



# Lass dir Zeit!

HABEN SIE DAS GEFÜHL, IHRE ZEIT MIT DEM LESEN DIESES BEITRAGS ZU VERSCHWENDEN? SIE ARMER!

**M**ÜSSIGGANG IST ALLER Laster Anfang“, sagt der Volksmund. Also muss man etwas dagegen tun, sagen wir uns und trainieren auch noch nachts in Fitnessstudios, die rund um die Uhr geöffnet haben, weil wir tagsüber keine Zeit dafür finden. Gelegentlich joggen wir bei Dunkelheit durch Innenstädte und suchen jene Supermärkte, die bis in die Nacht hinein offenhalten, oder fahren in Einkaufszentren zum „Midnightshoppin“. Auch die Nacht wird uns zum Tag, bloß keine Zeit für Laster aufkommen lassen! Und so beschleunigt sich unser Leben immer mehr, wir sind rund um die Uhr erreichbar und „always on“.

# R



*wie Rimowa.*

Der neue Salsa Deluxe von Rimowa in Schokoladenoptik. [www.rimowa.de](http://www.rimowa.de)

Was haben wir nicht für schöne neue Fähigkeiten erworben, die uns alles immer schneller „erledigen“ lassen – wir, die Meister des Multi-Tasking! Gleichzeitig müssen wir uns aber auch beinhardt entspannen, am besten mit fernöstlichen Praktiken wie Yoga oder dem deutschen Pilates, in exklusiven Wellnessstempeln „neue Kraft tanken“, damit unsere Motorik runder läuft, und mit dem Blackberry (auch Crackberry genannt) auf „Schweigeurlaub“ ins Kloster gehen. →

## Sie sind wie Ihr Auto: Je schneller und härter, desto schneller und härter trifft es Sie selbst

Unsere „Zeiteinteilung“ führt zu Extremen, die einander perfekt zu ergänzen scheinen. Wochenlang rackern wir uns ab und hetzen von Termin zu Termin, um dann drei Tage lang gar nichts zu tun. Dass das auf Dauer nicht gut geht, ist uns zwar bewusst, doch haben wir einfach keine Kraft, daran etwas zu ändern. So setzen wir



*wie Puma.*  
Kartentui von Puma aus der Serie Urban Mobility. [www.puma.com](http://www.puma.com)

uns sogar noch beim Entspannen unter Druck. Schließlich haben wir dafür auch nur eine genau bemessene Zeit, also muss sich das einfach ausgeben: Entspann dich jetzt, morgen beginnt wieder der Stress!

AUF DIE FRAGE „Wie geht's?“ antworten wir nicht ohne gewissen Stolz (so wichtig sind wir!) mit „Danke, bin im Stress!“. Denn im Stress zu sein gehört zum guten Ton. Wer etwas leistet und dazugehören will, muss im Stress sein. Stellen Sie sich vor, jemand würde auf die Frage mit „Danke gut, ich war den ganzen Tag faul ...“ antworten. Hat der seine Zeit gestohlen?

Die Biochemikerin und Bestsellerautorin Inge Hoffmann sieht es anders. Sie beschreibt in ihrem Buch „Lebe faul, lebe länger – warum sich Müßigkeit lohnt“, dass unser Lebens-tempo bestimmt, wie schnell unser Organismus dem Zahn der Zeit erliegt. Je mehr unser Stoffwechsel arbeiten muss – vor allem je mehr er gegen die eigene „Betriebsanleitung“ arbeiten muss –, desto stärker nützt

er sich ab. Wir kennen das beim Auto: Je mehr und schneller wir fahren, desto schneller geht es kaputt. Auf uns bezogen heißt das: Je mehr Stressfaktoren wir in kurzer Zeit verkraften müssen, desto geringer wird unsere körperliche und psychische Anpassungsfähigkeit. Kurzfristig gesehen überbrücken Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol die Erschöpfung des Körpers. Ihre Ausschüttung versetzt uns zunächst sogar in einen rauschähnlichen Zustand. Adrenalin aktiviert die körpereigenen Reserven und den Stoffwechsel und regt den Kreislauf an. Dadurch sind wir kurzfristig zu Hochleistungen imstande und verdrängen das Gefühl für die eigenen Grenzen. Noradrenalin schärft unsere Sinne, und Kortisol bringt unter anderem auch Schmerzen zum Abklingen. Wir gewinnen den Eindruck, als könnten wir immer mehr in immer kürzerer Zeit schaffen. Im Gehirn entsteht sogar eine Art Sucht nach dem „Stress-Hoch“.



*wie Fornasetti.*  
Exzentrische Vase von Fornasetti.  
Gesehen bei Donum. [www.donum.at](http://www.donum.at)

„JE LANGSAMER MAN lebt, desto weniger Lebensenergie wird verbraucht“, schreibt Inge Hofmann in ihrem Buch. Viele von uns fühlen sich durch den beruflichen Alltag ausgeleert – obwohl unsere Arbeitszeit heute viel kürzer ist als noch vor etwa vierzig Jahren. Arbeitsmediziner erklären dieses Phänomen mit einer neuen Zeitrechnung, dem „Web-Jahr“. Wer ein Jahr im Internetzeitalter ➔



*Zeitmanagement. Setze ich mich selbst unter Druck – oder kommt er von außen?*



„vernetzt“ arbeitet, zum Beispiel täglich mit überfüllten elektronischen Postfächern konfrontiert ist, setzt sich einer Belastung von drei „traditionellen“ Arbeitsjahren aus. Wie aber kommt man aus der Stressfalle heraus? Wie teilt man seine Zeit so ein, dass man die nötige Erholung bekommt? Vor allem dann, wenn alle anderen weiterarbeiten und man um seinen Job bangen muss?

