

# ENDLICH MEHR ZEIT!

The background features several overlapping circles in shades of green, blue, and pink. A white horizontal band is positioned across the middle of the image. The numbers 12, 6, and 3 are placed within the circles: 12 is in a pink circle, 6 is in a pink circle, and 3 is in a blue circle.

Wie Sie weniger arbeiten und mehr erreichen.

**Mathis Uchtmann**

Endlich mehr Zeit!

Wie Sie weniger arbeiten und  
mehr erreichen.

von

Mathis Uchtmann

# Endlich mehr Zeit!

Wie Sie weniger arbeiten und mehr erreichen.

**1. Auflage, August 2014**

© 2014 Mathis Uchtmann, 89134 Blaustein  
<http://www.zeitstylecoach.de>

Text & Layout: Mathis Uchtmann  
Redaktion: Katharina Frier-Obad, Berlin  
Buchcover: Masha Kovacevic, Futog, Serbien

Alle Rechte vorbehalten. Jede Verwertung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Autors. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Nachdruck, Übersetzung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Autor kann keine Haftung übernehmen für eventuelle Nachteile und Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren.

*Für Rolf*

## Inhaltsverzeichnis

1. HERZLICH WILLKOMMEN
2. ZEITMANAGEMENT HAT WENIG MIT ZEIT ZU TUN
3. WARUM SIE MEHR SPIELEN SOLLTEN  
Beherrschen Sie, sonst werden Sie beherrscht  
Machen Sie Zeitmanagement zu Ihrem stärksten Begleiter  
Entwickeln Sie Ihr Zeitmanagement immer weiter
4. WAS ERWARTET SIE IN DIESEM BUCH?  
Entscheiden Sie sich für ein schöneres Leben

# 1. Herzlich Willkommen

Kennen Sie das Gefühl, keine Zeit zu haben? Haben Sie auch manchmal den Eindruck, dass Ihnen die Zeit davonläuft und es noch so viele Dinge gibt, die Sie gerne tun möchten?

**ES GIBT IMMER VIEL ZU VIEL ZU TUN UND SCHEINBAR VIEL ZU WENIG ZEIT.**

Das größte Problem ist, dass uns nie jemand gezeigt hat, wie wir richtig mit unserer Zeit umgehen – in der Schule nicht, im Studium nicht und im Job auch nicht. Wir haben es einfach nie gelernt: Niemand hat uns erklärt, wie wir den Alltag, unsere Aufgaben und all die Anforderungen in den Griff bekommen. Die Unternehmen fordern eine strukturierte und engagierte Vorgehensweise von ihren Mitarbeitern und sind offensichtlich der Meinung, dass diese einfach so vom Himmel fällt.

Ein paar Beispiele: Schuhebinden ist leicht, Zähneputzen ein Kinderspiel. Sprechen lernen wir von ganz allein. Und doch ist für all diese Dinge immer jemand da gewesen, der uns unterstützt hat, der uns gezeigt hat, wie es geht und wie wir es richtig oder besser machen. Warum also nicht auch beim Zeitmanagement und bei der Strukturierung Ihres Alltags und der Planung Ihres Lebens?

Während manche Menschen voller Stress und Hektik mit negativen Gedanken durch den Tag gehen und immer das Gefühl haben, von Dingen und anderen Menschen getrieben zu sein, haben andere ihre Zeit mit Leichtigkeit im Griff. Sie tun die Dinge, die ihnen Freude bereiten und führen ein glückliches und erfülltes Leben voller Ruhe und Gelassenheit. Da drängt sich die Frage auf: „Wie machen die das nur?“

Es gibt einen entscheidenden Unterschied zwischen diesen Gruppen: Es sind die Strategien und Routinen, die sie einsetzen. Es geht nicht darum, dass Sie mehr Zeit benötigen. Sie haben bereits heute genug Zeit – 24 Stunden jeden Tag. Sie haben genauso viel

Zeit wie alle anderen Menschen auch. Es geht vielmehr darum, diese Zeit sinnvoll zu nutzen und mit viel Freude zu verbringen.

