

„Life-Leader-Ship“

mit Prof. Dr. Lothar J. Seiwert

von Wolfgang A. Kasper

In welche Planung investieren Sie mehr: Lebenszukunft oder nächster Urlaub?“ So lautet eine der zentralen Fragen des Zeitmanagement-Experten Prof. Dr. Lothar J. Seiwert im Rahmen eines 1-tägigen Seminars zum Thema „Life-Leader-Ship“ in einem Heidelberger Seminarhotel. Schon eine der ersten Reflexionsübungen hat es in sich: Die Seminarteilnehmer sollen sich bewusst werden, inwieweit „Techniken und Methoden“ oder „Einstellungen und Verhalten“ ihren Umgang mit ihrer (Lebens- und Arbeits-)Zeit prägen. Dabei wird schnell klar, dass jede und jeder in hohem Maße selbst den Umgang mit dem Faktor „Zeit“ steuern kann.

Vom Muss zur Muße

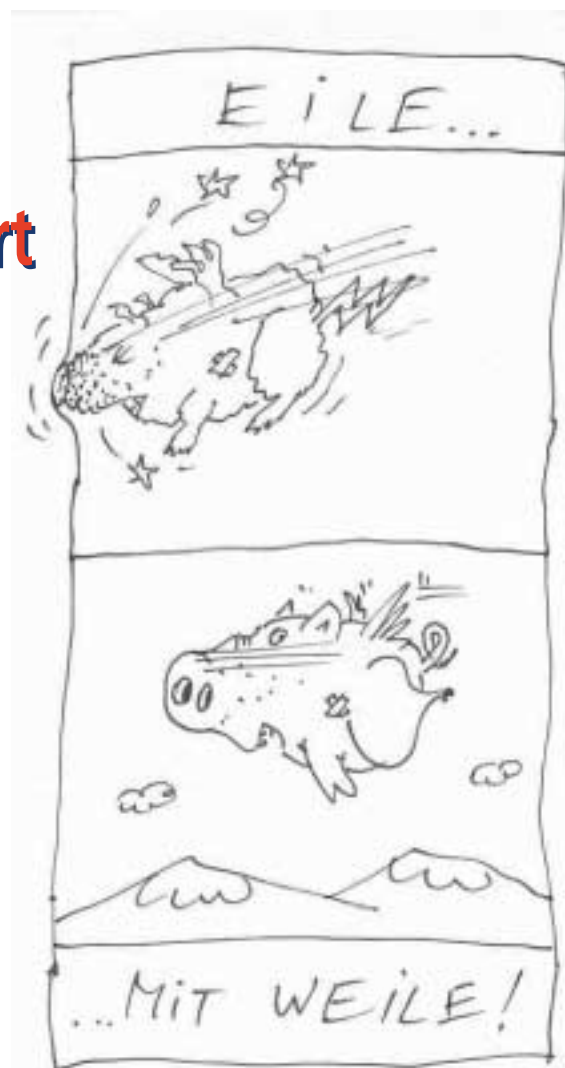
Zunehmend wird in unserer Gesellschaft deutlich, dass wir alle von einer allgemeinen „Hetz-Krankheit“ infiziert sind, die es allmählich zu überwinden gilt, will man ein Leben vom „Muss zur Muße“ führen lernen. Hierbei markiert Lothar Seiwert klar den Übergang von einem zunächst operativen Zeitmanagement („Wie gewinne ich zusätzlich

Zeit in der Woche?“) zu einem umfassenden Lebensmanagement, das den zentralen Lebensbereichen gerecht zu werden versucht („Was ist mir wirklich wichtig im Leben?“). Während die erste Frage Ausdruck eines quantitativen Umgangs mit der Ressource Zeit ist, artikuliert sich in der zweiten Frage ein starker qualitativer Aspekt. Gerade in einer High-Speed-Gesellschaft erwächst verstärkt das Problem, wie sich zwischen den unterschiedlichen Anforderungen im Beruf und den Wünschen und Bedürfnissen im privaten Umfeld ein sinnvolles Gleichgewicht herstellen lässt. Und genau an diesem Punkt setzt das Konzept der „Lebens-Balance“ von Seiwert ein. Für ein dauerhaft effektives und effizientes Zeitmanagement, mit dessen Hilfe man sich selbst und

auch der persönlichen Umgebung (privat und beruflich!) gerecht werden will, sind die folgenden zentralen Lebensbereiche und -kontexte angemessen zu berücksichtigen:

Arbeit / Leistung
 Familie / soziale Kontakte
 Körper / Gesundheit
 Sinn / Kultur

Folgerichtig gilt es, eine persönliche Lebensvision (Leitbild) zu entwerfen, die auf die genannten Bereiche abgestimmt ist und aus der sich konkrete (Lebens-)Ziele ableiten lassen. Im Anschluss an dieses „große“ Leitbild kann man dann auch noch problemlos entsprechende „Mini-Leitbilder“ entlang den verschiedenen Lebensbereichen entwickeln.



Champagner-Aufgaben

In seiner lebendigen und überaus bildhaften Sprache macht der Seminarleiter immer wieder deutlich, dass es nicht darum gehen kann, immer noch mehr (quantitativ!) zu arbeiten und sich zusätzlich Arbeit aufzuladen, sondern um eine angemessene Schwerpunktbildung: „Nicht noch mehr Aufgaben verrichten, sondern sich auf die ‚Champagner-Aufgaben‘ konzentrieren!“

Das Seminar hält auch zahlreiche Tools bereit, die in der konkreten Praxis weiterhelfen können. So dient z.B. der „Wochenkompass“ an der Schnittstelle zwischen der eigenen Lebensvision und den täglichen Aufgaben dazu, wöchentliche Schwerpunkte schriftlich zu fixieren und diese konsequent im Blick zu behalten. Dabei empfiehlt es sich, einige wenige Prioritäten (wichtigste Vorhaben und Aufgaben!) zuerst in den Wochenkompass einzutragen und weniger Wichtiges folgen zu lassen.

Demgegenüber hat eine effiziente Tagesplanung zur Folge, dringliche Aufgaben und Termine in eine sinnvolle Zeit- und Arbeitsorganisation zu übersetzen. Auch bei diesem kleinsten Chunk gilt es einmal mehr, die Konzentration auf Kernaufgaben („core competences“) im Auge zu behalten und beharrlich zu verfolgen.

Die Mischung aus Präsentationen, Einzel- und Kleingruppenarbeiten, Demonstrationen sowie Aktiv-Pausen mit Wellness-Elementen stellten eine optimale Seminar-Performance dar, die ein breites Spektrum an Erfahrungs- und Lernmöglichkeiten ermöglichte.

Fazit: Wer sich in Sachen Zeit- und Lebensmanagement bei dem führenden deutschen Experten, Prof. Dr. Lothar Seiwert, anregen lassen möchte, wird dies in einem „Life-Leader-Ship“-Seminar zweifellos mit Gewinn tun können!

Anmerkungen:

1 „Life-Leader-Ship“ ist ein eingetragenes Warenzeichen von Prof. Dr. Lothar J. Seiwert

Literatur:

Seiwert, Lothar J.: Wenn Du es eilig hast, gehe langsam. Das neue Zeitmanagement in einer beschleunigten Welt. Campus-Verlag, Frankfurt, New York 2002.

Seiwert, Lothar J. / Kammerer, Doro: Endlich Zeit für mich! Wie Frauen mit Zeitmanagement Arbeit und Privatleben unter einen Hut bringen. mvg-Verlag, Landsberg a.L. 2000.

Seiwert, Lothar J.: Das Bumerang-Prinzip. Mehr Zeit fürs Glück. GU-Verlag, München 2002.

Über den Autor:

Wolfgang A. Kasper

(www.GEWAK-Projekte.de), Jahrgang 1959, ist evangelischer Pfarrer und Studiendirektor, unterrichtet an einem Gymnasium in Heidelberg und ist in der Referendarausbildung tätig. Er absolvierte Ausbildungen in systemischer Therapie und Beratung, in lösungsorientierter Supervision, in Mentalen Trainings und in Schnell-Leseverfahren. Er ist Mitautor der Bücher „FlächenLesen – Die Vielfalt der Schnell-Lesetechniken optimal nutzen“ (2002) und „QuerDenken – Tools und Techniken für kreative Kicks“ (2003).