



Lothar **Seiwert**

Dieses eBook stammt aus dem „Lebe Deine Berufung“ Webfestival.

Martin: Herr Seiwert, was ist Ihre Berufung und wie haben Sie Ihre Berufung gefunden?

Lothar Seiwert: Meine Berufung ist es, möglichst viele Menschen zu inspirieren und zu motivieren ihr eigener Lebensunternehmer zu werden. In Anlehnung an die USA habe ich es Life-Leadership® genannt. Life-Leadership bedeutet mehr, als nur seinen Posteingangskorb nach Prioritäten zu sortieren. Es bedeutet, seine eigene Lebensvision zu finden, zu definieren und zu leben.

Dazu gekommen bin ich wie die berühmte Jungfrau zum Kind. Ich war Management-Trainer in einem internationalen Konzern. Und da hieß es plötzlich, jetzt muss jemand die Zeitmanagement-Seminare übernehmen. Ich war gerade ganz frisch dabei und so hieß es: das machst du jetzt. Ich fing an, mich automatisch und immer intensiver mit diesem Thema zu beschäftigen. Aus dieser scheinbar zufälligen Konstellation wurde dann im Grunde genommen meine persönliche Lebensaufgabe.

Martin: Sie waren ja damals noch Beamter. Ist das richtig?

Lothar Seiwert: Nach meiner Zeit als Management-Trainer und Unternehmensberater wurde ich an einer Hochschule beamteter Professor auf Lebenszeit. Keiner hatte mir gesagt, was danach kommen würde. Das habe ich etwas über zwölf Jahre lang gemacht. Eines schönen Tages bin ich im Rahmen einer Fachtagung in San Francisco in eine Buchhandlung gegangen und öffnete das Buch von Gail Sheehy mit dem Titel „New Passages“: welche Lebensphasen liegen vor dir? Unter anderem beschrieb sie darin in einer sehr schönen Grafik, dass man bei Mitte 40 eine Lebenskrise erleiden kann, aber nicht muss. Und das war genau meine Situation. Es durchfuhr mich wie der Blitz. In dieser Sekunde beschloss ich, mein Beamtentum aufzukündigen und mich selbstständig zu machen als Trainer, als Autor, als Coach und später auch als Vortragsredner.

Im Nachhinein betrachtet war das das Beste, was mir hätte passieren können.

Martin: Dieser Blitz, der da gekommen ist, wie erklären Sie sich den?

Lothar Seiwert: Der Blitz durchfuhr mich, als ich diese Grafik sah, die ich von meinem Freund Werner Tiki Küstenmacher habe neu zeichnen lassen. In meinem Buch „Wenn du es eilig hast, gehe langsam“, mittlerweile ein Klassiker, ist sie auch abgebildet: Das erste Erwachsenenalter geht ungefähr bis Mitte 40. Dann beginnt das zweite Erwachsenenalter.

Im Original heißt es „The Flaming Fifties, the Serene Sixties“ etc. Diese Grafik hatte mir in Sekundenbruchteilen aufgezeigt, was meine eigene Situation war. So ist es dann einfach passiert, Zu-fall. Es fiel mir „zu“, weil es „fällig“ war. Deshalb glaube ich nicht an den sogenannten Zufall.

Martin: Warum ist die Berufung das beste Mittel gegen Stress, Hetze und Burn-out?

Lothar Seiwert: Stress und Burn-out haben zum einen mit äußeren Faktoren zu tun. Das ist einfach Fakt. Der Drang, immer erreichbar sein zu wollen, die vielen E-Mails, die Anrufe. Das betrifft mich wie jeden anderen auch.

Aber – und das ist meine ureigenste Überzeugung – die innere Einstellung ist sehr viel wichtiger. Also gehe ich mit einer Haltung der *Selbstbestimmung* daran. Das heißt: Nicht wie der Wind weht, sondern wie ich die Segel setze, darauf kommt es an. Ich muss von meiner inneren Haltung her Meister oder Meisterin meiner Zeit sein. Und egal, was um mich herum passiert – ich muss selbst entscheiden, ob ich mich davon stressen lasse oder nicht.

Ich verdeutliche das an einem Beispiel: Ich saß vor einigen Monaten in Frankfurt an der Alten Oper in einem Straßencafé. Es war ein wunderschöner Tag, so wie heute. Und da ist natürlich die Hütte voll. Jeder schreit, jeder will alles sofort. Da konnte ich zwei Typen von Kellnern beobachten.

Der eine wirkte total überfordert und gestresst, mislaunig, unwillig.

