen sein können.

Welche Bedeutung hat das Wort: Management? Zum Thema Management finden wir bei Wikipedia die Erklärung „an der Hand führen“ und „das Haus bestellen“. Es geht dabei um wirksame, richtige und gute Lenkung und Entwicklung. Management macht vieles erst wirksam. Management ist reiner Selbstzweck und bedeutet Planung, Organisation, Aktion sowie regelmäßiger Abgleich.

Wir können natürlich nicht alles managen. Das Leben ist fließend und findet gewöhnlich zwischen den Polen statt. Die Pole sind Plus und Minus. Immer dann, wenn es zu stark in die eine oder andere Richtung geht, dann gilt es zu korrigieren um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Ein wichtiger Faktor dabei ist die Zeit. Wie denken wir darüber? Achtzig Prozent der Menschen empfinden Zeitdruck und wünschen sich weniger Tempo in ihrem Leben. Wie können wir also mehr Freiraum und freieres Handeln erreichen? Zuerst hilft eine bessere Strukturierung, sozusagen die Pflicht, um den Alltag besser in den Griff zu bekommen. Bei der Kür grenzen wir uns klarer ab. Wir entwickeln eine Zukunftsperspektive und suchen nach Möglichkeiten zur Umsetzung. Hier befinden wir uns ganz aktiv in der Gestaltung von Lebenszeit. Letztlich ist die Zeit für uns Menschen da, nicht der Mensch für die Zeit.

Reservieren wir uns regelmäßig etwas Zeit und denken über die Zukunft nach. Denn ohne Nachdenken über Zukunft sind Ziele schwer möglich. Ohne definierte Ziele ist die Zukunft vage und es bleibt beim Wünschen. Nachdenken ist letztlich Vordenken und das ist der Beginn jeglichen Managements. Investieren wir Zeit für Planung, damit Zukunft kein Wunschtraum bleibt. Denn Zeit ist der Stoff, aus dem das Leben ist. Zeit vergeht – seien wir Gestalter. Die Zeit sollte immer oberste Priorität haben; Zeit für Begegnungen mit anderen und mit sich selbst. Wie sieht das Leben aus, wenn wir uns keine Zeit zum Träumen, zum Lachen und zum Lieben nehmen?

Kommt es uns häufig so vor, als würden wir immer mehr machen und dabei immer weniger schaffen? Es liegt daran, dass seit 1825 unsere Kommunikation zehn Millionen mal schneller geworden ist. Es sind die Beschleunigungen in den kleinen Dingen, wie Kopierer, Internet und Kaffee „to

go“. Den Preis, den wir dafür bezahlen, ist das Gefühl ständig außer Atem zu sein. Zum Vergleich: Wir verarbeiten pro Jahr mehr Eindrücke als Goethe in seinem ganzen Leben. Haben wir dabei noch ausreichend Zeit um zu leben?

Eine Standortanalyse gibt uns deutliche Hinweise wo wir stehen und welche möglichen Entwicklungsfelder wir haben. Vier verschiedene Perspektiven hinterfragen unseren aktuellen Standpunkt.

## SelbstBEWUSSTheit:

Wie sind meine persönliche Haltung und meine Denkweise? Sind sie erfolgsversprechend oder eher erfolgshemmend? Welche typischen Klagelieder habe ich? Denke ich permanent und verändere überwiegend doch nichts?

## SelbstverANTWORTung:

In der Opferhaltung ist das Leben eine Zumutung und führt in die Depression. Besser ist es, wir übernehmen wieder die Verantwortung für unser Handeln und erhöhen damit unsere Eigenmacht in Richtung Veränderung. Formulieren wir Antworten auf die Fragen: Was treibt mich an? Was ist mir wichtig?

## SelbstVERTAUEEN:

Sobald wir Klarheit über unsere Ziele haben, sind Hindernisse nur Stationen auf dem Weg dorthin. Aus unseren Antworten lassen sich leicht konkrete Ziele ableiten. Diese setzen wir dann in kleinen Schritten um und steigern damit weiter das Vertrauen in uns selbst.

# SelbstÜBERWINDUNG:

Solange eine Sache klein ist, fällt es uns leichter uns zu überwinden und zu beginnen. Weglassen und vermeiden ist immer einfacher, als etwas zu tun. Damit geben wir häufig allen anderen einen Vorteil und gehen leer aus. Auf Dauer ist eine Nicht-Entscheidung frustrierender und teurer als eine falsche Entscheidung.

