

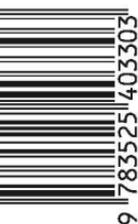
Hermann Rühle



Drehbuch für ein perfektes Zeitmanagement

Wie Sie mit Planung und
Organisation Aufgaben bewältigen,
die Zeit in den Griff bekommen
und das Leben meistern

Oder wären Sie gern lässiger
und weniger perfekt?
Dann drehen Sie um!



Vandenhoeck & Ruprecht

Inhalt

Warum Perfektionisten kein chaotisches Zeitmanagement brauchen 8

- Das falsche Zeitmanagement 9
- Warum viele mit der Zeit und manche mit sich selbst nicht klar kommen
- Die beiden Menschentypen 21
- Warum Perfektionisten ordentlicher durchs Leben gehen als Chaoten
- Der Test 30
- Wie perfekt bin ich und welches Zeitmanagement passt zu mir?
- Das richtige Zeitmanagement 36
- Ordnung ist das halbe Leben: Die andere Hälfte ist chaotisch genug

Wie das perfekte Zeitmanagement funktioniert 44

- Die Prioritäten 45
- Warum man das Wichtige dringend machen muss
- Die Zusammenarbeit 54
- Wie man sich im chaotischen Umfeld behauptet und konfuse Chefs führt
- Der richtige Zeitpunkt 62
- Wer zu spät startet, wird von der Endterminhektik überholt
- Die ungeliebte Aufgabe 68
- Wie man seine Aufschieberitis kuriert und unangenehme Angelegenheiten auf den Weg bringt
- Der persönliche Arbeitsstil 77
- Lieber solide geplant als hektisch improvisiert
- Die Tagesplanung 85
- Besser umsonst gedacht als umsonst gearbeitet
- Der Schreibtisch 94
- Lieber ein kultivierter Leertischler als ein konfuser Volltischler
- Das Termin- und Merksystem 103
- Der Kopf ist zum Denken da, nicht zum Merken

**Worauf Perfektionisten achten müssen
und was sie von Chaoten lernen können** 112

Die entwertende Übertreibung 113

Lieber etwas unordentlicher als zu pedantisch

Das optimale Zeitmanagement 121

Warum man chaotischer werden muss, wenn man perfekt bleiben will

Anmerkungen 133

Die beiden Menschentypen

Warum Perfektionisten ordentlicher durchs
Leben gehen als Chaoten

Ein Leben reicht mit knapper Not,
eine Sache gut zu machen.

Arturo Benedetti Michelangeli
(*Pianist und Perfektionist*)

Sie dürfen stolz darauf sein, obwohl Sie nichts dafür können. Dass Sie ein gut organisierter Mensch sind, ordentlich durchs Leben gehen, mit Ihrer Arbeit und Zeit zurechtkommen, einen aufgeräumten Schreibtisch haben, nichts vergessen und Zusagen einhalten. Für Ihr Leben gibt es ein Drehbuch. Das steht seit Geburt fest und Ihr Gestaltungsspielraum ist begrenzt. Ihre chaotischen Brüder und Schwestern können auch nichts dafür, dass es bei ihnen nicht so geordnet zugeht. Die funktionieren nach einem anderen Drehbuch, wobei von »funktionieren« eigentlich keine Rede sein kann. Der Hirnforscher Gerhard Roth von der Universität Bremen beschäftigt sich mit dem Entstehen der Persönlichkeit und den Chancen, sich und andere zu ändern.

Um es gleich zu sagen: Die Chancen sind nicht sehr groß. Kommandos aus unserem Unbewussten steuern unser Leben, ob wir es diszipliniert oder locker angehen. Das Unbewusste ist nach Roth eine Urform unseres Selbst, unsere Grundausrüstung, mit der wir auf die Welt kommen. Daraus entsteht unser Temperament. Die Gene bestimmen zu 20 bis 50 Prozent unsere Persönlichkeit. Unser Spielraum ist bei der Geburt bereits in beträchtlichem Maße umrissen. Zu unserem Temperament trägt auch bei, was unsere Mutter während der Schwangerschaft erlebt hat: ob wir offen sind oder ängstlich, ob unser Ego stabil ist oder zaghaft, ob wir pedantisch sind oder lässig. »Diese Weichen stellt das limbische System, eine Art Schaltzentrale der Gefühle, das ab der sechsten

Schwangerschaftswoche entsteht. In dieser Zeit erlebt das Ungeborene die ersten emotionalen Konditionierungen, die sein Gehirn für sein ganzes Leben prägen« (S. 124).² Die New Yorker Kinderärzte Alexander Thomas und Stella Chess untersuchten 133 Kinder aus 84 Familien und fanden, dass sich Kinder bereits im Babyalter durch strukturiertes oder chaotisches Verhalten deutlich unterscheiden.

