

Mehr Lebens-Balance im Berufs- und Privatleben Gesünder, erfolgreicher und zufriedener leben von PROF. DR. LOTHAR SEIWERT

Prof. Dr. Lothar Seiwert, Seiwert-Institut GmbH – Time-Management und Life Leadership, Heidelberg, www.bumerang-prinzip.de



WIR SPÜREN SIE TÄGLICH, jede Minute und jede Sekunde: die Diktatur des Adrenalins, der Droge unserer High-Speed-Gesellschaft. Chronischer Zeitmangel ist das moderne Statussymbol und wir glauben, alles erreichen zu können, wenn wir nur immer weiter beschleunigen. Dabei helfen uns Heerscharen von Beratern und zahllose Bücher,

die zeigen, wie wir mit effizienter Organisation dem Tag 25 Stunden abringen und noch mehr in unseren Alltag hineinpacken.

Nur können wir auf Dauer mit unserem eigenen Tempo nicht Schritt halten. Die Folgen des permanenten Adrenalinrausches sind hinreichend bekannt: Überbelegte Kliniken für Manager mit Burn-out-Syndrom, immer mehr Frauen und Männer, die unter Depressionen und Überforderung leiden, weil es keinen Hut gibt, unter den sich ein 14-Stunden-Job und eine Familie bringen lassen, stetig steigende Scheidungsraten.

Die Zeichen der Zeitrevolution In den täglichen Aktionismus sickert das tiefe Bedürfnis nach Ruhe, Entspannung und dem scheinbaren Luxusgut Lebensqualität. Ich bezeichne diesen immer deutlicher spürbaren gesellschaftlichen Sinneswandel als Übergang vom Adrenalin- zum Serotoninzeitalter. Serotonin ist der natürliche Botenstoff des Glücks in unserem Körper. Glück empfindet aber nur der, der ab und zu inne hält und der ganz »bei Sinnen« ist.

In »Das Bumerang-Prinzip: Mehr Zeit fürs Glück« möchte ich meine Leser deshalb dazu ermutigen, einen Gang runterzuschalten und herauszufinden, was ihnen wirklich wichtig ist im Leben, statt wie die Hamster im Rad ohne Sinn und Ziel immer weiter zu rennen. »Entschleunigung« ist das Zauberwort für mehr Lebensqualität.

Bereits vor zwanzig Jahren veröffentlichte ich mein Buch »Mehr Zeit für das Wesentliche« (20. Auflage 2002 bei Redline Wirtschaft), doch die meisten wollten damals von dieser Kernbotschaft (noch) nichts wissen. Sie standen ganz im Banne der Effizienz und der totalen Selbstorganisation. Sie professionalisierten ihr Privatleben, wurden im Job erfolgreicher – und waren völlig erschöpft. Je mehr wir uns tunen, desto unerbittlicher rasen uns die Anforderungen davon, muss- te ich immer wieder feststellen. Von diesem mörderischen Karussell können wir nur abspringen, wenn wir neue Regeln festlegen.

Vom Organizer zum Bumerang-Prinzip In einer Welt, in der PC, Internet, Handy und E-Mail den Alltag takten, muss der Menschen wieder zum Maß der Dinge werden und aus dem Instrumentarium der Terminplanung eine Gebrauchsanweisung für eine ganzheitliche Lebensführung. In meinen Büchern, Vorträgen und Seminaren möchte ich den Menschen nicht mehr nur beibringen, elegant durch die Flut der täglichen Aufgaben zu kreuzen, sondern auch in stürmischen Zeiten die innere Balance zu finden und zu halten. Aus Zeitmanagement wird Life-Leadership.

Lebensqualität entsteht im Zusammenspiel der vier zentralen Lebensbereiche Arbeit, Kontakte, Körper und Sinn. Beim typgerechten Lebens-Management muss jedem dieser Bereiche genügend (Zeit-)Raum gegeben werden, sonst wird der Mensch krank, unglücklich und gestresst. Wer nur noch arbeitet und dabei Raubbau an seiner Gesundheit betreibt, ist mittel- und langfristig nicht mehr leistungsfähig. Und wer zwar exzessiv Sport treibt, aber seine Freunde vernachlässigt, fühlt sich bald einsam und ungeliebt, trotz toller Figur. Auf das Gleichgewicht kommt es an.

Deshalb auch »Das Bumerang-Prinzip«: Der Bumerang steht für Balance. Wenn wir seine beiden Flügel »Muss« und »Muße« gleichberechtigt in unseren Alltag integrieren, können wir die Auftriebskräfte des Lebens nutzen und leichter die Anforderungen des Alltags bewältigen. Der Bumerang steht auch für Loslassen. Wenn wir lernen loszulassen, haben wir beide Hände frei für die wirklich wichtigen Dinge. Und nicht zuletzt steht der Bumerang für Spiel, Lebensfreude, Dynamik.

Schalten Sie einen Gang runter!