Wenn ich sage: „Ich möchte doch nur einen Latte Macchiato.“ Sagt er: „Ja, ich komm gleich zu Ihnen. Sie sehen doch, was hier los ist.“ Da kann man zehnmal bitten und betteln.

Der andere, in genau der gleichen Situation, war souverän, freundlich. Er sagte: „Sehr wohl mein Herr oder sehr wohl hübsche Frau. Darf es noch ein Stück Kuchen sein? Es wird ein bisschen dauern, Sie sehen: hier ist einiges los. Aber ich mach das für Sie.“ Der wirkte überhaupt nicht gestresst. Und der wird mit Sicherheit ein Zehnfaches an Trinkgeld bekommen haben. Obwohl er die äußere Situation genauso wenig verändern konnte wie der erste Kellner, ging er einfach glücklicher, zufriedener und völlig befreit vom Stress und Burn-out durch sein Leben. Und privat wird es da genauso weitergegangen sein.

Deshalb bin ich der Überzeugung: Es kommt nicht so sehr auf die äußeren Umstände an, die dir passieren, sondern was du von deiner inneren Einstellung und Haltung daraus machst – oder nicht machst, oder mit dir machen lässt.

Es gibt drei Typen von Menschen:

- Typ eins sorgen dafür, dass etwas passiert.
- Typ zwei warten immer ab, bis etwas passiert.
- Typ drei wundern sich schließlich, dass etwas passiert ist.

Das hat nichts mit äußerer Macht oder Funktionsmacht zu tun. Auch unsere Bundeskanzlerin ist nicht Herrin ihrer eigenen Entscheidungen. Viele werden ihr einfach vorgegeben, wann sie wo zu sein hat. Aber entscheidend ist, was ich daraus mache. Ob ich jetzt Bundeskanzler bin oder einfacher Straßenkellner, es betrifft uns alle.

Martin: Nehmen wir mal an, ich habe meine Berufung gefunden. Wie gehe ich denn jetzt als Nächstes vor?

Lothar Seiwert: Das Wichtigste für mich besteht darin, eine klare Vision zu haben und eine Zielsetzung zu definieren. Meine Empfehlung – und das, was mich am meisten weiter gebracht hat – ist, nach einer Strategie vorzugehen. Die meisten stürzen sich in operativer Hektik mitten ins Tagesgeschäft.

Anstatt nicht nur intelligent nach-zudenken, sondern vor-zudenken.

Was mir dabei persönlich am meisten geholfen hat, war die EKS: Engpass-Konzentrierte-Strategie. EKS bedeutet, sich auf den Engpass, ein konstantes Grundbedürfnis einer fest definierten Zielgruppe zu konzentrieren. Und alles zu tun, um dieser Zielgruppe einen maximalen Nutzen zu bieten. Also Expertenstatus zu erlangen, um der beste Problemlöser für diese Zielgruppe zu werden.

In meinem Fall waren das die Zeitprobleme von Führungskräften und Mitarbeitern. Gleich in welcher Branche, in welcher Unternehmensform. Das betrifft im Grunde genommen jeden. Und sich dann mit der Zielgruppe weiterzuentwickeln. Ganz früher waren das Zeitplanbücher auf Papierbasis, dann elektronische Werkzeuge. Heute spielen Stress und Burn-out eine große Rolle. Also die allseitige Erreichbarkeit. Und was in zwei oder drei oder fünf Jahren sein wird, das wissen wir heute noch nicht. Aber ich muss ständig am Thema bleiben. Deshalb sind Strategie und Problemlösungskompetenz für seine

Zielgruppe zu entwickeln, wie Schwimmen gegen den Strom. Sobald ich damit aufhöre, treibt es mich unweigerlich zurück. Es hört im Grunde genommen nie auf. Das macht aber auch Spaß.

Martin: Aber gehen wir mal zum operativem Geschäft. Ich meine, wenn ich im Tagesgeschäft bin. Wir werden ja alle von Fluxfaktoren, also Störungen, Unterbrechungen und so weiter aus unseren Plänen herausgerissen. Wie kann ich denn sicherstellen, dass ich wirklich auch am Ball bleibe?

Lothar Seiwert: Die meisten vergeuden sehr viel Zeit damit, dass sie sich auf die dringenden Dinge konzentrieren, statt auf die wichtigen. Für viele ist das alles eins. Aber es gibt einen himmelweiten Unterschied: Dringlichkeit hat ausschließlich mit dem Faktor Zeit, Termindruck zu tun.

