

Karriere

„Ach du liebe Zeit!“ – Wege aus der tagtäglichen Zeitarmutsfalle.

28

ZEITMANAGEMENT

Von „keine Zeit“ hin zu „mehr Zeit“



Geschwindigkeit gehört für viele längst zum täglichen Leben. Oft merken wir gar nicht mehr, wie schnell wir unterwegs sind – auch aus Angst vor Langsamkeit und Stille

Noch mehr Effizienz und Selbstorganisation bringt nichts, um das Zeitdilemma in den Griff zu bekommen, sagt Experte Franz J. Schweifer und rät zu kleineren Schritten.

WIEN. „Keine Zeit!“ Dieser Satz kommt auch Franz J. Schweifer hin und wieder über die Lippen. Dabei müsste gerade er sein Zeitmanagement perfekt im Griff haben. Schließlich ist Schweifer Zeitforscher, Zeitmanagementexperte und Autor zahlreicher Bücher zum Thema. Zuletzt hat er in „Zeit – Macht – Ohnmacht“ das Zeitdilemma von Top-Managern untersucht und kam zu dem Schluss: „Die meisten Top-Manager sind zeitlich pleite.“

Sein aktuelles Buch trägt den Titel „Ach du liebe Zeit“ (Verlag Dr. Kovac; 29 €) und setzt sich mit den Hintergründen, Ursachen und Auswegen des ständigen Pendelns zwischen Lust und Last im Hinblick auf Zeit auseinander. Denn einerseits hat jeder den Wunsch nach „mehr Zeit“. Andererseits

scheinen sich viele geradezu magisch-lustvoll über einen vollen Terminkalender zu definieren. „Wir merken gar nicht mehr, wie schnell wir unterwegs sind und wie sehr Geschwindigkeit zum täglichen Habitus gehört. Alternativen sind da oft nicht denkbar oder realisierbar“, sagt Schweifer im Gespräch mit dem Wirtschaftsblatt.

Bedrückendes Warten

Ein Grund hierfür ist, dass Langsamkeit, Stille oder (Ab-)Warten oft auch als unangenehm empfunden werden. „Wenn wir Zeit haben, kann das ja auch bedrückend oder belastend sein. Um das zu überwinden, tun wir also etwas.“ Ein zweiter Grund ist die Schnelligkeit der Gesellschaft allgemein und das laute Getöse der Konzerne mit Schlagworten wie „schnell“, „alles gleichzeitig“ und „sofort“. „Das hat immer auch Konsequenzen für den Einzelnen“, sagt Schweifer.

Sein Rat: sich dessen bewusst werden. Brauche ich das tatsächlich jetzt gleich und sofort? In dieser Qualität, in dieser Quantität? „Ich sollte mich öfter mal fragen, wo ich Unterlassener sein kann,

statt nur auf das Gaspedal zu treten.“ Hilfreich kann es zudem sein, die verschiedenen Handlungsoptionen, die sich ergeben, zu hinterfragen. „Unterm Strich geht sich alles nicht aus. Auch wenn wir doppelt so schnell leben.“

Auch noch mehr Effizienz und noch mehr Selbstorganisation helfen wenig, um Zeitprobleme in den Griff zu bekommen. „Sich nur darauf zu konzentrieren, führt dazu, das Zeitübel nur noch besser zu organisieren. Das ist reine Kosmetik“, winkt der Zeitexperte ab. Hilfreich ist es vielmehr, Rituale in das tägliche Tun einzubauen. „Es geht darum, Übergänge zu schaffen und zu überlegen, wo und in welchem Rhythmus ich für mich kleine Zeitabschnitte herausnehmen kann. Rituale geben einem das Gefühl der Selbstbestimmtheit zurück: Ich bestimme, was in dieser Zeit geschieht.“ Der zweite Schritt ist der schwierigere Schritt. Denn es geht darum, öfter mal zu sagen: Das möchte ich nicht (nicht mehr so) und ich stehe dazu, dass ich für diese und jene Dinge keine Zeit mehr habe.

KATHRIN GULNERITS

kathrin.gulnerits@wirtschaftsblatt.at