Psychologen suchen nach Persönlichkeitsunterschieden. Von jedem bedeutenden Psychologen gibt es ein Modell, das erklären will, welche Typen es gibt und wie sie sich voneinander unterscheiden. In den letzten Jahren haben sich aus den verschiedenen Ansätzen fünf zentrale menschliche Eigenschaften herauskristallisiert, die sogenannten »Big Five«. Fünf Faktoren, die sich im Laufe des Lebens nur wenig ändern, bestimmen unsere Persönlichkeit und unser Verhalten. Der Faktor »Gewissenhaftigkeit« hat den größten Einfluss auf den Umgang mit der Arbeit und der Zeit. Je gewissenhafter Sie sind, desto disziplinierter, planvoller, organisierter, ordentlicher und ausdauernder gehen Sie zu Werke. Je weniger Sie von diesem Faktor mitbekommen haben, desto nachlässiger, schludriger, unorganisierter und schlampiger erledigen Sie Ihre Aufgaben.

Die anderen vier Faktoren sind

- *Extraversion*: Ob Sie eher gesellig, gesprächig, selbstsicher, lebhaft sind oder zurückhaltend, in sich gekehrt, ruhig.
- *Verträglichkeit*: Wie gut jemand mit seinen Mitmenschen auskommt. Entweder freundlich, rücksichtsvoll, hilfsbereit oder misstrauisch, kritisch, streitsüchtig.
- *Neurotizismus*: Wie es um die emotionale Stabilität bestellt ist. Jemand ist entweder unsicher, launenhaft, ängstlich, sorgenbehaftet, nervös oder stabil, sorgenfrei, ungestresst, gelassen, unängstlich.
- *Offenheit*: Ob Sie wissbegierig, phantasievoll, experimentierfreudig sind oder uninteressiert, traditionsbehaftet, unkreativ.

Mit umfangreichen Tests lässt sich ermitteln, wie gewissenhaft, extravertiert, verträglich, neurotisch und offen Sie sind. Hier ist eine zeitsparende Kurzfassung. Mit drei Fragen für jeden Faktor können Sie sich grob einstufen:

Gewissenhaftigkeit: Ich bin jemand, der

- ... gründlich arbeitet.
- ... eher faul ist.
- ... Aufgaben wirksam und effizient erledigt.

Extraversion: Ich bin jemand, der

- ... kommunikativ, geschwätzig ist.
- ... aus sich herausgehen kann, gesellig ist.
- ... zurückhaltend ist.

Verträglichkeit: Ich bin jemand, der

- ... manchmal etwas grob zu anderen ist.
- ... verzeihen kann.
- ... rücksichtsvoll und freundlich mit anderen umgeht.

Neurotizismus: Ich bin jemand, der

- ... sich oft Sorgen macht.
- ... leicht nervös wird.
- ... entspannt ist, mit Stress gut umgehen kann.

Offenheit: Ich bin jemand, der

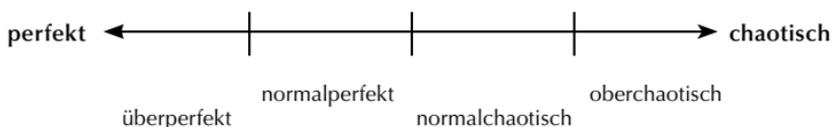
- ... originell ist, neue Ideen einbringt.
- ... künstlerische Erfahrungen schätzt.
- ... eine lebhaft Phantasie, Vorstellung hat.

Sie haben gemerkt, dass nicht alle Fragen in die gleiche Richtung gehen. Sind Sie eher faul, ist es mit Ihrer Gewissenhaftigkeit und Ihrem Zeitmanagement nicht so weit her. Ein Grobian ist nicht besonders verträglich. Wenig neurotisch ist, wer gut mit Stress umgehen kann.