»Balance der Lebensbereiche« aus Lothar Seiwert, Das Bumerang-Prinzip



Flow statt Burn-out Mein Ziel ist es zu zeigen, wie man seine vier Lebensbereiche in Balance bringt, gesünder, kreativer, erfolgreicher und zufriedener wird und seine Lebenszeit mit Sinn füllt statt mit Aktionismus. Mit dem Bumerang-Prinzip lassen sich mentale Gitterstäbe überwinden, Ziele definieren, persönliche Zeitdiebe aufspüren, negativer Stress in den Griff kriegen und das »Flow«-Gefühl anlocken. »Flow« ist ein Zustand, bei dem man völlig in dem aufgeht, was man tut, und dabei die Welt vergisst. Wer würde nicht gern dieses absolute Schaffensglück bei der Arbeit erleben? Flow kann jeder haben, vom Fließbandarbeiter bis zum Komponisten, von der Mutter bis zur Managerin.

»Entdeckt« hat den Flow der Glücksforscher Mihaly Csikszentmihalyi. Er fand heraus, dass sich das berausende Gefühl, eins zu sein mit dem eigenen Tun, nur dann einstellt, wenn eine Balance zwischen Herausforderung und Können besteht und wenn man ein Ziel verfolgt. Wer das tut, was ihm Spaß macht und seine wahren Talente fordert, bringt exzellente Ergebnisse, ist zufrieden und wird von einem starken Selbstwertgefühl getragen.

Deshalb ist es so wichtig, die persönlichen Leidenschaften, Motivatoren und Ziele zu kennen und diese konsequent zu verfolgen, jeden Tag ein bisschen mehr. Wir können unserem Leben jedoch keine neue Richtung geben, wenn wir uns immer nur in den alten ausgetretenen Bahnen bewegen, geradewegs auf den Burn-out, auf die totale körperliche und geistige Erschöpfung zu. In »Mehr Zeit fürs Glück« wird der Leser mit der Frage nach dem Sinn seines Tuns und seines Lebens konfrontiert. Er wird zur Wegbestimmung aufgefordert und ermutigt, irrationale Überzeugungen über Bord zu werfen, die ihn daran hindern, glücklich zu sein. Auf Glück und Erfolg kann man sich nämlich regelrecht »programmieren«.

Spaß und Arbeit, Faulsein und Leistung, Chaos und Ziele sind für mich keine Gegensätze, sondern gehören zusammen wie die beiden Enden des Bumerangs. Nur wer Lust auf seinen Job hat, kann erfolgreich sein. Nur wer ab und zu das innere Faultier rauslässt, kann hinterher wieder richtig Gas geben. Und wie bei der Methode des Mind-Mappings ist das kreative Chaos oft der direkteste Weg zum Ziel.

Lob der Faulheit Management by Bumerang heißt Arbeiten und Leben im Gleichgewicht. Um die Balance zwischen Muss und Muße zu finden, müssen wir Zeit anders erleben, so lautet eine der zentralen Botschaften meines Buches. Denn auch mit dem Bumerang-Prinzip lässt sich die Zeit weder anhalten noch vermehren. Aber mit ihm kann jeder lernen, den Augenblick zu genießen, bewusster zu leben und sich dem süßen Nichtstun hinzugeben, das jene seligmachende Substanz, das Serotonin, durch unseren Körper fluten lässt. Nur wenige beherrschen die Kunst des Faulseins.

Das Wort Muße ist im aktiven Sprachgebrauch fast ausgestorben, wie ein seltenes Tier oder eine exotische Pflanze. Die Leitbegriffe der Tempogesellschaft »Stress«, »Performance« und »Speed« haben es verdrängt.

Die antike Mythologie liefert ein schönes Bild für meine Zeit-Philosophie: Wir, die Jünger von Chronos, dem Gott der linearen, der »deutschen« Zeit – pünktlich, zuverlässig, ordentlich, verplant –, sollten uns öfter mal mit Kairos verabreden. Kairos ist der Gott des Nichtstuns, der unverplanten Zeit, der Spontaneität und der unvorhergesehenen Chancen. Ein Rendezvous mit ihm beschert kreative Einfälle und öffnet die Augen für die schönen Dinge des Lebens.

Aber was tut man, wenn man nichts tut? Wo trifft man Kairos? Muße findet sich in einer duftenden, heißen Tasse Tee, beim Sport, beim Essen mit Freunden oder auf dem Sofa beim Klang der Lieblings-

Buch-Tipps

Lothar Seiwert
»Das neue 1x1 des Zeitmanagement. Zeit im Griff, Ziele in Balance«, 25. Aufl., München, Gröfe und Unzer, 2003, www.seiwert.de
»Das Bumerang-Prinzip: Don't hurry, be happy. In fünf Schritten zum Lebenskünstler«, München, Gröfe und Unzer, 2003, www.bumerang-prinzip.de
»Das Bumerang-Prinzip: Mehr Zeit fürs Glück. Life-Balance: Gesünder, erfolgreicher und zufriedener leben. Extra: Mit Bumerang und Zeit-Guide«, 4. Aufl., München, Gröfe und Unzer, 2003