ERST EINMAL TIEF durchatmen. Es gibt nämlich eine gute Nachricht: Derzeit setzt sich in unserer Arbeitswelt die Erkenntnis durch, dass der Umgang mit den eigenen Kraftreserven die beste Voraussetzung für Erfolg ist. Die Verantwortlichen großer Unternehmen setzen Seminare mit Titeln wie „Luft holen“ oder „Chill out“ für ihre Mitarbeiter an. In den USA hat man sogar schon einen Namen für die Anhänger des neuen Managementverständnisses erfunden: die „Slobbies“: „Slowly but better working people“, also langsamer, aber besser arbeitende Menschen. Doch selbst wenn Müßiggang im Trend liegt – aus der Zeitfalle findet man nur selbst heraus. Wer an Überlastung leidet, sollte sich als Erstes einmal fragen: Mache ich mir den Zeitdruck selbst oder kommt er von



wie Bang & Olufsen.  
BeoSound 6, das neue Musikhandy von Bang & Olufsen. [www.bang-olufsen.dk](http://www.bang-olufsen.dk)


außen? Den Unterschied zwischen „Was muss ich tun?“ und „Was möchte ich tun?“ herauszufinden ist nicht leicht, da man oft das Gefühl hat, „fremdbestimmt“ zu sein – und dann noch dieses schlechte Gewissen, irgendetwas oder irgendjemanden zu vernachlässigen ...

BEIM ZEITMANAGEMENT GEHT ES DARUM, das eigene Tempo zu finden. Also nicht gleich eine Vollbremsung hinlegen und alle Termine absagen. Auch die Aufgaben an andere zu delegieren, ist nicht das Ziel. Arbeiten kann ja auch Spaß machen, genauso wie Freunde treffen oder etwas zu erledigen, das man schon sehr lange aufgeschoben hat. Ingrid Hoffman

nennt einen guten Selbstversuch für den Einstieg: Einfach neben Arbeits- und Freizeitterminen auch „Faulheitstermine“ oder freie Zeit als „Puffer“ für Unerwartetes oder Spontanes im Terminkalender eintragen. Dabei einfach eine Faustregel bei der Einteilung beachten: Nach etwa 120 Minuten Aktivität brauchen Körper und Geist zwanzig Minuten Pause zur Regeneration. Jetzt aber nicht gleich wieder Druck aufbauen und den Tagesablauf straff durchorganisieren! Einzelne ausgefallene Pausen lassen sich kompensieren –



wie Gucci.  
Die Joy Collection von Gucci für 2008 gibt es in drei Größen. [www.gucci.com](http://www.gucci.com)

nur wenn man über längere Zeit ganz auf Pausen verzichtet, kann das zu einem körperlichen oder seelischen Zusammenbruch führen. Oft reicht zum Entspannen schon der Blick aus dem Fenster oder auf das Foto vom letzten Urlaub. Wichtig ist es auch, klare Prioritäten zu setzen. Dabei sollte man sich die Latte nicht zu hoch legen, sonst ist man schnell frustriert. Einfach den Tag etwas spontaner angehen – flexibel bleiben, wenn sich etwas im Ablauf ändert, und sich auch einfach zugestehen: „Jetzt reicht’s, ich gehe für 15 Minuten spazieren!“ Die einzige Regel, die man bei seiner persönlichen Zeiteinteilung beherzigen sollte, stammt vom Neuropsychologen Moshé Feldenkrais (1904–1984). Sie gilt den „Slobbies“ als Erfolgsrezept: „Wenn man weiß, was man tut, kann man tun, was man will.“ 

## Raus aus der Zeitfalle!

TIPPS UND INFORMATIONEN RUND UM DAS EIGENE ZEITMANAGEMENT

### — Tipps & Prävention:

- Realistische Ziele setzen
- Arbeit und Freizeit trennen
- Sozialkontakte und Freundschaften pflegen
- Grenzen wahrnehmen
- Im Urlaub unbedingt unerreichbar sein
- Ab und zu an einen ungestörten ruhigen Ort entfliehen (ungenützte Büroräume, der Rücksitz im Auto)
- Abschalten, innehalten und sich für den nächsten Schritt neu orientieren.
- Die Informationsflut (SMS, E-Mails, Werbematerial im Postkasten ...) eindämmen

- Zeit erleben: JETZT-ZEIT, nehmen Sie dazu die Sinne zur Hilfe. JETZT riechen, JETZT schmecken, JETZT fühlen
- Eine Liste erstellen: Welche Aufgabe machen Sie zu welcher Zeit am liebsten?
- Durch konsequentes NEIN-Sagen entlasten
- Entperfectionieren: – Übertriebene Genauigkeit macht krank

### — Drei Regeln für eine positive Lebenseinstellung:

1. Jeden Tag etwas tun, was sehr viel Freude bereitet
2. Jeden Tag etwas tun, das

die eigenen Ziele voranbringt  
3. Jeden Tag etwas tun, das Ausgleich zur Arbeit schafft



Mosaik Verlag 2002

— **Buch:**  
„Lebe faul, lebe länger – warum sich Müßiggang lohnt“ von Dr. Inge Hofmann.

— **Autorin Titelgeschichte:**  
Sonja Mach, Klinische- und Gesundheitspsychologie, Systemische Psychotherapie, Supervision, [machsonja@hotmail.com](mailto:machsonja@hotmail.com)