In diesem Buch lernen Sie einfach anzuwendende Strategien und Methoden kennen, die Sie unterstützen, Ihre Zeit bewusst zu verbringen, Ihre Produktivität zu steigern und mit Begeisterung das Leben Ihrer Vorstellungen zu führen. All diese Dinge bewirken, dass Sie mehr Zeit für sich und all die Dinge haben, die Ihnen Freude bereiten. Und dann werden Sie gefragt: „Wie machen Sie das nur?“

*Mehr freie Zeit zu haben kann sehr einfach sein, sobald Sie wissen, wofür Sie sie verwenden möchten. Die folgenden drei Fragen unterstützen Sie dabei herauszufinden, wie viel mehr Zeit Sie haben möchten, wofür und warum.*

- 1. Wie viel mehr verfügbare Zeit möchte ich haben?*
- 2. Wie verbringe ich die gewonnene Zeit?*
- 3. Warum möchte ich mehr Zeit haben? Welche positiven Veränderungen wird dies auf mein Leben haben?*

*Erstellen Sie eine Liste mit all den Dingen, die Sie im Moment zurückstellen und die Sie sofort angehen werden, sobald Sie mehr Zeit zur Verfügung haben.*

## 2. Zeitmanagement hat wenig mit Zeit zu tun

„Ich habe keine Zeit.“ Diesen Satz habe ich wahrscheinlich schon hunderte, wenn nicht tausende Male in meinem Leben gesagt und noch viel öfter von anderen gehört. „Ich muss noch so viel machen“, auch das ist ein Satz, der Ihnen sicher bekannt vorkommt – mit genau diesem Wortlaut oder in leicht abgewandelter Form.

Das Problem heutzutage ist, dass nie genug Zeit vorhanden ist für all die Dinge, die wir tun müssen, wollen, können und sollen. Es gibt immer etwas zu tun und die Arbeit geht niemals aus.

Ich habe früher versucht, die zusätzlichen Aufgaben, Anforderungen und Projekte einfach mit mehr Arbeitszeit in den Griff zu bekommen. Das Ergebnis waren viele Überstunden, ein isoliertes Sozialleben und keine frei verfügbare Zeit für mich, meine Partnerin, für Familie, Freunde und Hobbys.

Ich habe mich lange geweigert, dies einzusehen, denn meine Arbeit hat mir unglaublich viel Spaß gemacht. Ich war gut darin und bin die Karriereleiter nach oben geklettert. Ich konnte viele Erfolge feiern, habe mich weiterentwickelt und viel Geld verdient.

Anfangs dachte ich: „Jetzt musst du eben ein bisschen Gas geben und später kannst du dann die Ernte einfahren.“ Das Problem war jedoch, dass dieses „später“ einfach nicht kam. Ganz im Gegenteil, es gab immer mehr zu tun und zusätzliche Aufgaben waren zu erledigen.

An einem späten Freitagabend saß ich mit brennenden Augen und stechenden Kopfschmerzen vor meinem Monitor und rief meine Freunde an. Ich musste eine seit langem feststehende Verabredung kurzfristig absagen. Doch mir blieb keine Wahl, das Projekt musste unbedingt noch heute abgeschlossen werden. Ich hatte die Freunde, mit denen ich verabredet war, seit Wochen nicht mehr gesehen und mich sehr auf den gemeinsamen Abend



gefreut. Sie verstanden es nicht, wie konnten sie auch, und die Enttäuschung war entsprechend groß. Als ich den Anruf beendet hatte und mich wieder meiner Aufgabe widmen wollte, wurde mir schlagartig bewusst, dass ich Gefahr lief, alles zu verlieren, wenn ich so weitermachen würde: meine Beziehungen, meine Interessen, meine Gesundheit, meinen Spaß an der Arbeit, meine Motivation und am Ende mich selbst.

Sie dürfen sich von dem Gedanken verabschieden, dass irgendwann der Tag kommt, an dem Sie das letzte Häkchen unter Ihre Aufgabenliste setzen und endlich alles erledigt haben. Oder der Tag, an dem auf wundersame Weise plötzlich so viel Zeit zur Verfügung steht, dass Sie all die Dinge machen können, die Sie schon so lange aufschieben.

