



## Regeln für erfolgreiches Zeitmanagement

### Grundlegende Überlegungen

**Zeitmanagement beschäftigt sich mit der Kunst, seine (Lebens) Zeit optimal zu nutzen.**

Einige Menschen besuchen Seminare zum Thema Zeitmanagement. Dort können sie erprobte Strategien der Zeitplanung erlernen: Aufgaben und Ideen sofort notieren, Länge des Zeitbedarfs realistisch schätzen, 40% nicht verplante Zeiten, sog. Pufferzeiten einplanen, Entscheidungen über Prioritäten treffen, Nachbereitung des vergangenen und Vorbereitung des folgenden Tages in schriftlicher Form. Wer die fünf Regeln der sog. ALPEN-Methode befolgt, plant seine Zeit offensichtlich perfekt.

Bedauerlicherweise praktizieren viele Teilnehmer\*innen von Zeitmanagement-Seminaren ein solches erfolgversprechendes Timing nur unregelmäßig oder nach kurzer Zeit überhaupt nicht mehr. Was in diesen Fällen fehlt, ist eine überzeugende und motivierende Antwort auf die Frage: Wozu will ich eigentlich meine Zeit managen?

Um eine Antwort auf diese Frage zu erhalten, schlagen wir Ihnen vor, sich einmal folgendes vorzustellen:

Sie feiern ihren 70sten Geburtstag.... Überlegen Sie: Wie verläuft die Feier?

Welche Gäste sind erschienen?

Sind Sie alt und tatterig oder rüstig und agil?

Mal angenommen, mehrere Gäste würden während dieser Feier eine Rede auf Sie halten.

Welche positiven Eigenschaften und welche Erfahrungen mit Ihnen heben die Redner hervor?

Welche Verdienste?

Welche Erfolge?

Welche Lebensstationen würdigen sie?.....

Was wird möglicherweise verschwiegen?.....

Was könnte sonst noch zu sagen sein?.....

Während Sie sich diese Feier zum 70sten Geburtstag vorstellen, können Sie Bilanz ziehen:

Habe ich bis zu meinem 70sten Geburtstag alles das erreicht, was mir wirklich wichtig ist?

Welche meiner Fähigkeiten habe ich dabei genutzt?.....

Oder fehlt da noch etwas?

Manchem mag der 70ste Geburtstag noch weit weg erscheinen. In diesem Fall können es auch der 30ste, der 40ste oder der 50ste Geburtstag sein.

Am Ende dieser kleinen Übung empfehlen wir, sich einmal folgende Fragen vorzunehmen:

Was will ich in meinem Leben noch erreichen?

Was ist mir wirklich wichtig?

Welche persönlichen Werte möchte ich noch verwirklichen?

Welches Gefühl will ich haben, wenn ich in 10, 20 oder gar 50 Jahren auf mein Leben zurückblicke?

Wie wollen diese Werte ausbalanciert in den Bereichen: Beruf?, Privatleben?, Freizeit?, Ehrenamt? verwirklicht werden?

Nehmen Sie sich jetzt ein Blatt Papier und schreiben Sie auf oder malen Sie auf, was Ihnen jetzt spontan alles einfällt !!!...Oder vielleicht haben Sie jetzt oder anschließend Lust, mit Ihren Nächsten darüber zu sprechen.

Wird Ihnen durch diese Übung klarer, wozu Sie Ihre Lebens(zeit) eigentlich managen wollen?

Haben Sie jetzt ein Gefühl dafür, was Ihnen für die Zukunft noch wichtig ist?

Können Sie einem anderen Menschen kurz und knapp erläutern, welche drei wichtigsten Lebenspläne Sie in Ihrem Leben noch verwirklichen wollen?...

Mal angenommen Sie könnten eine der gerade gestellten Fragen mit ja beantworten...

Was würde dadurch für Sie möglich?

Oder spricht etwas dagegen?