„Glücklich sein“ ist zuallererst eine Entscheidung und der Weg dahin ein tägliches Ritual. Positiv zu sein und in Chancen zu denken ist eine Herausforderung. Doch ganz gleich wie schwer es uns fällt, wir werden profitieren.

Lebenszeit vergeht - richten wir sie daher aus in unserem persönlichen stimmigen Gleichgewicht. Strukturieren wir unsere berufliche oder unternehmerische Tätigkeiten für mehr individuellen Erfolg, Wohlstand und Vermögen.

Wenn wir etwas verändern möchten, hilft vor allem eines: PLANEN. Schaffen wir ein Gleichgewicht in den Bereichen: Körper/Gesundheit, Leistung/Arbeit, Kommunikation und Sinn/Kultur. Halten wir inne und heben den Gegensatz von Beruf und Privatleben auf. Das Ergebnis wird eine ausgerichtete Lebens- und Berufsplanung, die uns weniger auslaugt und uns mehr Freude bringt.

Loslassen hilft sofort. Vor allem das Loslassen des schlechten Gewissens und die Angst vor der Blamage. Wann haben wir zuletzt ungehemmt aus voller Kehle gesungen? Humor hilft. Hier holen wir uns Heiterkeit, die das Leben in einem hellerem Licht erscheinen lässt. Wie fühlt es sich an wieder häufiger zu kochen und diese Zeit mit dem Partner zu genießen? Ganz im Sinne von Essen hält Körper und Seele zusammen. Auch aussortieren macht glücklich. Sortieren wir aus, was uns nicht glücklich macht und schaffen Platz für Neues. Große Wirkung haben ein neues Hobby und kleine Bewegungseinheiten.

Die folgenden sieben Stufen unterstützen uns, unser Denken und unser Handeln auf unsere Wünsche und Ziele zu fokussieren. Sie fordern uns aktiv auf in die Umsetzung zu gehen.

1. Selbstdisziplin - Training der Willenskraft.
2. Tagesgestaltung - Ausrichtung mit Fokus auf Ergebnisse.
3. Wochen-Prioritätenplan - Was will ich konkret tun?
4. Jahres-Zielplanung - Definition der Ziele nach SMART.
5. Schlüsselaufgaben - Was sind die wichtigsten Handlungen?
6. Rollenklärung - Strukturierung der Lebensrollen.
7. Vision, Leitbild, Lebensziel - Was ist mir wichtig?

Bei der ersten Stufe beschäftigen wir uns mit der Zukunft. Wie will ich leben? Das Ziel ist die Vision, eine Perspektive, die für mich sinnvoll ist.

Bei der Rollenklärung arbeiten wir aus, wie viel Lebenszeit wir für die wichtigsten Lebensrollen bereit stellen und wie viel Zeit wir für uns benötigen. Hier setzen wir uns besonders mit den unangenehmen Rollen auseinander.

Auf der nächsten Stufe ermitteln wir unsere wichtigsten Handlungen. Was will ich in der nächsten Zeit tun, um beruflich und privat noch zufriedener zu sein?

Stufe vier definiert qualitative und quantitative Ziele. Dabei orientieren wir uns an der SMART-Formel und formulieren für die verschiedenen Bereiche persönliche Ziele.

Mit der wöchentlichen Prioritätenplanung gelingt uns auf der fünften Stufe der Spagat zwischen unseren Leitmotiven und Aktivitäten. Die Organisation ist dabei reiner Selbstzweck.

Das oberste Planungsprinzip ist die Schriftlichkeit. Sie hilft uns die täglichen Zeitdiebe zu reduzieren. Den Alltag in den Griff zu bekommen und noch Zeit für kleine Genussminuten zu gewinnen. Das hebt die Stimmung und motiviert für die kommenden Tage.

Wie steht es mit unserer Selbstdisziplin? Stufe sieben ist die letzte und intensivste Stufe. Häufig haben wir kein Erkenntnis-Problem, sondern eher ein Umsetzungsproblem. Trainieren wir unseren Willen. Das hat Auswirkungen auf unser gesamtes Leben.

In erster Linie kommt es auf eine positive Einstellung an, denn Zeit ist Leben. Träume, Sehnsüchte und Visionen beschenken unser Leben mit Freude und Sinn. Jeden Tag ein klein wenig mehr Konsequenz und Selbstdisziplin und wir geben unserer Zeit mehr LEBEN.

In diesem Sinne eine sehr gute Zeit mit vielen schönen Momenten.