

Wie jeder das Rennen gegen die Zeit gewinnt

Zeitmanagement. Vhs reagiert mit Psych. Managementtrainer Gerhard Graßl auf eine Geißel der modernen Gesellschaft

Von Thomas Linsmeier

Furth im Wald. (tl) Zeit ist Geld. Das war einmal. Heutzutage ist Zeit Leben. Freie Zeit ist die Basis für gesundes, erfülltes Leben. Wer permanent keine Zeit hat, für den zieht am Ende der Körper selbst die Notbremse - unter anderem durch "Burn out". Zwei Worte aus dem Englischen, die zum Inbegriff der überlasteten Gesellschaft geworden sind. Doch es geht auch anders. Zeit lässt sich managen und damit besser leben. Wie? Das zeigt Gerhard Graßl. Die Vhs greift mit ihm dieses Thema auf und reagiert damit auf eine zunehmenden Geißel im Alltag.

Und zwar in Form eines Seminars, zu dem am kommenden Dienstag in die Alte Knabenschule an der Rosnstraße eingeladen wird. Von 9 bis 17 Uhr wird der Psychologische Managementtrainer deutlich machen, wie man sich aus Druck und Stress freischwimmt. Der *Chamer Zeitung* verriet er in einem Gespräch bereits vorab, wie dies gelingt, welche Fehler den Berufsalltag erschweren. Dabei überrascht vor allem eines: Der Mensch selbst ist es, der sich die meiste Zeit raubt.

Denn jeder strebt nach Anerkennung, will geachtet werden. Viele wollen immer mehr davon, muten sich zu viel zu. Deshalb ist es entscheidend, überhaupt herauszufinden, "welche Hüte man sich aufgesetzt hat", wie es der Waldmürichner nennt. Beruf, Vater oder Mutter, Vereinsfunktionär ... - die Liste ist bei manchen sehr lang. Und je län-

ger sie ist, um so schwieriger wird es, alle "Hüte" tragen zu können, die Erwartungen der Mitmenschen zu erfüllen. Deshalb ist eines unerlässlich: Prioritäten setzen!

"Jeder muss für sich selbst beantworten, was ihm im Leben wichtig ist", rät der Managementtrainer. Auf diese wichtigen Dinge sollte eine konsequente Ausrichtung erfolgen. Graßl weiß, dass welliger oft mehr ist. Pareto-Prinzip nennt er das. Dies besagt, dass 80 Prozent der

Ergebnisse in 20 Prozent der Gesamtzeit eines Projekts erreicht werden. Die verbleibenden 20 Prozent der Ergebnisse benötigen 80 Prozent der Gesamtzeit und verursachen die meiste Arbeit. Oder: 20 Prozent der Kunden bringen 80 Prozent des Umsatzes. Das, was für einen individuell wichtig ist, erkennen, alles andere hinten anstellen.

Die Prioritäten, Ziele des Lebens sollten schriftlich fixiert werden. Ebenso das, was man sich für den

Tag an Prioritäten vorgenommen hat. Geht man eine Aufgabe an, rät Graßl, sich das Ergebnis vor dem geistigen Auge vorzustellen. Dies hilft bei der Realisierung. Auf dem Weg dorthin sollten Unterbrechungen vermieden werden. Das heißt: Sich für Wichtiges zurückziehen, damit einen das Telefon nicht ständig unterbricht. Die Folge wird sein, dass die Aufgabe schneller und besser erledigt wird. "Wer sich zurückzieht und arbeitet, erlebt den Flow-Effekt. Die Ideen fließen, du fühlst dich super", erklärt er.

Wichtig ist aber, auch, seine persönlichen Leistungskurven herauszufinden. Eben Antwort auf die Frage, zu welchen Tageszeiten ist jeder Einzelne am leistungsfähigsten. Auch lassen sich große Aufgaben, die man gerne vor sich herschiebt, besser bewältigen, wenn sie in kleine Teilaufgaben gestückelt werden. Und der Mensch sollte sich für seine Aufgaben Zeitlimits setzen. Zudem hilft es, den Tagesplan schriftlich zu fixieren. Und: Keine Angst davor, auch einmal Nein zu sagen. Denn letztendlich entscheidet jeder selbst über sich.

Wichtig ist für Graßl aber auch, dass die daraus gewonnene freie Zeit nicht mit neuer Arbeit gestopft, sie wirklich als Freizeit - im wahren Sinne des Wortes - genutzt wird. Denn letztendlich ist Zeit Leben. Und wer permanent das Rennen gegen die Zeit verliert, der verliert über kurz oder lang auch seine Gesundheit. Spätestens dann ist alles andere Nebensache.



„Jeder muss für sich selbst beantworten, was ihm im Leben wichtig ist“; Der Psychologische Managementtrainer Gerhard Graßl referiert Dienstag in der Vhs.