Für jeden Faktor der Big Five gibt es Unterkategorien, sogenannte Facetten. Für den für uns wichtigsten Faktor »Gewissenhaftigkeit« wollen wir uns die sechs Facetten näher ansehen:

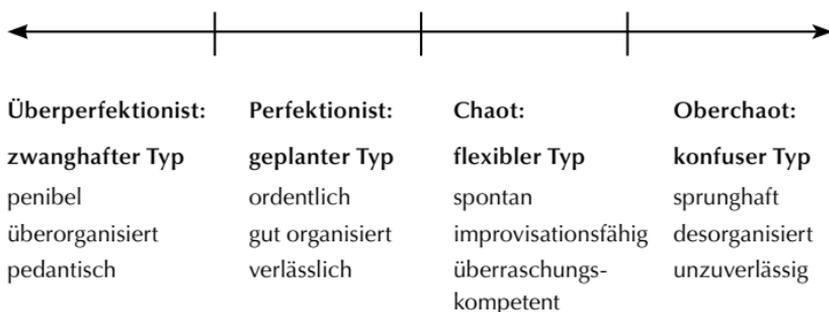
- *Kompetenz*: Sind Sie vernünftig, umsichtig und effektiv oder unvorbereitet und ungeschickt?
- *Ordnungsliebe*: Wie geplant und systematisch ist Ihre Arbeitsweise?
- *Pflichtbewusstsein*: Sind Sie durch Werte bestimmt und handeln Sie nach moralischen und ethischen Prinzipien?
- *Leistungsstreben*: Arbeiten Sie hart, zielstrebig und fleißig oder fehlt Ihnen jeglicher Ehrgeiz?
- *Selbstdisziplin*: Bringen Sie Aufgaben trotz Langeweile oder Ablenkung zu Ende, können Sie sich gut selbst motivieren?
- *Besonnenheit*: Überlegen Sie sorgfältig, bevor Sie handeln, sind Sie vorsichtig und umsichtig? Oder handeln Sie vorschnell, ohne die Konsequenzen zu bedenken?

Gewissenhaftigkeit hat viel mit Perfektionismus und nichts mit Chaotismus zu tun. Die unterschiedlichen Grade der Gewissenhaftigkeit bringen wir am besten auf die Reihe, wenn wir eine Linie zeichnen und an das eine Ende »perfekt« und an das andere Ende »chaotisch« schreiben. Teilen wir den Abstand zwischen total perfekt und total chaotisch in vier Etappen, bekommen wir vier deutlich unterscheidbare Stufen von starker bis nicht vorhandener Gewissenhaftigkeit.



Jetzt können wir genauer beschreiben, was wir meinen, wenn wir von »Perfektionisten« oder »Chaoten« sprechen. Sagen wir zu einem Mitmenschen, er sei ein Perfektionist, dann ist das eher positiv gemeint. Klar, so ein kleiner Touch von »pingelig« schwingt schon mit. Wenn wir »pingelig« gemeint hätten, hätten wir eher

»Pedant« oder »Erbsenzähler« gesagt. »Sie sind ein Chaos!« ist eher eine Beleidigung, weil »Chaos« die negative Wucht von »Oberchaos« hat. Wir wollen beide Begriffe positiv sehen. Wenn wir künftig »Perfektionist« sagen, meinen wir den normalperfekten, geplanten Typen. Den zwanghaften, pedantischen Erbsenzähler nennen wir einen »Überperfektionisten«. Sprechen wir von einem »Chaoten«, dann ist das für uns ein normalchaotischer, flexibler Typ. Bei übertrieben chaotischem Verhalten haben wir es mit einem Oberchaoten zu tun. Das ist ein konfuser Typ, der Unheil anrichtet, weil er unberechenbar ist und nichts auf die Reihe bringt. Die vier Typen noch einmal übersichtlich, damit Sie sich selbst und Ihre Mitmenschen einordnen können:



Um einige Zusammenhänge zwischen den vier Typen zu erklären, »basteln« wir aus dem Spannungsbogen von überperfekt bis oberchaotisch ein Vierfelderschema. Wir lassen die beiden mittleren Normaltypen stehen und klappen die beiden äußeren Extremtypen nach unten. Wir erhalten ein sogenanntes »Wertequadrat«. Die vier Felder stehen für unterschiedliche Werte, die dem Verhalten der einzelnen Typen zugrunde liegen. Man spricht auch vom »Entwicklungsquadrat«. Schließlich kann man an sich arbeiten, sein Verhaltensrepertoire erweitern und seinen Typ in eine positive Richtung weiterentwickeln.³