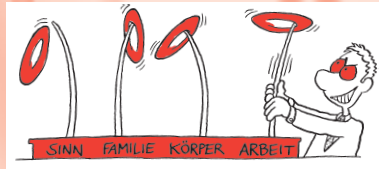


Inhalt

Vorwort	6
1. Von Time-Management zu Work-Life-Balance – Zeit-Balance statt Zeit-Brisanz	8
Machen Sie sich zum wichtigsten Menschen in Ihrem Leben	9
Die Hetzkrankheit oder: Wie Sie dem Hamster-Syndrom entkommen	11
Das Work-Life-Balance-Modell verändert Ihr Leben	16
Leben Sie Ihr Leben jetzt ...	23
2. Finden Sie Ihre Lebensvision	26
Bestimmen Sie die Richtung Ihres Wegs	27
Ihre Werte sind die Bausteine Ihrer Lebensvision	28
Übungen zur Lebensvision	32
3. Das 7-Hüte-System für mehr Zeit- und Lebenserfolg	36
Unsere täglichen Rollenspiele	37
Ihre Alternative: Motten Sie einige Lebenshüte ein	38
Konzentrieren Sie sich auf Ihre Hauptrollen	40

4. Die Macht der Prioritäten	44
Der Pizza-Taxi-Effekt: Wie Sie dem Dringlichkeitswahn entkommen	45
Schlüsselaufgaben: Streicheleinheiten für Ihre Stärken	51
5. Ziel- und Zeitplanung konkret:	
Vom Jahr zum Tag	56
Prioritäten sind Trumpf:	
Die großen Kiesel zuerst	57
Das wird Ihr Jahr:	
Mit dem richtigen Fahrplan ans Ziel	59
Der Wochenkompass:	
Work-Life-Balance im Kleinformat	64
Carpe diem:	
Tipps für Ihren guten Tag	69
Weiterführende Literatur	75
Register	77

1. Von Time-Management zu Work-Life-Balance – Zeit-Balance statt Zeit-Brisanz



*Möchten Sie ewig der Hamster im
Lauf rad sein? Seite 11*

*Kennen Sie Ihr Rezept für ein
ausgeglichenes Leben? Seite 19*

*Wie sieht Ihr glücklicher
Tag aus? Seite 24*

„Nur wer die Wellentäler von Muße und Entspannung genauso begeistert surft wie die Wellenberge von Stress und Anspannung, wird zum Robby Naish* des Erfolgs.“

Alexander Christiani

(*Robby Naish ist 12facher Surfweltmeister)

Fragen Sie sich manchmal, warum Sie die Dinge tun, die Sie tun? Oder drehen Sie sich wie viele andere Menschen tagein tagaus gedankenlos in Ihrem Rad? Solange Sie erledigen, was von Ihnen erwartet wird, ist doch alles in schönster Ordnung. Oder??? Bestimmt glimmen in Ihnen hin und wieder Wünsche, Träume, Hoffnungen auf, wie Sie Ihr Leben gern tatsächlich leben würden, wenn Sie selbst entscheiden könnten. Die gute Nachricht: Sie können. Die schlechte: Es reicht nicht, dass Sie es ‚möchten‘; Sie müssen es schon *wollen*. Und das ist mit ein wenig Anstrengung verbunden.

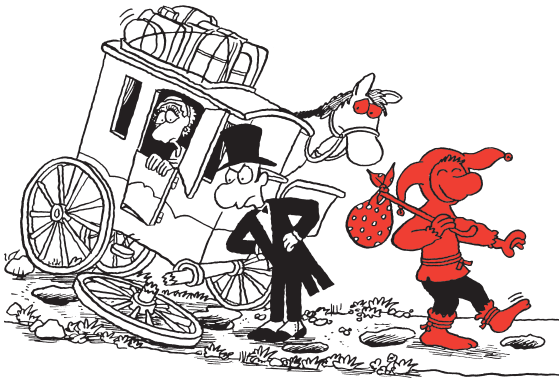
1.1 Machen Sie sich zum wichtigsten Menschen in Ihrem Leben

Der Beginn eines sinnvollen Lebens liegt in Ihrer bewussten Entscheidung. Es ist entscheidend, wie Sie persönlich Ihre Zeit nutzen. Dabei geht es weniger um klassisches Zeitmanagement als vielmehr um *Selbstmanagement*. Es ist bei weitem nicht damit getan, Posteingänge nach Prioritäten zu sortieren und ein Zeitplanbuch zu führen. Vielmehr müssen Sie in erster Linie herausfinden, warum Sie etwas tun. Sie müssen also bewusst entscheiden, was Ihnen persönlich wert ist, getan zu werden.

1. Von Time-Management zu Work-Life-Balance

Erst dann nehmen Sie Ihr Leben bewusst und eigenverantwortlich in die Hand. Die Amerikaner bezeichnen diese balancierte Lebensgestaltung als *Life-Leadership*. Mit einer klaren *Vision* werden Sie herausfinden, wohin Sie fahren, und Sie werden lernen, wie Sie Ihr Schiff gekonnt durch die Wellenberge und -täler Ihres Lebens steuern. Dabei werden Sie erkennen, dass Schnelligkeit nicht immer ausschlaggebend ist. In speziellen Situationen kann es durchaus besser sein, sich für eine langsamere Gangart zu entscheiden.

