



BLUM MANAGEMENT CONSULTING

NOVEMBER 2017

# Thema: Zeitmanagement

von Thomas Blum

## Was tun mit dem Geschenk?

Sie kennen das sicherlich: Die Geburtstagsfeier ist vorbei. Wieder einmal ist man nicht dazu gekommen, die Geschenke gemeinsam mit den Gästen auszupacken. Nun steht man vor den Geschenken und fragt sich:

- Wer hat was geschenkt?
- Wozu hat er es geschenkt?
- Was ist das Geschenk wert?

Vor allem: Wie mit dem Geschenk umgehe? In die Vitrine packen, Hinstellen, wenn der Besuch kommt oder gleich in den Keller damit und demnächst weiterverschenken. Oder schenkt das Geschenk Freude und Sie teilen es gerne.

## Freiheit und Verantwortung liegen beim Beschenkten

Wenn wir davon ausgehen, dass unser Leben auf Erden ein Geschenk ist, stellt sich dann natürlich die Frage, wie wir als die Beschenkten mit dem zeitlich begrenzten Geschenk umgehen: Vitrine, nur Hinstellen, Keller ... Die Freiheit und die Verantwortung liegt ganz bei uns und wie wir unsere begrenzte Zeit auf Erden für das Wesentliche nutzen.

Und schon lauern die nächsten Fragen:

- Was ist das Wesentliche?
- Was ist Zeit und wie kann die Zeit für das Wesentliche genutzt werden?

Also der Reihe nach.

## Der Betrachter bestimmt das Bild

Der Hedonismus unserer Tage vermittelt den Eindruck, dass das Wesentliche im Leben untrennbar mit der Stillung des

Hungers nach Vergnügen und einem mehr an materiellem Besitz einhergeht. Dort mehr oder minder angelangt, erkennen viele Menschen, dass dies nicht das Wesentliche im Leben ist. Leider keine dauerhafte Quelle der Zufriedenheit und des Glücks. Immer fehlt etwas. Und dieses etwas macht uns nervös und macht sich immer breiter im Leben. Bei allem was wir heute über Glück wissen, ist Glück ein Zustand welcher sich kurzzeitig einstellt, wenn im Auge des Betrachters das Wesentliche erfüllt ist.

Der Betrachter selbst hat damit die Freiheit zu bestimmen, was für ihn das Wesentliche in seinem Leben ist. Auf der Suche nach der Formel für das Wesentliche und damit für das Glück im Leben gibt es inzwischen sehr viele hilfreiche und weniger hilfreiche Lebenshilfegeräte und Bücher. Die beste Perspektive auf diese Fragestellung ist nach wie vor die eigene Sicht und Erfahrung. Dabei ist die Frage nach dem persönlichen Glück und dem Wesentlichen im eigenen Leben so schwierig wie einfach zu beantworten: Die Freiheit der Wahl ist untrennbar mit der Verantwortung für sich selbst und das eigene Leben verbunden: Selbstbestimmung ist es also und das Vertrauen auf die eigenen Fähigkeiten!

Die Selbstbestimmung beruht auf die Erfüllung von drei Grundbedürfnissen: Kompetenz, Autonomie der freien Entscheidung auf der Grundlage moralischer Werte und soziale Eingebundenheit. Um Erfahrungen und Erlebnisse zur Selbstbestimmung zu sammeln, bieten z.B. Gemeinden und soziale Einrichtungen vielfältige Möglichkeiten. Ehrenämter sind eine hervorragende Möglichkeit, soziale Eingebundenheit in

## Zeit für das Wesentliche

Was es bedeutet und wie es gelingen kann

der Gemeinschaft zu erleben. Von der Flüchtlingshilfe bis zur Unterstützung von sozialen Einrichtungen werden vielfältige Möglichkeiten angeboten. Das Wesentliche für unser Leben bleibt dabei immer gleich: „Du sollst ein Segen für Andere sein!“.

Mit dieser freien Wahl für das Wesentliche übernehmen wir auch die Verantwortung für unsere Entscheidung solange dies auf der Grundlage von ethischen moralischen Werten basiert. Das Leben ist damit ein fortlaufendes Experiment in zeitlichen Abschnitten, bei dem sich das Wesentliche für uns fortwährend ändern kann, wie sich die Natur ständig anpasst und ändert. Konzentration auf das Wesentliche, damit für alles andere noch ausreichend Zeit bleibt.

