

# Sind Sie ein Bumerang-Typ?

Dann beherrschen Sie die Lebenskunst zwischen Muss und Muße – und lassen sich nicht von der Zeit beherrschen ...

Bumerang-Typen halten Balance im Leben. Sie sind ausgeglichen, rotieren vergnügt durch alle vier Lebensbereiche: Für sie existiert die Arbeit *und* die Familie, sie haben eine Lebensvision *und* halten ihren Körper fit. Sie machen sich den Weg zum Ziel. Treffen es – und kehren zu sich selbst zurück.

Sie wollen wissen, ob dieses Buch für Sie interessant ist? Ob es Ihnen nützlich sein kann?

**Dann kreuzen Sie hier an, was auf Sie zutrifft:**

- Die Uhr ist für mich kein Zeitmanager. Ich wache auf, wenn mich der Tag weckt, esse, wenn ich Hunger habe.
- Wenn ich arbeite, dann vergesse ich alles um mich herum, die Zeit verfliegt, und ich fühle mich glücklich.
- Stress wirkt auf mich belebend, treibt mich zu Hochleistungen an.
- Ein wacher Geist steckt in einem gesunden Körper – und den pflege ich. Mit Anspannung und Entspannung.
- Wenn es mir mal nicht so gut geht, brauche ich nur Freunde anzurufen. Es ist immer jemand für mich da.
- Ich lese gerne Sinn-volles, freue mich an philosophischen Zitaten oder Weisheiten aus der Bibel.
- Ich trage Verabredungen mit mir selbst in meinen Terminkalender ein – und nehme sie wahr, wie einen Geschäftstermin.
- Auf meinem Schreibtisch gilt das Prinzip: Ordnung über das Chaos gestülpt.
- Man sagt mir nach, ich sei sehr kreativ.
- Hektik bringt mich nicht aus dem Konzept. Ich baue immer wieder Ruheinseln ein.
- Ich beherrsche eine Entspannungstechnik.
- Ich kann in meinen Arbeitsablauf Änderungen einbringen, je nachdem wie ich mich fühle.
- Ich kann schon mal zwei Wochen durcharbeiten. Dann lege ich eben eine Pause ein.
- Ich habe eine Lebensvision. Und verfolge sie auch.
- Ich habe sehr konkrete Ziele, wie mein Leben in fünf Jahren aussehen soll.

- Ein Jahr Auszeit? Ja, das könnte ich mir gut vorstellen.
- Ich kann mich aufs Sofa legen und eine halbe Stunde lang einfach nichts tun.
- Mein Leben ist ziemlich gut organisiert, so dass mir vom Luxusgut Zeit viel zur Verfügung steht.
- Ich kann Zeit verschenken – an Freunde, an Bedürftige. Im Grunde profitiere ich selbst davon am meisten.
- Anderen etwas zuzutrauen, Arbeiten an sie zu delegieren, macht mir Freude – erst recht, sie für das Ergebnis zu loben.
- Perfektion? Unnötig. Man kann mit 20 Prozent der eingesetzten Zeit 80 Prozent des Erfolges erzielen. Und das reicht doch.
- Wenn ich einen Fehler gemacht habe, sehe ich diesen als Erfahrungsstufe zum Erfolg.
- Wenn ich eine neue Aufgabe annehme, gebe ich eine andere ab.
- Ich konzentriere meine Kräfte auf das, was ich kann. Dort kann ich auch anderen am meisten nutzen.
- Ich grübele nicht über die Vergangenheit, sondern genieße den Augenblick.

## Auswertung

Addieren Sie alle Kreuzchen, und lesen Sie Ihr Ergebnis:

### 0-10 PUNKTE

Oje. Sie lassen sich von der Zeit beherrschen, jagen dem Glück davon. Lebenskunst zwischen Muss und Muße müssen Sie erst noch lernen. Lesen Sie dieses Buch, und arbeiten Sie damit. Es lohnt sich.

### 11-20 PUNKTE

Sie sind zwar nicht ganz im Gleichgewicht. Aber zumindest auf dem Weg dorthin. Feilen Sie noch etwas an Ihrer Balance. Machen Sie sich die Zeit untertan. Anleitung finden Sie in diesem Buch.

### 21-25 PUNKTE

Sie sind ein Bumerang-Typ. Entweder liegt Ihnen die Lebenskunst zwischen Muss und Muße einfach in den Genen, oder Sie haben dieses Buch schon gelesen. Verschenken Sie das »Bumerang-Prinzip« an einen Menschen, der es nötiger braucht.

