

THOMAS HOHENSEE



**GANZ
EINFACH
ZEIT
HABEN**

WIE SIE SICH VON
ALLEM **ÜBERFLÜSSIGEN** BEFREIEN

dtv
DIGITAL

wenigstens einem Fotoapparat. Es ist doch gar nicht so schwer, heute einen Kurzfilm zu produzieren oder künstlerisch anspruchsvolle Bilder aufzunehmen!

Denken Sie daran, zu reisen. Aber bitte nicht vier Wochen nach Wanne-Eickel, weil dort Ihre Tante wohnt. Infrage kommen für Sie nur Fernreisen: Madagaskar, Ecuador, die Anden, einmal quer durch die USA oder eine Kreuzfahrt in der Karibik. Oder doch gleich den Segelschein und mit einer Crew um die Welt?

Damit Sie nicht schlappmachen, treiben Sie regelmäßig Sport: fünfmal die Woche Fitnesscenter, am Wochenende Langlauf im Stadtpark. Dazu noch ein bisschen Yoga oder eine dieser neuen, exotischen, jährlich wechselnden Gymnastiken. Sie wollen ja nicht

von gestern sein.

Und was möchten Sie in Ihrer Freizeit machen? Endlich mal das Haus renovieren, den Garten neu gestalten, kochen und backen für ein paar Gäste, nur der innerste Kreis, also für fünfzehn Personen. Oder mal auf dem Sofa liegen und die Filme sehen bzw. die Alben hören, die sich in den letzten Jahren so angesammelt haben? Kein Problem: einfach machen!

Sie erweitern ständig Ihren Freundeskreis. Und die Liste Ihrer zur Zeit (gefühlte) tausend engsten Kontakte telefonieren Sie sowieso mindestens einmal die Woche durch. Sie möchten ja auf dem Laufenden bleiben, was die anderen so treiben.

Außerdem sind Sie leidenschaftliche NetzwerkerIn. Das bedeutet, Sie pflegen die

Beziehungen, die Sie auf Meetings, Kongressen und bei all Ihren anderen Aktivitäten angebahnt haben. Sie gehen nie allein essen und nutzen jede Pause, einfach mal bei jemandem »hallo« zu sagen. Der Erfindung des Smartphones sei Dank! So können Sie auch in Bus und Bahn (und im Auto, na ja, na ja, soll man ja eigentlich nicht, aber machen die anderen ja auch) immer in Verbindung bleiben.

Ihren Haushalt organisieren Sie dynamisch. Entweder delegieren Sie an Ihre Haushälterin, Haushaltshilfe, PartnerIn, Kinder oder Ihren Privatsekretär. Haben Sie nicht? Dann eben die Reinigung, den Lieferservice und die Heizzelmännchen. Problematisch ist nur, wenn die krank werden oder in Urlaub sind. Dann müssen Sie eben mal improvisieren:

Oma, Opa, Freundin, Nachbar, Au-pair, oder wer auch immer infrage kommt. Geht schon. Sollten Sie wirklich mal schlappmachen: einfach zum Arzt gehen. Der hat bestimmt etwas in der Schublade, was Sie wieder auf Trab bringt. Wenn das Herz nicht mehr will: Batterie einbauen lassen! Stimmung im Keller: Antidepressivum (wumm, schon ist die gute Laune zurück)! Burn-out: Sie doch nicht! Und wenn, dann finden Sie schon ein Selbstoptimierungsprogramm, das die Erfüllung Ihrer Ansprüche ermöglicht. Nie aufgeben!

Oder eine Prise von diesem weißen, super wach machenden Pulver? Erhältlich beim Dealer Ihres Vertrauens. Psst, illegal. Kommt aber in den besten Kreisen vor. Bringt verbrauchte Energie sofort zurück. Sonst eben

die leckeren Drinks aus der Dose, die Ihnen in Nullkommanix Flügel oder magische Kräfte verleihen.

Schlafen und Ausruhen sollten Fremdworte für Sie sein. Machen Sie die Nacht zum Tag, dann haben Sie zwei Tage innerhalb von 24 Stunden. Wenn's unbedingt sein muss, vielleicht ein Powernap zwischendurch (hieß früher Nickerchen, aber ich bitte Sie, wie klingt das denn?).

So, und wenn jetzt jemand kommt und Ihnen (wie ich) erzählen will, dass es auch anders geht, dann erklären Sie einfach das Gegenteil. Sie sind Opfer der Umstände, Ihrer Gewohnheiten, Ihres Gehirns, Ihrer Vergangenheit, Ihrer Gene und Hormone. Nichts zu machen. Alternativen ausgeschlossen! Der Mensch ändert sich eben