## Die Uhr tickt- die Zeit rennt

Viele Menschen klagen, dass sie keine Zeit für nichts haben und keine Zeit für das Wesentliche bliebe. Ich frage dann immer: Wo haben Sie denn Ihre Zeit versteckt? Im Vorgarten? Oder wer frisst gerade Ihre Zeit?

Wie wir gesehen haben, bestimmt der Betrachter das Bild und damit auch die Zeit die wir uns für das Wesentliche nehmen. Jetzt werden viele entgegen, dass man sich nicht einfach Zeit nehmen kann weils man(n) jede Menge Verpflichtungen hat. Das mag sicherlich so sein und wir alle sind nicht frei von Verpflichtungen im Alltag. Verpflichtungen sind jedoch immer ein Muss und keine freie selbstbestimmte Wahl. Wenn der Alltag nur aus Verpflichtungen besteht und wir nicht zum Wesentlichen im Leben kommen, dann zahlen wir dafür einen sehr hohen Preis. Viele zahlen diesen Preis mit der Gesundheit (z.B. Burn-Out: Erschöpfung und dem Gefühl von

Überforderung) oder einer dauernden Unzufriedenheit mit sich und der Welt.

Nur die Freiheit der Entscheidung und die Übernahme von Verantwortung machen daraus eine starke selbstbestimmte Wahl. Damit gelingt auch die Konzentration auf das Wesentliche im Leben. Aber wie kann das gelingen?

### Wer nichts will, kriegt nichts!

Wenn die Zeit immer da ist, treffen Sie in jedem Moment Ihres Lebens immer eine bewusste oder unbewusste Entscheidung, wie Sie mit der Zeit umgehen, d.h. Sie selbst bestimmen die Qualität und damit das Wesentliche was Sie mit der Zeit machen. Die Zeit ist immer neutral und für uns nicht begreifbar, aber sehr wohl erfahrbar und damit offen für das Wesentliche.

Nehmen wir z.B. die Zeit im Beruf. Dort haben Sie als Angestellter vorgeschriebene Arbeitszeiten in denen Sie das Wesentliche für das Unternehmen zu erledigen haben. Funktioniert für Sie die Gleichung:

Arbeitszeit = Lebenszeit = das Wesentliche in meinem Leben

Wenn wir Arbeitszeit als die mechanische Umsetzung von Vorgaben innerhalb einer vorgegebenen Zeit mit einer geldlichen Belohnung am Ende des Monats ansehen, dann fehlt natürlich das Wesentliche: Das Leben selbst!

Wir können sicherlich nicht jede Arbeit und die Umstände ändern, aber wir können unsere Einstellung und damit die Zeit(en) für uns und andere ändern. Dabei hilft ein kleiner Spruch aus 60ern: Change it! Love it! Or Leave it! Passt es nicht, dann ändern Sie es. Können Sie es nicht ändern, dann verlassen Sie es. Können Sie es nicht verlassen, dann gehen Sie mit Leidenschaft in die Zeit für das Wesentliche. Machen Sie Ihre Lebenszeit begreifbar und erlebbar. Es gibt kein müssen sondern nur ein Wollen was Sie mit Ihrer Zeit machen. Wenn Sie nicht sagen was Sie wollen, kriegen Sie auch nichts!

Wenn Ihnen Zeiten mit anderen wichtig sind und Sie daraus Energie ziehen, dann planen Sie dafür Zeiten ein wie z.B. das Ehrenamt. Denn die Währung für ehrenamtlichen Zeiten im Dienste anderer ist nicht Geld sondern die Zufriedenheit und das Glück, Zeit in Ihrem Leben für das Wesentliche verbracht zu haben.

### Zeit für Veränderung: Geben und Nehmen von Zeit

Schaffen Sie sich Ihre Orientierungspunkte wie z.B. im Vorschlag „7 Schritte auf dem Weg zur Zeit für das Wesentliche“ vorgestellt.

