

heißt Balance? Muss ich hingehen und meine Zeit ganz genau aufteilen zwischen Arbeit und Leben? Das kann so nicht funktionieren.

Viel besser wäre das Bild einer Jazzband. Hier übernimmt mal die Trompete den Solopart, danach vielleicht der Bass und am Schluss das Schlagzeug. Trotzdem braucht es alle Instrumente, damit ein guter Song entsteht. Genauso verläuft unser Leben: Es gibt Phasen, in denen die Arbeit sehr im Vordergrund steht. Dann gibt es aber auch Phasen, in denen die Familie oder die Freunde im Zentrum stehen. Trotzdem brauchen wir immer alle Bereiche unseres Lebens, damit wir in Harmonie sind.

**SIND DENN DIE BEGRIFFE SO WICHTIG?**

In diesem Buch werde ich trotzdem die

Begriffe Zeitmanagement und Produktivität verwenden. So wissen Sie, wovon ich spreche und worum es geht. Gleichzeitig wissen Sie jetzt auch, was hinter den Begriffen steht und weshalb sie problematisch sein können.

Ich werde die Begriffe Zeitmanagement und Produktivität synonym gebrauchen. Bei allem geht es nämlich streng genommen gar nicht um die Arbeit, sondern nur um Sie: Wie können Sie es schaffen, abends zufriedener nach Hause zu gehen im Wissen, dass Sie heute etwas bewegt haben?

## Weshalb Zeitmanagement gescheitert ist

Über Zeitmanagement ist schon sehr viel geschrieben worden. Es werden immer und

immer wieder neue Methoden entwickelt und neue Tipps gegeben. Doch ist man als Zeitmanagement-Trainer unterwegs, muss man sich selbstkritisch hinterfragen. Hat denn die Jahrzehnte lange Geschichte des Zeitmanagements wirklich etwas verändert? Geht es den Menschen heute wirklich besser als vor ein paar Jahrzehnten? Sind sie wirklich zufriedener bei der Arbeit?

Im Jahr 2011 geschah etwas sehr Branchen-unübliches: Ausgerechnet Lothar Seiwert, der Zeitmanagement-Papst im deutschsprachigen Raum, erklärte das Scheitern des Zeitmanagements und damit auch ein Stück weit seiner jahrzehntelangen Bemühungen. In seinem Buch „Ausgetickt“ schrieb Seiwert resigniert: „Zeitmanagement ist gescheitert!“ Das Beunruhigende: Lothar Seiwert hat Recht. Unzählige Studien zeigen, dass der Stress in den letzten

Jahren zugenommen hat und dass eine erdrückende Mehrheit der Arbeitnehmer erwartet, dass der Stress in Zukunft auch weiter zunehmen wird.

Was ist falsch gelaufen? Eigentlich sollte doch ein gutes Zeitmanagement helfen, das eigene Potenzial voll auszuschöpfen – und zwar ohne sich auszubeuten – und damit die Zufriedenheit bei der Arbeit zu erhöhen.

Stress ist genau das Gegenteil davon. Die Schweizerische Gesundheitsförderung definiert Stress als ein „wahrgenommenes Ungleichgewicht zwischen Belastungen oder Anforderungen an eine Person und deren Möglichkeiten (Ressourcen), darauf zu reagieren. Dieses Ungleichgewicht wird als unangenehm empfunden und kann das Wohlbefinden einschränken.“ Diese Definition zeigt, dass Stress sehr subjektiv ist. Während der eine problemlos mit den

Belastungen zurechtkommt, fühlt sich der andere bei denselben Belastungen überfordert und gestresst.

Im klassischen Zeitmanagement wurde viel zu lange viel zu sehr auf Effizienz Wert gelegt. Es ging lange Zeit darum, immer mehr in den Tag zu pressen und mehr Aufgaben in weniger Zeit zu erledigen. „Mehr, mehr, mehr“ war das Ziel eines guten Zeitmanagements. Diese Philosophie ist mitverantwortlich für den eher schlechten Ruf des Zeitmanagements und vielleicht sogar für den steigenden Stress, mit dem viele Menschen heute zu kämpfen haben.

Wenn Zeitmanagement mitverantwortlich für den Stress ist, wo kann dann die Lösung liegen? Vielleicht ist es gar nicht so schwierig, wie wir meinen, sondern wir müssen nur auf die andere Seite der Stresdefinition wechseln.