7 Life-Balance-Tipps

1. Formulieren Sie Ihre persönliche Lebensvision. Ein persönliches Leitbild (Mission Statement) oder Lebensziel hilft Ihnen, Sinn und Richtung Ihres Lebens näher festzulegen.
2. Beachten Sie: Weniger ist meistens mehr. Die wirklichen Zeitprobleme im Leben entstehen, wenn wir zu viele Rollen gleichzeitig ausfüllen wollen. Wer sich zuviel vornimmt und alles verplant, bleibt unflexibel und stresst sich ebenso wie andere.
3. Sorgen Sie für eine ausgewogene Zeit- und Lebens-Balance. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der qualitativen Zeit-Balance zwischen allen beruflichen und persönlichen Lebensbereichen wie Leistung/Beruf, Familie/Private, Gesundheit und der Frage nach dem Sinn.
4. Planen Sie Zeit für Ihre Lebensprioritäten. Planen Sie pro-aktiv regelmäßig persönliche Zeitfenster oder Termine mit sich selbst ein – auch gegen die Widerstände anderer, an denen Sie sich um Ihre Prioritäten zur Erreichung eigener Ziele kümmern.
5. Konzentrieren Sie sich immer auf das Wesentliche. Nur die konsequente Konzentration auf das Wesentliche bei den beruflichen wie privaten Lebensrollen garantiert Erfüllung, Ausgewogenheit und Lebenserfolg.
6. Entfliehen Sie der Dringlichkeits-Falle. Bei dringenden Dingen re-agieren wir nur, bei wichtigen Dingen hingegen agieren wir. Unterwerfen Sie sich nicht dem täglichen Diktat der Dringlichkeit, sondern fokussieren Sie sich auf die Wichtigkeit eigener Ziele.
7. Gehen Sie mit Ihrer Lebenszeit bewusst und souverän um. Leben in Balance oder Life-Leadership bedeutet bewusster, eigenverantwortlicher und gleichgewichtiger Umgang mit dem kostbaren, knappen Gut »Zeit«: Heute beginnt der erste Tag vom Rest Ihres Lebens, den Sie mit einem neuen Zeitbewusstsein beginnen können!

CD. Andere gönnen sich eine längere Auszeit und verbringen ein Sabbatical auf einer einsamen Insel. Egal, wie, wo und wie lange: Müßiggang bedeutet mit allen Sinnen im Augenblick zu leben, zu sich zu kommen und durchzuatmen.

Das Postulat der Entschleunigung gilt also im doppelten Sinn: Der Lebensbereich Arbeit darf die anderen drei nicht überlagern und unsere körperlichen und geistigen Kräfte aufzehren. Inseln der Ruhe und der Erholung laden im Alltag unsere Batterien wieder auf, und wir sollten ab und zu nach Herzenslust faul sein. Aber auch das Arbeiten selbst muss entschleunigt werden. Wir können lernen, Prioritäten zu

setzen und unsere Energie zu bündeln. In den USA wächst die Zahl der »Slobbies«, der slower but better working people, die sich einfach nicht mehr unter Druck setzen lassen und dadurch bessere Arbeit leisten. Klasse statt Masse.

Praktische Anleitung zum Glücklichein »Das Bumerang-Prinzip: Mehr Zeit fürs Glück« ist eine Verbindung von Spaß und Arbeit und soll schon beim Durchblättern den Serotoninspiegel steigen lassen. Das Buch ist einerseits ein buntes, kurzweiliges Lesebuch, das eine Fülle von spannenden Fakten aus Gehirnforschung und Psychologie, unterhaltsame Geschichten, Interviews und motivierende Denkanstöße aus Philosophie und Alltag bereithält. Es ist andererseits ein gehaltvolles Arbeitsbuch, das uns wieder zum Herren unserer Zeit macht. Zahlreiche Selbsttests, Übungen und praktische Tipps rund um Gesundheit, Ernährung und Arbeitsorganisation bringen ans Licht, was uns bremst und was uns antreibt, zeigen persönliche Stärken, Werte und Ziele und analysieren die eigene Lebens- und Arbeitsweise. Die erste praktische Übung für das Management by Bumerang liegt beim Aufschlagen des Buches direkt auf Hand: Trennen Sie den beiliegenden Indoor-Bumerang heraus und werfen Sie ihn. Denn wer loslässt, hat endlich die Hände und den Kopf frei für das Wesentliche.

Newsletter

1 Minute Lesen – 1 Stunde Zeit fürs Glück. Ihr persönliches Erfolgscoaching mit jeweils einem konkreten Tipp zu den vier Lebensbereichen Job, Kontakt, Body & Mind. Kurzer, knapper Newsletter mit praktisch umsetzbarem Sofortnutzen. Kostenlos, erscheint wöchentlich.