Nun sitzen Sie vor der ausgefüllten Liste mit Ihren wesentlichen Themen und vergleichen diese einmal mit den Themen und Zeiten, mit denen Sie tagtäglich zu tun haben. Stimmen die beiden überein? Wenn die beiden Listen nicht zusammenpassen, dann ist das ein Ausdruck von Ja sagen und Nein meinen. Die Bibel gibt bereits einen eindeutigen Hinweis: „Deine Worte seien „ja, ja“ und „nein, nein“. Alles andere ist von Übel“.

Die Orientierungspunkte schaffen den Zugang zu sich, seinen eigenen Bedürfnissen und damit für das Wesentliche im weiteren Leben.

Fangen Sie mit den Veränderung langsam an und überstürzen Sie nichts. Nehmen Sie sich einige wenige Punkte vor. Oftmals ist es eine Situation wie morgens unter der Dusche: Zunächst dreht man sehr heiß auf und verbrüht fast, dann kommt der Schwenk auf Kalt, bei dem fast die Eiswürfel aus dem Duschkopf fallen und dann stellt sich nach einer Weile die richtige Regelung und Temperatur ein. Machen Sie das für Sie Wesentliche mit Hingabe und Liebe, ansonsten ist es nicht das Wesentliche. Gönnen Sie sich Zeit für Ihre Erfahrungen mit Ihrer Zeit für das Wesentliche. Die eigentliche Quelle des Glücks sind Sie selbst!

Die gute Botschaft dabei: Verlassen Sie sich auf sich selbst und Ihre Fähigkeiten. Sie sind immer da und begleiten Sie auf Ihrem Weg!

### Zeit zu handeln!

Und die Zeit rennt und schon steht der nächste Geburtstag mit neuen Geschenken vor der Tür. Bis dahin probieren Sie mal das Geschenk des Lebens aus und nehmen Sie sich Zeit für etwas Wesentliches wie zum Beispiel mit einem Ehrenamt ganz in Ihrer Nähe ;-)

### Schöne Zeiten für das Wesentliche: 7 Schritte auf dem Weg „Zeit für das Wesentliche“

#### 1. Was ist für Sie das Wesentliche?

- Fragen Sie sich: Was möchten Sie am allerliebsten? Womit möchten Sie Zeit verbringen?
- Nehmen Sie sich ein Blatt und legen Sie Ihre Bereiche des Lebens fest (z.B. Familie, Beruf, Freizeit, Sport,

Gemeinde, Ehrenamt, Haus, Finanzen etc.)

- Überlegen Sie für jeden Bereich, was Sie am allerliebsten möchten, was Ihnen wichtig ist, wofür Sie sich gerne Zeit nehmen würden

#### 2. Was unterstützt Sie?

- Überlegen Sie, wer oder was dazu erforderlich ist, dies zu erreichen (z.B. Personen, Organisationen)

#### 3. Was hindert Sie?

- Überlegen Sie, wer oder was hinderlich ist, dies zu erreichen (z. B. Verpflichtungen, Regelungen, Finanzen).

#### 4. Was brauchen Sie dazu?

- Überlegen Sie, ob ein spezielles Wissen oder Können erforderlich ist

#### 5. Planen Sie den Erfolg

- Bewerten und priorisieren Sie die einzelnen Themen für sich: Was ist Ihnen besonders wichtig und was weniger? Beschränken Sie sich auf drei bis fünf Themen
- Hinterlegen Sie zu jedem einzelnen Punkt eine konkrete Maßnahme mit einem Termin, an dem Sie was mit wem machen möchten

#### 6. Sammeln Sie Erfahrungen

- Legen Sie Los und geben Sie Gas bei der Umsetzung
- Nicht zu viel und nicht zu wenig. Starten Sie langsam und sammeln Sie Erfahrungen mit der Umsetzung

#### 7. Aussicht auf (noch) bessere Zeiten

- Überprüfen Sie die Liste regelmäßig. Streichen Sie ab, was erreicht wurde, bewerten Sie neu und fügen Sie ggf. neue Punkte hinzu

Das Ziel ist nicht die Liste zu verwalten sondern die Liste mit Zeit für das Wesentliche im Leben zu füllen und sich damit eine Orientierung zu geben.



Viel Erfolg, Ihr Thomas Blum  
Berater, Coach, Trainer und Autor