Wichtigkeit bedeutet Gewicht, etwa um wieviel Geld geht es hier oder bringt mich das meinen Zielen entscheidend näher? Man hat herausgefunden, dass die meisten 50-60% ihrer Zeit mit Dingen verbringen – jeden Tag – die überhaupt nicht wichtig sind, aber interessant. Irgendeiner schreit immer. Dringlichkeit hat immer mit anderen zu tun. Jeder will alles sofort, am liebsten schon vorgestern.

Die unausgesprochene Spielregel lautet: Wer am lautesten schreit, wird zuerst bedient. Unter den dringlichen Dingen mache ich die vielleicht Wichtigsten zuerst. Und dann ist der Tag schon wieder rum. Entscheidend sind die wichtigen Dinge, die nicht dringend sind. Sie schieben wir meist auf die virtuelle Prioritätenliste nach dem Motto „Das mache ich mal, wenn ich Zeit habe“. Aber diese Zeit habe ich nie. Erfolgreiche Persönlichkeiten, also im Original „highly effective people“ unterscheiden sich von anderen vor allem darin, dass sie sich auf die wirklich wichtigen Dinge konzentrieren, bevor sie dringend werden.

Man kann das proaktiv nennen. Das heißt, ich muss bei den dringenden Dingen, die nicht so wichtig sind, konsequent reduzieren. Viele haben hier einen Sprachfehler: Sie können oder wollen nicht Nein sagen. Also Mut haben zum Loslassen, Delegieren, auf später legen. Weil sich vieles von selbst erledigt.

Und für die Dinge, die mir wirklich wichtig sind, Termine mit dem wichtigsten Menschen vereinbaren: Mit mir selbst. Das heißt, wie eine Verabredung für einen Businesstermin oder für ein Tennismatch. In meinem Zeitplaner als „Termin mit mir selber“ eintragen. Wenn mich dann jemand fragt: „Können wir uns am nächsten Dienstag um 11:00 Uhr

zusammensetzen?“, kann ich ohne zu lügen sagen: „Es tut mir leid, da habe ich schon einen Termin.“ Das mit mir selbst würde ich natürlich weglassen.

Ich habe das mal interessanterweise bei der Prioritätenregel der Rettungssanitäter bestätigt bekommen. Ich hielt einen Vortrag vor Ärzten und Notfallchirurgen. Diese haben mir genau das bestätigt. Wenn wir uns einmal das Szenario eines schlimmen Unfalls vorstellen: Mit Tatütata, Feuerwehr, Polizei, das ganze Programm. Und da schreit einer: „Ja warum kommt denn keiner? Das Blut läuft mir hier den Oberschenkel runter. Ich bin doch privat versichert.“ Da sagen die, der ist völlig unwichtig. Sondern der, der im Straßengraben liegt und nichts mehr sagt, der muss zuerst wiederbelebt werden.

Die Prioritätenregel finde ich schlicht und einfach genial. Sie besteht aus nur drei Worten: „Wer schreit, lebt!“ Und wenn morgen ihr Kunde schreit, ihr Chef schreit, ihr Lebenspartner schreit, dann ist das interessant und dringend. Aber ist es auch wirklich wichtig? Wenn es zugleich wichtig ist, dann muss ich sofort alles stehen und liegen lassen und mich darum kümmern. Aber in den meisten Fällen ist es nur interessant und dringend, aber nicht wichtig. Und das ist der entscheidende Punkt. Wenn es uns gelingt, die vielen dringenden Dinge, die aber nicht wichtig sind, zu reduzieren, sein zu lassen, Nein zu sagen und mehr Zeit auf die wichtigen Dinge zu fokussieren, die uns wirklich weiter bringen, bevor sie dringend werden, verbessern wir nachhaltig unsere Produktivität und Lebensqualität.

Martin: Eine Ihrer Kernbotschaften lautet: Simplify your Life. Warum ist das so wichtig für uns?

