

campus

LOTHAR J. SEIWERT
WENN DU
ES EILIG HAST,
GEHE LANGSAM

Mehr Zeit in einer
beschleunigten Welt



Limitierte
Jubiläums-
ausgabe

Geleitwort von Brian Tracy
Mit Illustrationen von Tiki Küstenmacher

Kommt Ihnen das irgendwie bekannt vor? Unser Leben wird mit ungeheurem Tempo *beschleunigt*. Die technische Entwicklung schreitet immer schneller voran. Fax, E-Mail, Internet und Satelliten-Telefon sorgen dafür, dass man mit der ganzen Welt in Echtzeit kommunizieren kann. Kein Wunder, dass sich die *Informationsflut*, die täglich auf uns einstürzt, etwa alle zwanzig Monate verdoppelt. Für die meisten von uns bedeutet dies, dass

- wir Tag für Tag ungeheure Mengen an Post, Faxen und E-Mails erhalten,
- von uns in immer kürzerer Zeit immer mehr verlangt wird,
- wir oft nicht mehr wissen, was wir als Nächstes tun sollen.

[Bild vergrößern]



Die Hetz-Krankheit: Eine Epidemie greift um sich

In den USA ist die schon erwähnte Krankheit namens *Hurry Sickness* (Hetz-Krankheit) bereits weit verbreitet; Larry Dossey hat sie erstmals in *Space, Time and Medicine* beschrieben.

***Hurry Sickness* wird durch den Irrglauben ausgelöst, dass wir, wenn wir nur alles immer schneller machen, auch alles erreichen können.**

Längst grassiert *Hurry Sickness* auch bei uns – wir glauben, dass wir *immer schneller und perfekter* werden müssen. Ein Blick auf unsere Uhr oder in unseren *überevollen Terminkalender* genügt, um in Panik auszubrechen. *Stresserkrankungen* wie Herzbeschwerden, Magengeschwüre und nervöse Spannungen sind die Folge dieses

Irrglaubens. Besonders tragisch ist, dass wir uns sogar in unserer *Freizeit stressen* lassen – nicht einmal nach Feierabend oder am Wochenende bleibt ausreichend Zeit für Entspannung, Spaß und Lebensqualität.

»Je mehr ich mich beeile, desto mehr gerate ich in Verzug!« Kennen auch Sie dieses höchst deprimierende Gefühl? Sie gehen früher zur Arbeit, weil Sie fest entschlossen sind, alles aufzuholen, nur um dann mit einer neuen Flut von Problemen, Krisen und Projekten überhäuft zu werden. Am Ende des Tages sind Sie total geschafft, konnten aber nichts von Ihrer To-do-Liste streichen – im Gegenteil, Ihre Liste ist nur noch länger geworden!

Mit dieser Erfahrung sind Sie nicht allein: Viele Menschen leiden unter dem *immer höheren Tempo*, das ihnen abverlangt wird. Der Druck, in kürzerer Zeit mit weniger Personal und geringerem Budget immer mehr zu leisten, wird höher und höher.

Doch die Hetz-Krankheit ist mehr als nur das Gefühl, sich ständig beeilen zu müssen und sich nicht aus dem Karussell der täglichen Verpflichtungen befreien zu können.

Was dabei zu kurz kommt, ist unser ganz persönlicher Rhythmus, der sich aus unserer körperlichen, mentalen und emotionalen Verfassung abgeleitet und für unser Wohlbefinden von unschätzbarem Wert ist. Wenn wir nicht auf unseren Körper hören und unseren persönlichen Rhythmus ignorieren, können wir unsere Aufgaben auf lange Sicht nur unvollständig oder schlimmstenfalls gar nicht mehr bewältigen.

[Bild vergrößern]



Test: Leiden Sie an der Hetz-Krankheit?

Der kleine Hetz-Test soll Ihnen helfen zu erkennen, ob auch Sie bereits infiziert sind.

Entscheiden Sie, inwieweit die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen:

Grundsätzlich ja **2 Punkte**

Manchmal **1 Punkt**

Nein **0 Punkte**

- Ich stehe ständig unter Zeitdruck.
- Ich treibe andere häufig zur Eile an.
- Ich unterbreche andere und/oder beende ihre Sätze.
- Ich schaffe es fast nie, mein Tagespensum tatsächlich zu bewältigen.
- Ich kann wegen der vielen Arbeit häufig nicht einmal eine kurze Pause machen.
- Ich habe immer noch zu tun, wenn andere bereits ihre Freizeit genießen.
- Ich nehme nach Feierabend regelmäßig Arbeit mit nach Hause.
- Ich muss in meiner Freizeit immer wieder an liegen gebliebene Dinge denken.
- Wenn ich in einem Laden oder Restaurant länger warten muss, werde ich ungeduldig, gehe oder beschwere mich.
- Ich habe Angst davor, nicht mehr alles bewältigen zu können.
- Ich bin stets pünktlich und achte streng darauf, Dinge fristgerecht fertig zu haben.
- Ich habe häufiger gesundheitliche Beschwerden.