Sie werden nur die Dinge erledigen, die Reisen durchführen, die Menschen treffen und die Erfahrungen machen, für die Sie sich *Zeit nehmen*. Solange Sie nicht selbst entscheiden, wofür Sie sich Zeit nehmen – und alles daransetzen, das zu ermöglichen – treffen andere diese Entscheidung für Sie. Ich bin davon überzeugt, dass andere Menschen das längst nicht so gut können wie Sie selbst, auch wenn manche Eltern und Partner mir hier wohl vehement widersprechen würden.

Ich habe in den letzten zehn Jahren, in denen ich mich mit Zeit- und Selbstmanagement beschäftige, sehr viel gelernt. Ich habe erkannt, dass Zeitmanagement nicht für jeden Menschen gleich ist und es in den meisten Fällen schon viel früher beginnen sollte, als es die meisten Bücher und Seminare zu diesem Thema tun.

In diesem Zusammenhang ist es egal, welche Aufgabenliste Sie führen oder wie Sie Ihren Tag planen. Es geht nicht einmal darum, welche Ziele Sie sich setzen und wie Sie Ihre Prioritäten legen. All diese Dinge sind wichtig und können Ihre Produktivität

entscheidend beeinflussen, doch das Thema beginnt schon viel früher: bei Ihren Gedanken und Ihren Gefühlen.

Zeitmanagement beginnt dort, wo Sie Ihre Stimmung, Ihre Emotionen und Ihre Energie bewusst wahrnehmen. Denn diese sind maßgeblich für die Entscheidungen, die Sie treffen und in weiterer Folge für Ihre Produktivität verantwortlich. Sie bestimmen darüber, was Sie an einem Tag und in Ihrem ganzen Leben erreichen werden und was nicht.

### 3. Warum Sie mehr spielen sollten

Ich erlebe immer wieder, dass Menschen auf die Frage „Was stelle ich mit der gewonnenen Zeit an?“ keine richtige Antwort finden. Geht es Ihnen auch so? Sie wissen, dass Sie gerne weniger arbeiten möchten, haben jedoch keine Ahnung, was Sie stattdessen machen wollen?

**SOLANGE SIE UM 18 UHR NICHTS BESSERES ZU TUN HABEN, AUF DAS SIE SICH FREUEN, IST DIE WAHRSCHEINLICHKEIT SEHR GROSS, DASS SIE UM DIESE UHRZEIT NOCH IM BÜRO SITZEN.**

Sie können arbeiten oder Sie können spielen – und die meisten Menschen arbeiten zu viel und spielen zu wenig. Wahrscheinlich lässt Sie schon das Wort „spielen“ zusammenzucken und vielleicht haben Sie sogar das Gefühl, dass es in diesem Buch reichlich fehlt am Platz ist.

Und ist das nicht wirklich schade? Denn genau hier ist das Problem: Das ganze Tun vieler Menschen richtet sich nur noch an der täglichen Arbeit aus. Bei Ihnen auch? Neun, zehn oder auch mehr Stunden pro Tag sind sie beschäftigt mit scheinbar wichtigen Dingen, um scheinbar wichtige Ziele zu erreichen. Der Großteil ihres Lebens kreist um die Arbeit und die Probleme und Ereignisse darin. Sie können an nichts anderes mehr denken und von nichts anderem mehr sprechen. Auf die Frage „Wie geht es dir?“ erhält

man die Antwort: „Bin im Stress“, „viel zu tun“ oder „die Arbeit lässt mir gerade keine Ruhe“. Wie oft haben Sie eine solche Antwort in letzter Zeit erhalten oder sogar selbst gegeben? Von außen betrachtet hat man das Gefühl, dass viele Menschen allein daraus ihre Daseinsberechtigung ziehen und sich über die Höhe ihres Alltagsstresses definieren. „Je mehr Stress ich habe, desto wichtiger bin ich“, ist die traurige Denkweise, die sie sich über Jahre hinweg antrainiert haben.