Lothar Seiwert: Der meistgenannte Grund, warum viele Persönlichkeiten, aber auch Unternehmen nicht erfolgreich sind, liegt in der Verzettelung. In zu vielen Aktivitäten, in zu vielen Geschäftsbereichen, zu vielen Produkten und so weiter und so fort. Vielen Einzelpersonen geht das auch so. Sonst wäre unser Buch „Simplify your Life“ nicht ein Weltbestseller geworden. Weil wir dort die Menschen an die Hand nehmen und ihnen sagen: Fang doch erstmal an bei deinem Mikrokosmos an, deinem Schreibtisch, deinem Kleiderschrank, deinem Keller. Wir haben zahllose Briefe und E-Mails bekommen, in denen uns viele Leser bestätigt haben: „Das hat sogar mein Leben verändert. Es macht richtig Spaß loszulassen, Dinge wegzuschmeißen. Das befreit auch den Geist. Wir können uns einfach viel mehr auf das Wesentliche konzentrieren, wenn wir loslassen.“

Das ist auch überhaupt nichts Neues, denn die alten Chinesen haben schon vor 2000 Jahren gewusst, als sie sagten: „Wenn du loslässt, hast du zwei Hände frei.“ Nicht beim Autofahren ausprobieren. Aber es einfach symbolisch nehmen und loslassen, genießen. Weil es befreit so schön.

Martin: Ihr neues Buch trägt den Titel „Das neue Zeit-Alter“. Um was geht es dabei?

Lothar Seiwert: In meinem neuen Buch „Das neue Zeit-Alter“ geht es darum, dass es gut ist, dass wir immer älter werden. Oft wird das Älterwerden – wir können es ohnehin nicht beeinflussen – verteufelt. Diese Generation wird eher aufs Abstellgleis gestellt. Aber hier liegen so viele großartige Potenziale: das Wissen, das Know-how, die Erfahrung dieser Menschen nutzbar zu machen.

Das muss auch nicht materiell sein – es gibt viele Möglichkeiten: als Senior Berater, Sparringspartner, Senior Coach. Es ist ein Mutmacher-Buch, um allen Menschen auch zu zeigen, dass hier ein großes Potenzial liegt – Sowohl für die Betroffenen als auch für die Jüngeren.

In anderen Kulturen erfahren ältere Menschen eine ganz andere Wertschätzung. Ich denke, wir sind so schon etwas von diesem Jugendwahn abgekommen. dem JDE: jung, dynamisch, erfolgreich, 20 Jahre Berufserfahrung, fünf Fremdsprachen und nicht älter als 25. Das ist ein Konzept von gestern. Es geht darum, die Erfahrung, die Weisheit und die Gelassenheit des Alters zu nutzen. Und für die Betroffenen, all das zu genießen.

Martin: Ich erinnere mich, dass Sie mal in einer Mail zum Thema Zeitmanagement geschrieben haben, dass Sie es heute für wichtiger halten, dass man mehr auf seine Innere Stimme hört. Was ist das für Sie, die Innere Stimme?

Lothar Seiwert: Es gibt so einen schönen Satz, der lautet: Rat-Schläge sind auch Schläge – wenn sie von anderen erteilt werden, wenn sie danach nicht ausdrücklich gefragt werden. Seine Innere Stimme wahrzunehmen ist für mich ein ganz wichtiger Punkt. Es steckt im Grunde genommen alles bereits in uns. Und wir haben oft verlernt, darauf zu hören. Man kann es Intuition nennen, man kann es das innere Kind nennen, die kleine Hexe. Hier gibt es verschiedene Modelle in der Persönlichkeitspsychologie. Völlig egal. Man kann es auch in der Meditation erfahren. Man kann es auch Bauchgefühl nennen. Das sogenannte Bauchgehirn ist gerade in der Hirnforschung ganz modern. Egal wie ich das nenne,

bleiben wir bei *Innerer Stimme*. Sie ist etwas ganz Wertvolles, was wir alle in uns haben. Wenn wir lernen, darauf mehr zu vertrauen, gibt uns das einfach mehr für das äußere Leben.

Martin: Wie machen Sie das, auf die Innere Stimme zu hören? Was ist Ihr Weg?

Lothar Seiwert: Ich habe verschiedene Wege. Einer besteht darin, zu meditieren. Mehr in Kontakt mit meinem inneren Selbst zu kommen. In der Entspannung, in der Natur, beim Sport die Gedanken treiben zu lassen. Und zu lernen, auf diese Signale zu hören und sie wahrzunehmen, die mein Inneres, mein Körper, auf verschiedene Art und Weise an mich kommuniziert. Diese Zugangsmöglichkeiten hat jeder von uns. Wir müssen nur erneut lernen, sie wieder zu finden.

Martin: Herr Seiwert, vielen Dank für das Interview.

Lothar Seiwert: Gerne, lieber Kollege Weiss.

Weiterführende Materialien

Das kostenlose eBook „Zeitnah leben“ inkl. Video und Audio

[Hier kannst Du Dir das eBook gratis herunterladen.](#)



Buch-Tipp: Das neue Zeitalter

[Erfahre mehr über das neue Buch von Prof. Dr. Lothar Seiwert](#)

