

Interview mit dem Zeitmanagement-Experten Professor Dr. Lothar Seiwert

Bärig lebt's sich leichter



Bären sind die Lieblingstiere von Professor Dr. Lothar Seiwert, der als Deutschlands führender Experte für Zeit- und Selbstmanagement gilt. Im Gespräch mit dem BärReport gibt er Auskunft über seine Bärenleidenschaft und was wir von den Bären lernen können.

BärReport: Herr Professor Seiwert, es heißt, man treffe Sie nie ohne einen Bären?

Lothar Seiwert: Ja, das stimmt. In meinen Seminaren und meinem neuen Buch „Die Bären-Strategie: In der Ruhe liegt die Kraft“ verspreche ich sogar, jeden zu einem Glas Champagner einzuladen, der mich ohne einen Bären antrifft. Ein Bäregürtel oder eine Bärenkrawatte gilt aber auch. Ich habe auch immer zwei oder drei meiner kleinen roten Eisbären dabei, als Dankeschön, wenn jemand sehr nett oder hilfsbereit ist.

Woher rührt Ihre Begeisterung für Bären?

Die muss man doch einfach mögen, oder? Schon als Junge hatte ich einen Teddybären, und das hat sich dann fortgepflanzt. Als es vor einigen Jahren im Gespräch mit einer Werbeagentur darum ging, welches Bildmotiv zu mir und meiner Firma pas-

sen könnte, sagte ich spontan aus einer Laune heraus, nehmen wir doch Bären. Seitdem sind sie auf meinen Visitenkarten, Briefbögen und Seminarunterlagen zu finden. Bei der Polizei gibt es Diensthunde und bei meinen Mitarbeiterinnen Dienstbären, die sich den Arbeitsplatz mit ihnen teilen.

Der Bär verkörpert zwei Dinge für mich: Zum einen Power und Dynamik, zum anderen Ruhe und Gelassenheit. Und es hat eben auch mit Gefühl zu tun, und deshalb sind meine Bären alle rot. Rot ist eine Energie- und Powerfarbe, und andererseits drückt sie auch Herz, Gefühl und Leidenschaft aus.

Werden Sie nicht manchmal für Ihre Bärenleidenschaft belächelt?

Kürzlich war ich Gast in einer NDR-Talkshow, da habe ich einen großen roten Bären mitgebracht. Sicherlich gibt es welche, die das belächeln, aber man kann es nie allen Recht machen. Ich stehe dazu. Wenn man sich nur nach seinem Umfeld richtet, bleibt man eine austauschbare Durchschnittsperson, und das ist nicht meine Lebensperspektive. Auf der anderen Seite ist der Bär ein absoluter Sympathieträger. Sehr häufig erhalte ich außergewöhnliche Reaktionen. Ich komme bei meiner Arbeit sehr viel mit Menschen zusammen, und in der Regel sind bei meinen Seminaren immer ein oder

zwei, die sich als Bärenfan outen. Der frühere Mercedes-Vorstand Dr. Hubbert wurde mal in einem Interview der Financial Times gefragt, was er denn im Ruhestand zu tun gedenke. Als er sagte, er wolle sich dann in Ruhe um seine Bären kümmern, wurde er gefragt, wieviele er denn habe. „Etwa 2000“, war seine Antwort.

Ihre Sammlung ist noch etwas kleiner?

So ganz genau weiß ich es nicht, aber ein paar hundert sind es inzwischen schon.



Gibt es einen besonderen Lieblingsbären darunter?

Ich habe seit neuestem einen Mitarbeiter, der ist 1,50 m groß und von Kösen. Den Eisbären habe ich dieses Jahr auf der Teddybär Welt in Wiesbaden im Eingangsbereich gesehen. Als ich ihn sah, wusste ich, den nehme ich heute mit. Nach harten Preisverhandlungen habe ich ihn aus der Messe herausgetragen bis zu meinem Auto, ihn auf dem Beifahrersitz angeschnallt und bin mit ihm nach Hause gefahren. Der sitzt heute bei uns auf dem Besuchersofa.