Früher, als Sie noch ein Kind waren, haben Sie die ganze Zeit gespielt. Die Welt war in Ordnung. Sie haben neue Dinge entdeckt, Sachen ausprobiert, haben spielerisch gelernt, sich Fähigkeiten angeeignet und Ihre sozialen Denkstrukturen und Umgangsformen entwickelt. Das Spielen hat die Grundlage des Menschen geschaffen, der Sie heute sind – nicht die Arbeit. Das Spielen hatte viele Vorteile: Fehlt Ihnen heute vielleicht an manchen Stellen die Freude, waren Sie beim Spielen immer mit voller Begeisterung dabei. Das Spielen hat Sie glücklich gemacht. Während heute E-Mails, Smartphones und unnötige Unterbrechungen Ihren Alltag bestimmen, haben Sie sich damals nicht ablenken lassen. Sie haben sich auf Ihr Spiel konzentriert und sind in Ihrer Fantasiewelt aufgeblüht. Es gab nichts, das Sie unterbrechen konnte. Wird Ihr Alltag und Ihr Handeln heute viel von der Meinung, dass etwas unmöglich oder unrealistisch ist, bestimmt, waren Sie damals kreativ, haben Welten erschaffen, Charaktere geformt, Wesen erfunden und Heldengeschichten geschrieben. Nichts war unvorstellbar, nichts war zu übertrieben. Für Sie war alles möglich.

Irgendwann in Alter von 20 oder 30 Jahren ist es in unserer Kultur an der Zeit, „erwachsen zu werden“, was auch immer das bedeuten mag. Man soll Verantwortung übernehmen und auf eigenen Beinen stehen. Viele Menschen verbinden Verantwortung mit dem Verlust von Spaß und Begeisterung. Oder anders ausgedrückt: Womit sie am meisten Zeit verbringen, muss nicht witzig sein oder

ihnen irgendwie Freude bereiten. Die Hauptsache ist, dass am Ende des Monats irgendein Betrag auf dem Konto landet. Viele betrachten dies nicht einmal als Gehalt, sondern als Schmerzensgeld mit Abwesenheitszulage – Abwesenheit von Ihren Hobbys, Ihrer Familie und Ihren Freunden.

Es geht nicht darum, dass Sie nun albern werden oder Ihre Brettspiele auspacken. Betrachten Sie den Begriff „spielen“ nicht als das, was Kinder tun. Es geht im Kern darum, dass Sie mehr von den Dingen machen, die Ihnen Spaß und Freude bereiten. Lassen Sie wieder mehr Begeisterung und Lachen in Ihr Leben. Seien Sie wieder neugierig, leidenschaftlich und manchmal auch ein bisschen unrealistisch. Streben Sie nach Lebensfreude– und zwar bei allem, was Sie tun. Eigenschaften, wie Spaß, Begeisterung und Neugier stehen nicht im Widerspruch zu Verantwortung, Seriosität, Engagement, Kompetenz und dem Streben nach Erfolg. Ganz im Gegenteil: Sie erleichtern Ihnen Ihre Aufgaben, erfüllen Ihr Leben mit tollen Momenten und machen es dadurch zu dem, was es sein darf: Das Schönste der Welt.

**LEBEN IST KEIN ZUSCHAUERSPORT. SPIELEN SIE MIT!**

## **Beherrschen Sie, sonst werden Sie beherrscht**

Die Welt wird komplexer, die Abläufe schneller. Die Aufgaben sind vielschichtiger und komplizierter als noch vor einigen Jahrzehnten, die Anforderungen werden ständig umfassender und unübersichtlicher. Immer weniger Menschen haben das Gefühl, die Kontrolle zu haben. Kontrollverlust und das Gefühl des Getriebenseins, von „ich habe keine Zeit“ und „ich muss noch so viel machen“ nehmen zu.

In vielen Betrieben ist es heute keine Seltenheit, dass Stellen nicht nachbesetzt werden und somit zwei Leute die Arbeit von einstmalig drei oder sogar vier Personen erledigen müssen. Zur steigenden Komplexität der Anforderungen kommen auch noch unzählige

Ablenkungen hinzu. Überall im Alltag lauern verführerische Abwechslungen und Zerstreuungen in Form von E-Mails, Apps, Webseiten und anderen Ablenkungen im Internet. All diese Dinge blinken, piepsen und buhlen um Ihre Aufmerksamkeit, Ihre Energie und vor allem um Ihre Zeit. Hinzu kommt noch, dass die Ablenkungen von früher natürlich auch noch da sind. Da kommen Kollegen vorbei mit Fragen und Problemen, die Pause dauert schon mal ein bisschen länger und das Telefon ist immer empfangsbereit.

