

Nachhilfe in ...Zeitmanagement

Raus aus der Zeitfalle

Mehr Disziplin oder mehr Gelassenheit? Wie man am besten mit Zeitdruck umgeht.

Von Nicola Holzapfel



Donnerstag, 7.50 Uhr: Der Arbeitstag beginnt - mit Tatendrang und guten Vorsätzen. Doch noch bevor man loslegen kann, klingelt das Telefon, dann hat ein Kollege eine dringende Bitte, eine wichtige Mail nach der anderen poppt auf und im Abteilungs-Meeting hagelt es neue Aufgaben. Kaum sitzt man wieder am Schreibtisch, geht das Ganze von vorne los.

Von einem Termin und einem Tag zum nächsten: Das Gefühl, an Zeitdruck zu leiden, ist zur Volkskrankheit geworden.

Foto: iStockphoto

„Ich kann so nicht arbeiten!“, ächzt der überforderte Beschäftigte - und tut doch nichts anderes. Das Gefühl, nicht genug Zeit für zu viel Arbeit zu haben, ist für viele völlig normal. Sie sind gehetzt, schon lange sind sie nicht mehr Akteur sondern Spielball der Interessen anderer geworden.

Wer aus dem Jammerzustand raus will, greift zum Ratgeber. „Zeit. Eine Gebrauchsanleitung“, „Wie wir der Zeit ein Schnippchen schlagen“ oder „Noch mehr Zeit für das Wesentliche“ prangt auf den Buchdeckeln. Ein Name taucht dabei immer wieder auf: Lothar Seiwert. Der Heidelberger berät die gestressten Deutschen seit 15 Jahren, hat gar ein eigenes Institut für Zeitmanagement dafür gegründet. Jeden einzelnen, der in all diesen Jahren um Rat suchte, hat er mitgezählt. Insgesamt seien schon 300.000 in seinen Seminaren und Vorträgen gesessen.

Da sollte man eigentlich meinen, Seiwert kenne seine Klientel. Nichts könne ihn mehr überraschen. Doch bei den Nöten der Gestressten gibt es offenbar Auswüchse, über die auch der Zeit-Trainer nur noch den Kopf schütteln kann. So kam einmal ein Teilnehmer mit vier Handys zu ihm ins Seminar. Statt Zeitmanagement zu üben, verbrachte er die meiste Zeit vor der Tür beim Telefonieren.

Das Beispiel veranschaulicht schön die zwei Seiten des viel beklagten Zeitmangels. Zum Teil ist er eben selbst gemacht. Wer braucht schon vier Handys? Und wer ist gar so wichtig, dass er jede Minute erreichbar sein muss? Andererseits seien in den vergangenen Jahren die äußeren Rahmenbedingungen härter geworden, sagt Seiwert. „Der Zeitdruck hat ohne Zweifel zugenommen.“

Mehr Arbeitslast, mehr Kommunikationsmedien, der vermeintliche Zwang, immer erreichbar zu sein und über alles Bescheid wissen zu müssen, dazu der Freizeitstress: "Keine Zeit", gehört zum Standard-Wortschatz der Wohlstandsdeutschen.

Seiwert korrigiert bei seinen Teilnehmern erst einmal die Wortwahl: Sie haben kein Zeit-, sondern ein Kapazitätsproblem. „Wenn ich zu viel in zu kurzer Zeit zu tun habe, nützt das beste Zeitmanagement nichts“, sagt Seiwert. Sein erster Rat lautet daher: Prioritäten setzen. Für Seiwert „das Grundprinzip allen Erfolgs.“

Auch das Münchner geva-Institut profitiert vom Stress der Berufstätigen. Es bietet im Internet eine Persönlichkeits-Analyse an, die für 38 Euro aufzeigt, wie es um das eigene „Selbstmanagement“ steht. Angepriesen wird das Produkt sinnigerweise mit dem Satz „Verschwenden Sie keine Zeit. Machen Sie den Test gleich online.“

Die Analyse soll helfen, herauszufinden, was man eigentlich will und wie weit das, was man lebt, davon entfernt ist. Dabei ist oft die Rede von der "Lebensqualität". „Die beruflichen Ziele sind ja nur das eine. Der Ausgleich mit dem Privaten ist wichtig. Man muss auch an die eigene Gesundheit denken“, sagt Holger Lange vom geva-Institut.

Der Test vergleicht die Angaben des Teilnehmers mit denen anderer Kunden, die ähnliche Lebensumstände haben. Das Ergebnis zeigt, ob die eigene Arbeitsbelastung überdurchschnittlich hoch ist oder ob man womöglich weniger arbeitet als die Vergleichsgruppe. Man sieht, ob man mehr oder weniger Zeit für Familie und Freunde hat als der Durchschnitt. Sogar die Zeit zum Musikhören wird verglichen.

Und dann wird knallhart Zeitbilanz gezogen: Balken-Diagramme zeigen dem Teilnehmer schwarz auf weiß, was er schon befürchtet hatte: Was kommt zu kurz, obwohl er gerne mehr Zeit dafür hätte und wo investiert er viel zu viel Zeit?

Das Entscheidende sei, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen sowie Prioritäten zu setzen und Störungen einzuplanen, empfiehlt Holger Lange. Doch gute Absichten alleine reichen nicht: Damit aus den guten Wünschen auch Wirklichkeit wird, brauche es „Selbstkontrolle“.

Bei Helke Fussell heißt die Lösung dagegen: Gelassenheit. Die versucht die Münchnerin gestressten Managern anzutrainieren. Wenn sich einer ihrer Teilnehmer über Zeitmangel beklagt, fragt sie erst einmal: „Wie hätten Sie’s denn gerne?“.

Den Ist-Zustand ihrer Kunden beschreibt Fussell so: „Sie sind alle irgendwie
» Kaum jemand hat das Gefühl der inneren Freiheit. «
getrieben. Kaum jemand hat das Gefühl der inneren Freiheit. Sie funktionieren nur noch.“

Wer an der Situation etwas ändern wolle, müsse erst einmal einen Schritt zurücktreten und versuchen, die Situation von außen zu betrachten und sich fragen: "Wozu tue ich das eigentlich?" Dann müsste man überlegen: "Was ist wirklich nötig?" Und: "Was kann von mir, was von anderen gelöst werden?".

"Wenn ich weiß, was ich will, muss ich etwas dafür tun. Und dafür brauche ich Gelassenheit", erklärt Fussell ihren Ansatz.

Einmal angestochen, reden die Manager gerne über ihre Schwierigkeiten, die viel beschworene Work-Life-Balance herzustellen. Bei Arbeitswochen von 60 Stunden und mehr kommt in der Regel die Familie zu kurz. Fussells Erfahrung zufolge schaffen sie jedoch den Sprung vom Wunsch zur Wirklichkeit in der Regel nicht. „Sie haben Angst vor Veränderung. Dabei könnte jeder da aussteigen.“

Das Problem „keine Zeit zu haben“, es scheint so einfach zu lösen. Am Ende aller Zeitmanagement-Strategien lauert die schlichte Erkenntnis: "Selber schuld!". Doch um daraus Konsequenzen zu ziehen, dafür haben die meisten wohl einfach - keine Zeit.