Was Sie dabei von Till Eulenspiegel lernen können



Als Till Eulenspiegel mit seinem Bündel Habseligkeiten zu Fuß zur nächsten Stadt wanderte, überholte ihn eine recht schnell fahrende Kutsche. Der Kutscher, der es sehr eilig zu haben schien, rief: „Wie weit ist es bis zur nächsten Stadt?“ „Wenn Ihr langsam fahrt, eine halbe Stunde – wenn Ihr schnell fahrt, zwei Stunden, mein Herr!“, antwortete Till

Eulenspiegel. „Du Narr!“, schimpfte der Kutscher, griff zur Peitsche und trieb die Pferde noch heftiger an, und die Kutsche fuhr mit erhöhtem Tempo weiter. Till Eulenspiegel ging seines Weges daher. Die Straße hatte viele Schlaglöcher. Eine Stunde später fand er eine Kutsche, die offenbar mit einem Schaden im Straßengraben lag. Die Vorderachse war gebrochen und der Kutscher fluchend damit beschäftigt, diese zu reparieren. Der Kutscher blickte Till Eulenspiegel vorwurfsvoll an, worauf dieser nur anmerkte: „Ich sagte Euch doch: Wenn Ihr langsam fahrt, eine halbe Stunde...“

Nur wenn Sie sich dafür entscheiden, zu leben statt gelebt zu werden, halten Sie das Steuer auf Ihrem Lebensschiff ganz fest in der Hand.



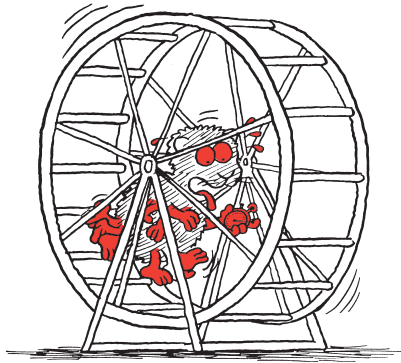
1.2 Die Hetzkrankheit oder: Wie Sie dem Hamster-Syndrom entkommen

In der heutigen Zeit ist das Hetzen für viele Menschen ein Statussymbol. Denn Geschwindigkeit ist zum Kriterium für Leistung geworden. Wer nie Zeit hat, umgibt sich mit dem Nimbus, ungeheuer viel zu leisten. Wer seine Aufgaben im Beruf hingegen gelassen und mit einer angemessenen Portion Ruhe erledigt, läuft Gefahr, als Trödler oder Transuse abgestempelt zu werden. „Den Letzten beißen die Hunde.“

Tatsache ist aber, dass sich Dinge ohne sinnlosen Zeitdruck besser und sogar schneller erledigen lassen, weil die Konzentration dann ganz einfach größer ist.

Wer mehr Zeit in die Planung steckt und die Dinge gelassen angeht, wird der Zeit-Gewinner sein.

1. Von Time-Management zu Work-Life-Balance



Stellen Sie sich bewusst gegen die zur Schau gestellte Hektik. Sagen Sie Nein, wenn Dinge nur dringend, aber nicht wirklich wichtig sind. Andernfalls kann es passieren, dass Sie in Ihrem Geschwindigkeitswahn eines Tages ängstlich vor dem Spiegel überprüfen, ob Sie schon die ersten Züge eines Hamsters tragen.

Testen Sie sich

Tempo als solches ist zu befürworten, solange es nicht zum Selbstzweck wird. Das Krankhafte beginnt dort, wo die Geschwindigkeit das Zepter in die Hand nimmt. Überprüfen Sie einmal, ob Ihnen die Aussage: „Je mehr ich hetze, desto mehr gerate ich in Verzug“, bekannt vorkommt. Wenn ja, ist es allerhöchste Zeit, diese zwanghafte Gangart durch eine Mischung aus verschiedenen Geschwindigkeiten zu ersetzen.

Die E-Mail-Falle und andere Zeitdiebe

Hüten Sie sich auf Ihrem Weg zu mehr Überblick und Gelassenheit vor *Zeitdieben*. Sie schleichen sich unbe-

Register

- ALPEN-Methode** 71
- Burn-out-Syndrom** 20
- Dringlichkeit**(swahn) 45 ff., 50, 61
- Erfolgs-Journal** 73
- Glaubenssätze** 32
Grabrede (-Übung) 32
Glücksgewohnheiten 72
- Hetzkrankheit** 11
- Jahresplan, -ziel** 59, 64 f.
- Kieselprinzip** 57 f., 64
Komfortzone 35, 48
Konzentration 41, 51 f.
- Lebens-Balance** 21 f., 43, 64
Lebensdrehbuch 34
Lebenshüte 37 ff., 60
Lebensplanung 25
Lebensvision 27 ff., 45, 47
Lebensziel 27
Life-Leadership 10
- Motivation** 59
- Pizza-Taxi-Effekt** 45 f., 53
Priorität(en) 31, 45 ff., 53, 57, 66 f., 70 f.
- Rollen** 37, 40 f.
- Schlüsselaufgaben** 51 ff., 69
SMART-Formel 62 f.
Stärken 51 f.
- Tagesplan** 67, 69
- Unterbewusstsein** 73
- Vision** 10, 29, 33
- Werte(system)** 28 f., 31
Wochenkompass, -plan 64, 66, 68
Work-Life-Balance 9, 16 ff., 25, 31, 43, 60, 64
- Zeitdiebe** 12 ff.
Ziele 28, 30, 59 ff.
Zielerreichung 60, 67