### FÜR DIE GESTALTUNG EINES GLÜCKLICHEN UND ERFOLGREICHEN LEBENS IST DIE BEWUSSTE VERWENDUNG IHRER ZEIT ENTSCHEIDEND.

Doch die neue Welt bietet auch tolle Möglichkeiten. Nie war es so einfach, mit weit entfernten Freunden und Verwandten in Kontakt zu bleiben. Zu jedem Thema und Interesse gibt es heute Gruppen und Foren im Internet und Sie finden Gleichgesinnte, die Sie früher vielleicht schmerzlich vermisst haben.

Die Technologie bietet uns Möglichkeiten, effizienter zu arbeiten und richtig Zeit zu sparen. Bei meinem ehemaligen Arbeitgeber gab es zum Beispiel eine Videokonferenzanlage, die viele Dienstreisen unnötig machte. Dadurch konnten wir viel Zeit und Geld sparen. Internetanwendungen ermöglichen über Kontinente hinweg den gemeinsamen Blick auf Informationen oder Dokumente. Früher wäre dazu zumindest ein Fax erforderlich gewesen, das nicht immer gut lesbar war und wesentlich mehr kostete.

Verstehen Sie mich richtig: Ich möchte nicht neue Technologien verteufeln. Gäbe es diese Möglichkeiten nicht, würden Sie dieses Buch vielleicht gar nicht in den Händen halten. Ich bin ein absoluter Befürworter und großer Fan neuer Technologien und Entwicklungen. Doch der Umgang damit darf intelligent, gewinnbringend und vor allem bewusst erfolgen.

## VIEL ZU OFT WERDEN MENSCHEN NOCH VON DER TECHNOLOGIE BENUTZT, ALS DIESE SELBST ZU BENUTZEN.

Treffen Sie ab sofort eine bewusste Entscheidung, wie viel Zeit Sie in jede Aktivität investieren wollen. Sobald Sie Ihr Smartphone in die Hand nehmen, legen Sie fest, wie lange Sie sich maximal damit beschäftigen. Wenn Sie Ihren E-Mail-Posteingang öffnen, definieren Sie vorher die Dauer, bis wann Sie ihn wieder schließen und mit Ihren wichtigen Aufgaben weitermachen werden. Allein dadurch rückt Ihr Wunsch nach mehr Zeit schon in greifbare Nähe.

### **Machen Sie Zeitmanagement zu Ihrem stärksten Begleiter**

Ich habe diese Erfahrungen selbst gemacht. Ich war an einem Punkt angekommen, an dem ich rund um die Uhr arbeitete. Und irgendwann wurde mir klar, dass es so nicht weitergeht und ich etwas ändern musste. Doch es war nicht *etwas*, das ich ändern musste, sondern *mich selbst*. Mein Verhalten war dafür verantwortlich, dass ich von einem mehr oder weniger relaxten und ausgeglichenen Studenten zum Workaholic geworden war.

Nach dem Studium habe ich als Consultant in einem Softwareunternehmen angefangen. Innerhalb von neun Monaten bin ich zum Projektleiter aufgestiegen, zwei Jahre später war ich bereits Bereichsleiter mit Personal- und Umsatzverantwortung. Ich habe meinen Bereich vier Jahre lang erfolgreich geleitet.

Was so locker ein paar Zeilen füllt, war eine Zeit mit vielen Hochs und Tiefs. Es gab Phasen, in denen ich meine Erfolge wirklich feiern konnte und stolz auf mich war. Doch es gab auch Phasen, in denen ich mit Überforderung, Selbstzweifeln, Unsicherheit und dem Gefühl von Ohnmacht zu kämpfen hatte. Besonders am Beginn jeder Beförderung quälten mich immer wieder Gedanken, dass das alles viel zu groß für mich sei.