Die Bären stehen auch im Mittelpunkt Ihres neuen Buches „Die Bären-Strategie: In der Ruhe liegt die Kraft“. Was können wir von den Bären lernen?

Die Bären verkörpern in idealer Weise das, was ich seit vielen Jahren den Menschen zu vermitteln suche. Sie bringen in dieser Fabel den anderen Tieren wie dem hektischen Hasen oder der emsigen Biene bei, wie sie ihre Zeitnöte und ihr Leben in den Griff bekommen können. Also kraftvoll, voller Power seinem Ziel hinterher jagen und es erreichen, aber auch mal faul sein und nichts tun. In der heutigen hektischen Welt ist beides wichtig. Meine speziellen Freunde sind die Eisbären. Wenn die so gelassen und relaxed auf dem Eis liegen, strahlen sie etwas ganz Besonderes aus: Wärme, Ruhe, Gelassenheit – und auf der anderen Seite können sie blitzschnell durchstarten und eine Robbe fangen, um ihren Hunger zu stillen.

Die „Bären-Strategie“ ist in der Form einer Fabel geschrieben. Ist das nicht eine sehr altertümliche Form für unsere moderne Zeit?

Ich finde, sie passt mehr denn je. Mit den Geschichten und Metaphern erreiche ich die Leute viel unmittelbarer als mit einem Fachbuch. Ich komme ja nicht vom Schreiben, sondern vom Präsentieren her. Da sind häufig tausend Leute in einer Halle, die wollen unterhalten werden. Deshalb arbeite ich mit Bildern, erzähle Geschichten, vermittele Botschaften mit Zeichentrickanimationen oder demonstriere Zaubertricks. Da ist es ein roter Bär, der die Botschaft vermittelt. So bleibe ich den Teilnehmern als der „Bärenmann“ im Gedächtnis.

Haben Sie als Experte für Zeit- und Selbstmanagement einen speziellen Tipp für Teddybärliebhaber?

Ob dein Tag ein glücklicher Tag wird, liegt nicht an den äußeren Umständen, sondern an deiner inneren Einstellung. Oder noch kürzer: Bärig lebt's sich leichter. ■

Lothar Seiwerts Bären Strategie

Cool bleiben, sein Ziel beharrlich verfolgen und sich Zeit fürs Leben nehmen - das ist die Strategie, die Meister Petz allen Zeitgenossen dieser hektischen Welt mitgeben möchte. Denn wer kopflos Terminen hinterher läuft, droht dabei auf der Strecke zu bleiben.



PROFESSOR DR. LOTHAR SEIWERT

gilt als Deutschlands gefragtester Coach zum Thema Zeit- und Selbstmanagement. Seine Kundenliste liest sich wie ein Who is Who der deutschen Wirtschaft und reicht von DaimlerChrysler über die Deutsche Bank, Deutsche Telekom bis zu Porsche und SAP. Er ist Autor zahlreicher Beststeller wie „Das 1x1 des Zeitmanagement“, „Das Bumerang-Prinzip“ und (zusammen mit Werner Tiki Küstenmacher) „Simplify your life“. In dem von ihm geleiteten Seiwert-Institut in Heidelberg vermittelt er Rezepte für einen klugen Umgang mit der Zeit und eine gesunde Balance zwischen Arbeit, Familie und Freizeit.



Fotos und Illus: Prof. Seiwert

Kostenloser Lebens-Balance-Tipp

Von Professor Seiwert gibt es einen kurzen knappen Newsletter zu den vier Lebensbereichen Job, Kontakt, Body & Mind mit sofort umsetzbarem Sofortnutzen. Er erscheint wöchentlich und kann kostenlos abonniert werden unter www.baeren-strategie.de