



### Zeitmanagement anwenden! Genuss und Begeisterung entdecken!

„Zeit macht nur vor dem Teufel halt“ (Barry Ryan). Wir alle kennen das Gefühl, dass die Zeit uns zwischen den Fingern zerrinnt. Wir fragen uns, wo die Stunden, Tage, Wochen und Monate geblieben sind.

Wir alle kennen die Aussage: Da kannst du Zeit sparen. Können wir wirklich Zeit sparen? Uns Zeit auf ein Sparkonto zurücklegen und die Zeit bei Bedarf wieder rausholen? Hat einer von Ihnen ein Sparkonto mit Zeiteinheiten, die er jederzeit abrufen kann? Nein, denn Zeit ist kein Objekt. Wir haben Sinnesorgane um Farben, Geschmack, Gerüche, Geräusche, Temperatur wahrzunehmen, aber für die Zeit besitzen wir keine Sensoren. Unser Hirn misst Zeit anhand von Ereignissen und Bewegungen. Wahr ist, was wir wahrnehmen. Deshalb haben wir das Gefühl, unsere Zeit nur sinnvoll genutzt zu haben, wenn wir in Aktion sind.

Auch wenn wir ein Zeitmanagementsystem anwenden, hat der Tag nicht mehr als 24 Stunden, aber durch eine sinnvolle Planung der zu erledigenden Aufgaben können wir Freiräume für uns schaffen. Das Ziel einer richtigen Planung ist es nicht, noch mehr Aufgaben zu erfüllen. Es gibt verschiedene Zeitmanagementsysteme:

„Vier Fenster“ nach Stephen Covey, Eisenhower-Methode, ABC-Analyse, Alpenmethode.

Alle Systeme arbeiten mit einer Sortierung der Aufgaben nach Prioritäten. Ich möchte hier näher auf die ABC-Analyse eingehen. Sie lässt sich relativ einfach umsetzen und kann im Beruf und Privatleben gleich gut angewandt werden. Was bedeuten die Buchstaben ABC:

A = sehr wichtige Aufgaben, Dinge die heute erledigt werden müssen (65%)  
B = wichtige Aufgaben (20%)  
C = Kleinkram, Routine (10-15%)

Für die Umsetzung erstellen Sie zuerst eine TO-DO-Liste ohne Prioritäten. Dann ordnen Sie die Aufgaben entsprechend der Prozentangaben, die oben angegeben sind, ein. Wichtig ist es, nicht die ganze Zeit zu verplanen, sondern einen Zeitpuffer 60:40 oder 80:20 für unvorhersehbare Dinge einzuplanen. Untersuchungen haben gezeigt, dass wir einen Großteil unserer Zeit mit Punkt C verschwenden (65%), 20% mit Punkt B und nur 10-15% mit Punkt A. So läuft uns die Zeit weg. Wir haben häufig das Gefühl wenig erledigt und trotzdem keine Zeit gehabt zu haben. Sie können sich nach diesem System einen Tages-, Wochen- und Monatsplan erstellen.

Kontrollieren Sie Ihre ABC-Analyse am Ende des Tages, der Woche oder des Monats, je nach Aufstellung. Die Wichtigkeit und Dringlichkeit von Aufgaben können sich verändern und ein dynamisches Herauf- oder Herabsetzen von Aufgaben und Aktivitäten ist möglich. Durch das regelmäßige Anwenden der ABC-Analyse schaffen Sie es Ihre Zeit zu entschleunigen, aber nur unter der Voraussetzung, dass Sie sich nicht immer mehr Aufgaben vornehmen. Eine für Sie gute Zeitplanung unterstützt Sie entsprechend dem Pareto-Prinzip, das besagt: 20% richtig eingesetzte Zeit ergibt 80% Gewinn.

Nutzen Sie Ihre gelungene Zeiteinteilung für eine entspannte Tasse Kaffee und genießen Sie. Die Rheingold-Studie (2012) besagt, dass die Deutschen verlieren zu genießen. 46% der Menschen in Deutschland gelingt es immer seltener im stressigen Alltag etwas zu genießen. Bei jüngeren Personen liegt der Prozentsatz sogar bei 55%. Gleichzeitig sehnen sich die Menschen danach alles zu vergessen und hinter sich zu lassen. Häufig kommt die Aussage: „Früher habe ich das genossen. Heute kann ich das nicht mehr.“

Wir empfinden insgesamt weniger Freude in allen Lebensbereichen. Den Arbeitsalltag mit Humor und Freude zu meistern gelingt den wenigsten. Warum ist es so wichtig im Alltag Augenblicke zu genießen? Genussvolle Momente des Alltags geben Kraft und Energie. So können stressreiche Situationen besser überwunden werden. Es ist wichtig, sich Freiräume für die kleinen genussvollen Momente des Alltags zu schaffen. Wenn es dann noch gelingt, in diesen Momenten mit allen Sinnen im Hier und Jetzt zu bleiben, werden die Kraftreserven aufgetankt.

Versuchen Sie im Alltag Situationen mit Humor zu nehmen. Lachen baut Stress nachweislich ab, dies bestätigen amerikanische Studien der University of Kansas und der Loma Linda University in Kalifornien. Wer regelmäßig lacht und es schafft, stressreichen Situationen mit Humor zu begegnen, senkt das Stresshormon Adrenalin im Blut.

Freude und Begeisterung bewusst pflegen:

Alle Menschen lieben die Freude in ihren verschiedenen Ausprägungen, die Vorfreude auf ein Ereignis, den jubelnden Höhepunkt und die Erinnerung daran. Freude wächst manchmal bis zur Begeisterung, sie erhebt und beflügelt unseren Lebensgeist. Freude bewegt uns in winzigen Momenten oder auch tagelang. Freude kann still oder euphorisch sein. Wir erleben sie heimlich ebenso wie im Kreis von vielen Menschen. Freude verbreitet und vermehrt sich wie von selbst. Glück und Leid fallen nicht vom Himmel, es ist das, was wir aus den Dingen machen. Unser eigener Geist kreiert die Wirklichkeit. Oft laufen wir mit Scheuklappen herum und sind von der Schönheit und Fülle des Lebens ausgeschlossen. Wir nörgeln, wir sind unzufrieden, wir bewerten und kommentieren die Dinge und schaffen uns auf diese Weise eine freudlose Wirklichkeit. Das Gute daran ist, dass wir auf alles, was wir selber kreieren, auch Einfluss haben. Äußere Umstände können zwar ein Impuls für unser Empfinden von Glück und Unglück sein, doch wenn wir gefangen sind, kann der Himmel noch so blau sein – wir werden uns nicht daran erfreuen können, weil wir ihn gar nicht sehen.

In meinem letzten Artikel zum Thema Stressbewältigung möchte ich mich auch kurz der Thematik Burnout widmen.

Ute Lubahn-Potthoff M.A.  
www.pur-team.de