Ich glaube, diese Gedanken sind normal, und doch beeinflussen sie unser Handeln. Sie können uns antreiben und fördern – oder auch lähmen. Ich möchte Sie ermutigen zu verstehen, dass nicht alle Dinge, die in Ihrem Leben geschehen, Ihrer Kontrolle unterliegen. Sie haben jedoch die Macht zu entscheiden, wie Sie auf diese Dinge reagieren. Ihre Reaktionen tragen entscheidend dazu bei, wie erfolgreich Sie sein werden, wie viel Spaß Sie haben werden und wie frei Sie sich fühlen können.

Im Rahmen meines Aufstiegs habe ich noch eine weitere Entdeckung gemacht: Egal auf welcher Hierarchieebene Sie sich befinden, es ist immer viel zu viel zu tun und viel zu wenig Zeit. Mit Hoffnungen wie „wenn ich erst Abteilungsleiter bin, dann habe ich Zeit für meine Hobbys“ machen Sie sich etwas vor. Hinzu kommt, dass jede Ebene ihre eigenen Besonderheiten, Aufgaben, Anforderungen und Verantwortlichkeiten hat. In jeder Position unterscheidet sich auch das Verhältnis von selbst- und fremdbestimmter Arbeit.

So war es auch bei mir. Als Consultant wurden mir die Aufgaben zugetragen und vorgegeben. Als Projektleiter war es eine gesunde Mischung. Ich bekam Aufgaben übergeben und konnte meine eigenen Ideen in die Projekte einbringen. Als Bereichsleiter wurden die Momente mit Vorgaben plötzlich selten und mein Team wartete auf meine Anweisungen und Aufträge.

Ich durfte lernen, mit den unterschiedlichen Arbeitsumgebungen umzugehen und mich innerhalb kürzester Zeit an die neuen Umstände anzupassen und diese zu meistern. Glücklicherweise hatte ich einen tollen Chef, der mich gefördert und unterstützt hat. Doch letztendlich war ich dafür verantwortlich, dass mein Bereich läuft und ich die entsprechenden Ergebnisse vorweisen konnte.

Einer meiner stärksten Begleiter ist mein Zeitmanagement – das hat sich in all den Jahren immer wieder bestätigt. Die

Strukturierung, Planung und Organisation meines Alltags und meiner Zeit war entscheidend, um all die Verantwortungen, Anforderungen, Projekte und Aufgaben erfolgreich zu bewältigen.

## **Entwickeln Sie Ihr Zeitmanagement immer weiter**

Zeitmanagement kann Ihnen helfen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und die wichtigen Dinge pünktlich und in hoher Qualität zu erledigen. Die meisten Menschen möchten Zeitmanagement lernen, um im Beruf erfolgreicher zu sein und weniger Stress zu haben. Doch Sie dürfen Ihr Leben als Ganzes betrachten. Sie führen keine zwei Leben, wie es das Modell der Work-Life-Balance darstellt. Sie haben ein Leben und können jede Sekunde immer nur einer Sache widmen. Die Kunst ist zu entscheiden, welches Anliegen im Moment das Wichtigste ist und Sie Ihren Zielen und dem Leben Ihrer Vorstellungen näherbringt.

Ich habe sehr viele Bücher zum Thema Zeit- und Selbstmanagement, Motivation und Persönlichkeitsentwicklung gelesen, habe Seminare besucht und die gelernten Strategien und Methoden in meinen Alltag übernommen. So mache ich es bis heute. Mein Zeitmanagement ist nicht in Stein gemeißelt. Sobald ich etwas Neues entdecke oder etwas Bekanntes relevant wird, teste ich es und was für mich funktioniert, übernehme ich.

Die unterschiedlichen Strategien und Methoden haben mir sehr geholfen, meine Tage zu strukturieren und mir meine Zeit besser einzuteilen. Doch am wichtigsten war die Erkenntnis, dass ich mich zu sehr auf die Arbeit konzentriere und viel zu wenig auf den Rest. Ich war bis spätabends im Büro und habe am Wochenende gearbeitet – auch, weil ich nichts anderes zu tun hatte.

**ERINNERN SIE SICH? WENN SIE UM 18 UHR AM ABEND NICHTS BESSERES ZU TUN HABEN, AUF DAS SIE SICH RICHTIG FREUEN, DANN WUNDERN SIE SICH NICHT, WENN SIE UM DIESE UHRZEIT NOCH IM BÜRO SITZEN!**



Suchen Sie sich Alternativen zu Ihrer Arbeit, mit denen Sie Ihre Zeit lieber verbringen möchten. Menschen, die ihre Zeit im Griff haben, stehen alle Türen zum Leben ihrer Vorstellungen offen. Ein gutes Zeitmanagement bietet Ihnen die Freiheit, Ihr Leben so zu führen, wie Sie es sich wünschen.