Alle Fragen ehrlich beantwortet? Bitte addieren Sie nun Ihre Punktzahl.

- Sie haben *weniger als 10 Punkte*? Glückwunsch! Sie wissen: »In der Ruhe liegt die Kraft.«
- Sie haben *mehr als 10 Punkte*? Achtung! Sie sind stark gefährdet, von der Hurry Sickness erwischt zu werden. Entschleunigen Sie Ihr Leben, reduzieren Sie Stress und achten Sie darauf, genügend Raum für Erholung und Entspannung zu schaffen.

[Bild vergrößern]



Was aber spricht gegen *High Speed* – beruflich wie privat? Ist es nicht erstrebenswert, ganz vorn dabei zu sein? Bei der Olympiade bekommen schließlich auch diejenigen die Medaillen, die als Erste durchs Ziel gehen!

Das Problem ist nicht das Tempo an sich. Das Problem beginnt erst, wenn *Tempo* zum alles entscheidenden Kriterium wird. Sind wir erst einmal von der Hetz-Krankheit befallen, beeilen wir uns ohne Sinn und Verstand: Wir hasten durch eine Sitzung, um auch ja pünktlich zum Ende zu kommen, stellen aber hinterher fest, dass wir das Wichtigste vergessen haben. Hätten wir uns doch nur Zeit genommen! Oder wir telefonieren mit unserem Partner, während wir noch drei weitere Dinge tun, überhören deshalb die Sorgen in der Stimme des anderen und verlieren so sein Vertrauen.

Manch einer oder eine *hetzt so durch sein oder ihr ganzes Leben* – als perfekte Gattin, Hausfrau und Mutter, als jüngster Generaldirektor aller Zeiten, als jemand, der in kürzester Zeit seine erste Million verdient hat – nur, um irgendwann festzustellen, dass er oder sie nie Zeit hatte, sich der Familie und den Freunden wirklich zu widmen oder all die schönen Augenblicke zu genießen, die das Leben erst lebenswert machen. *Oftmals kommt diese Einsicht leider zu spät ...*

Nutzen Sie die Chance, Ihr Leben zu ändern, solange es noch geht!

Aber wie um alles in der Welt soll man sich ändern, wenn man sein ganzes Leben dazu angehalten wurde, sich zu beeilen?

Haben Sie Mut und bekennen Sie sich zu Ihrer Hetz-Krankheit. Setzen Sie ihr eine ausgewogene Mischung aus verschiedenen Geschwindigkeiten entgegen. Achten Sie auf Ihre Gesundheit und

nehmen Sie sich die Zeit, Ihre Leistungsstärke und Ihre Lebensqualität dauerhaft zu steigern. Versuchen Sie konsequent, Ihre Hetz-Krankheit zu kurieren:

Was tun gegen Hurry Sickness?

- Nehmen Sie in Ihrer Freizeit, ob abends oder am Wochenende, Ihre Uhr ab.
- Planen Sie ganz bewusst Muße-Zeiten ein.
- Belohnen Sie sich, wann immer Sie »Tun« und »Sein«, Effizienz und Lebensqualität, in Balance gebracht haben.
- Gönnen Sie sich Perioden der Ruhe und des Schweigens. Hören Sie auf Ihren Körper, Ihre Gefühle, Ihre Intuition. Denn: Inspiration entspringt dem Schweigen.
- Halten Sie sooft wie möglich inne, genießen Sie die kleinen Freuden des Alltags: Kaffeeduft, den Anblick einer blühenden Rose, das Lächeln eines freundlichen Menschen ...

Extrinsische versus intrinsische Motivation

Wenn Sie Ihre Hetz-Krankheit bekämpfen wollen, müssen Sie erst einmal Ihren Zielen, Wünschen und Träumen auf die Spur kommen. Nur so sind Sie in der Lage, sich auf das wirklich Wichtige zu konzentrieren und sich nicht in Nebensächlichkeiten zu verlieren. Dabei ist eine Frage von entscheidender Bedeutung: *Sind Sie extrinsisch oder intrinsisch motiviert?*

Extrinsische Motivation ist die »Mittel-zum-Zweck-Motivation«. Extrinsisch motivierte Menschen arbeiten, um Geld zu verdienen, Sicherheit zu haben und Anerkennung zu bekommen. Sie tun in der Regel das, was von außen an sie herangetragen wird. Ihre eigene innere Stimme stellen sie dabei zumeist hinten an.

Extrinsisch motivierte Menschen laufen Gefahr, von den Forderungen