

TEILEN SIE IHRE TAKTIKEN, FINDEN SIE RESSOURCEN, UND KONTAKTIEREN SIE UNS	274
DANKSAGUNG	275
BILDNACHWEISE	279
MUSTERBLATT FÜR MAKE-TIME-NOTIZEN	280
TESTLESER DIESES BUCHES	281
STICHWORTVERZEICHNIS	293

Einführung

So reden die Menschen heute:



Und so sieht unser Terminkalender aus:

M	D	M	D	F
IM STRESS				
IM STRESS				
IM STRESS				
IM STRESS	IM STRESS		IM STRESS	IM STRESS
IM STRESS				
IM STRESS				
IM STRESS				
IM STRESS				
IM STRESS				

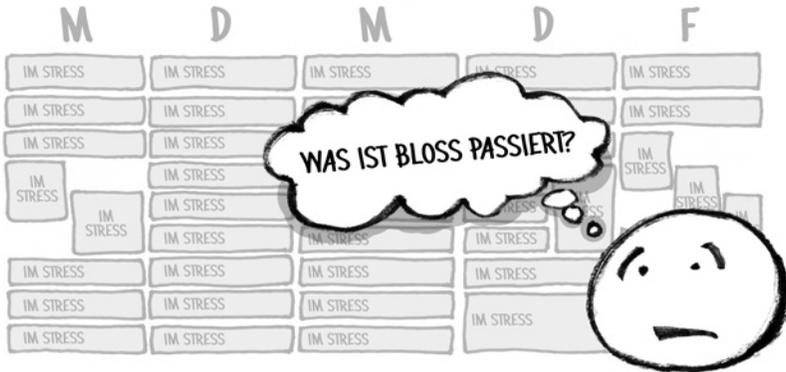
Den ganzen Tag klingelt das Telefon:



Und abends sind wir sogar fast zu müde für Netflix:



Blicken Sie jemals auf den Tag zurück und fragen sich: »Was habe ich heute eigentlich *gemacht*?« Stellen Sie sich in Ihren Tagträumen je Projekte und Aktivitäten vor, die Sie eines Tages machen werden – aber irgendwie kommt »eines Tages« nie?



Dieses Buch handelt davon, wie man das hektische moderne Leben entschleunigt; es geht darum, wie man Zeit für die Dinge gewinnt, die wirklich wichtig sind. Wir glauben, dass es möglich ist, sich weniger gestresst zu fühlen, sich weniger ablenken zu lassen und den Augenblick mehr zu genießen. Das klingt vielleicht ein wenig esoterisch und abgehoben, aber wir meinen es ernst.

Mehr Zeit hat nichts mit Produktivität zu tun. Es geht nicht darum, mehr zu erledigen, die To-do-Liste schneller abzuarbeiten oder Ihr Leben outzusourcen. Vielmehr ist es ein System, das Ihnen dabei helfen will, mehr Zeit Ihres Tages für die Dinge zu gewinnen, die Ihnen wichtig sind – ob es darum geht, mehr Zeit mit Ihrer Familie zu verbringen, eine Sprache zu lernen, einen Nebenerwerb aufzubauen, sich ehrenamtlich zu engagieren, einen Roman zu schreiben oder das Videospiel *Mario Kart* zu beherrschen. Wofür Sie die gewonnene Zeit auch immer verwenden wollen, wir glauben, dass *Mehr Zeit* Ihnen dabei helfen kann. Augenblick für Augenblick und Tag für Tag können Sie die Kontrolle über Ihr Leben behalten beziehungsweise zurückgewinnen.

Zunächst wollen wir aber darüber sprechen, *warum* unser Leben heute so stressig und chaotisch ist. Und warum es wahrscheinlich nicht Ihre Schuld ist, wenn Sie sich ständig gestresst und abgelenkt fühlen.

Im 21. Jahrhundert konkurrieren zwei mächtige Kräfte um jede Minute Ihrer Zeit. Die erste bezeichnen wir als »Busy Bandwagon«; das ist die Kultur der ständigen Geschäftigkeit, der überquellenden

Postfächer, überfüllten Terminkalender und endlosen To-do-Listen. Die Mentalität hinter dem Busy Bandwagon lautet, dass Sie jede Minute Ihres Lebens produktiv sein müssen, wenn Sie die Anforderungen eines modernen Arbeitsplatzes erfüllen und in einer modernen Gesellschaft funktionieren wollen. Sobald Sie nachlassen, fallen Sie zurück, und das können Sie nie mehr aufholen.

Und dann ist da noch der »Infinity Pool«. Infinity Pools sind Apps und andere Quellen, deren Inhalte sich ständig erneuern. Wenn Sie sie mit einer Wischbewegung aktualisieren können, ist es ein Infinity Pool. Wenn Sie sie streamen können, ist es ein Infinity Pool. Diese Endlosschleife an rund um die Uhr verfügbarer und aktualisierbarer Unterhaltung ist die »Belohnung« für die Erschöpfung, die unsere unentwegte Geschäftigkeit auslöst.

Ist unentwegte Geschäftigkeit aber *tatsächlich* nötig? Ist endlose Ablenkung *wirklich* eine Belohnung? Oder haben wir alle auf Autopilot geschaltet?

Die meiste Zeit verbringen wir auf vorprogrammierte Weise

Beide Kräfte – der Busy Bandwagon und die Infinity Pools – sind so mächtig, weil sie zu unserer *Standardeinstellung* geworden sind. Im Techno-Sprech bedeutet Standardeinstellung die werksmäßige Voreinstellung eines fabrikneuen Geräts. Wenn man sie nicht aktiv verändert, dann funktioniert das Gerät eben mit der vorinstallierten Standardeinstellung. Wenn Sie zum Beispiel ein neues Mobiltelefon kaufen, sind auf Ihrem Bildschirm E-Mail- und Webbrowser-Apps vorinstalliert. Die Standardeinstellung sieht vor, dass Sie über jede neu eingehende Nachricht informiert werden. Das Mobiltelefon hat einen voreingestellten Bildschirmschoner und einen Standardklingelton. Alle diese Funktionen wurden von Apple, Google oder einem anderen Hersteller vorinstalliert; Sie können die Standardeinstellungen verändern, aber das macht Mühe, und deswegen belassen wir es oft dabei.

Fast alle Aspekte unseres Lebens werden von Standardverhaltensmustern bestimmt, die den Standardeinstellungen auf technischen Geräten gleichen, und sie machen Ablenkung und Stress zum