*Stellen Sie sich vor, Sie hätten genug Zeit, all die Dinge zu erledigen, die Sie heute zurückstellen, und sich mit all den Menschen zu umgeben, die heute auf Sie verzichten müssen. Was würden Sie als Erstes angehen? Wen würden Sie als Erstes treffen?*

Zeitmanagement ist keine unlösbare Aufgabe oder ein unlösbares Rätsel. Es ist sogar verblüffend einfach, sobald Sie sich dafür entscheiden, dass Ihre Zeit das Wertvollste ist, das Sie haben, und Ihr Handeln entsprechend danach ausrichten.

**ZEIT IST DIE VORAUSSETZUNG VON ALLEM.**

## **4. Was erwartet Sie in diesem Buch?**

Meine Definition von Zeitmanagement weicht unter Umständen von der ab, die Sie selbst haben oder über die Sie gelesen haben. Ich finde es wichtig, dass Sie wissen, was Sie in diesem Buch erwartet. Anschließend können Sie sich entscheiden, ob Sie mehr davon wollen – und sich auf die Reise begeben.

Sie betrachten Ihr Leben einmal aus einer anderen Perspektive und entdecken die drei Bereiche, in denen Sie Ihre Zeit verbringen: Erholung, Vergnügen und Arbeit.

## SOLANGE SIE NICHT PLANEN, WIE SIE IHRE ZEIT VERBRINGEN, ÜBERNEHMEN DAS DIE ANDEREN GERNE FÜR SIE.

Aus diesem Grund planen Sie künftig Ihre Woche mit Tagen, an denen Sie garantiert Ergebnisse erzielen und wirklich etwas voranbringen. Vielen Menschen fehlen eine Struktur, wie sie ihren Tag planen, und ein Gegenmittel gegen die großen Zeitvampire, die ihnen im Alltag begegnen. Zeitvampire können Sie sich als egoistische, boshafte und durstige Kreaturen vorstellen, die Ihnen Ihre Zeit und Energie aussaugen, solange Sie es zulassen. Sie lassen Sie ausgelaugt, geschwächt und kraftlos zurück. Regenerationen durch Pausen, über Nacht oder einen Urlaub sind nutzlos. Zeitvampire warten auf Sie und kommen jeden Tag wieder. Sie saugen das letzte Tröpfchen Zeit und Energie aus Ihnen heraus, bis Sie sich endlich zur Wehr setzen und ihnen einen Riegel vorschieben.

Vielleicht mangelt es Ihnen auch an dem Bewusstsein und dem Verständnis, warum Sie sich von wichtigen Aufgaben abwenden und stattdessen etwas Unwichtiges erledigen. Das Wissen über Übersprunghandlungen und die Einflussfaktoren von Prioritäten schärfen Ihre Sinne und Ihre Wahrnehmung, sodass Sie sich künftig selbst auf die Schliche kommen und gegensteuern können.

## Entscheiden Sie sich für ein schöneres Leben

Ich erlebe immer wieder, dass Menschen etwas Neues hören und spontan so reagieren: "Das funktioniert bei mir nicht." Dann brechen sie das Vorhaben ab oder beginnen erst gar nicht. Das ist schade, weil ihnen dadurch echte Chancen entgehen, ihr Leben zu verbessern. Oftmals steckt dahinter nur ein Schutz, um sich nicht ändern zu müssen.

## VERÄNDERUNG KANN MANCHMAL MÜHSAM UND ANSTRENGEND SEIN. DOCH VERÄNDERUNG BEDEUTET IMMER WACHSTUM.

Auf der anderen Seite gibt es Menschen, die völlig euphorisch alles auf einmal in ihr Leben integrieren wollen und sich dadurch übernehmen. Ihnen geht auf halber Strecke die Luft aus und am Ende stehen sie da, wo sie angefangen haben, ohne wirklich etwas erreicht zu haben. Sie sind dann frustriert und enttäuscht und verlieren den Glauben an Zeitmanagement – oder im schlimmsten Fall an sich selbst.

Gehen Sie Veränderungen grundsätzlich in kleinen Schritten an. Gehen Sie einen Schritt nach dem anderen. Seien Sie behutsam und verständnisvoll mit sich selbst, falls manche Dinge nicht auf Anhieb so funktionieren, wie Sie es sich vorstellen. Beginnen Sie langsam mit einer Idee, einer Strategie, einer Methode, einem Gedanken oder einem Werkzeug und meistern Sie dies. Freuen Sie sich. Feiern Sie. Seien Sie stolz auf sich! Strecken Sie die Arme mit Siegerfäusten in den Himmel und klopfen Sie sich auf die Schultern. Gehen Sie dann weiter zum nächsten Schritt.

Ich möchte Sie einladen, den Ideen und Strategien in diesem Buch zumindest eine kleine Chance einzuräumen. Zeitmanagement ist individuell und manches wird vielleicht nicht eins zu eins so funktionieren, wie ich es hier vorstelle. Doch werfen Sie die Ideen nicht gleich über Bord, sondern passen Sie sie an Ihre Bedürfnisse an.

**ERFOLGREICH SIND SIE NICHT DURCH BLOßES ZUSCHAUEN VON DER SEITENLINIE. SIE MÜSSEN AUFS FELD UND EIN AKTIVER TEILNEHMER IHRES LEBENS SEIN.**

Zu Erfolg, Lebensfreude und Freiheit kommen Sie, sobald Sie sich bewusst und mit jeder Faser Ihres Körpers an Ihrem Leben beteiligen, auf Ihr tiefes Verlangen hören, Ihre Träume nicht länger unterdrücken und Ihrer Leidenschaft nachgehen. Sie sind abhängig davon, etwas zu tun, sich etwas zu trauen und neue Dinge auszuprobieren.

Übrigens: Auch mit einem guten Zeitmanagement kann es lange Arbeitstage und Überstunden geben. Es kann manchmal erforderlich sein, keine Mühen zu scheuen und sich besonders ins Zeug zu legen. Der Unterschied ist jedoch, dass Sie mit einem guten Zeitmanagement genau wissen, wofür Sie Ihre wertvolle Zeit investieren. Sie haben sich jedes Mal *bewusst entschieden!*

Und auch jetzt ist es an der Zeit, eine bewusste Entscheidung zu treffen: Sind Sie bereit, die Strategien und Methoden dieses Buches anzunehmen? Sind Sie bereit diese zu testen, anzuwenden und so an Ihre individuellen Bedürfnisse anzupassen, dass Ihr Leben dadurch begeisternder, erfüllender und prächtiger wird? Sind Sie wirklich bereit, Ihr Leben bewusst zu gestalten, sich selbst mehr zu schätzen und die Zeit als das anzuerkennen, was sie ist: Das wertvollste Geschenk, dass Sie jeden Tag bekommen?

**SIE HABEN JEDEN TAG 86.400 CHANCEN, JEDE SEKUNDE ZUR SCHÖNSTEN IHRES LEBENS ZU MACHEN.**

Sobald Sie sich also dazu entschieden haben, freue ich mich, Sie mit diesem Buch begleiten zu dürfen.

*Nehmen Sie sich nun fünf Sekunden Zeit. Schließen Sie die Augen, konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem und auf das Gefühl, das Sie empfinden. Treffen Sie Ihre Entscheidung, bevor Sie Ihre Augen öffnen – und BEVOR Sie weiterlesen.*

Fünf Sekunden, ab jetzt.

Sie lesen noch und das freut mich. Herzlich willkommen! Los geht's!

Doch bevor es im nächsten Kapitel weitergeht, zuerst die Gegenprobe: Haben Sie sich aufgeschrieben, was Sie tun würden, wenn Sie mehr Zeit hätten? Haben Sie sich überlegt, was Sie gerne unternehmen würden und welche Menschen Sie gerne treffen würden?

Falls nicht, machen Sie es jetzt und lesen Sie erst danach weiter.

\*\*\* Ende der Leseprobe \*\*\*