

# Die Bären-Strategie: In der Ruhe liegt die Kraft

## – Auf der Suche nach der verlorenen Zeit

von Prof. Dr. Lothar Seiwert, Heidelberg

Schon wieder zu spät? Abgehetzt und ausgepowert treffen sich die Tiere des Waldes am großen See, um gemeinsam den Neujahrstag zu feiern und wie üblich das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen. Eigentlich ein schöner Anlass, aber die gereizte Stimmung ist nicht zu verkennen. So wirklich glücklich und zufrieden ist niemand. Nicht die pflichtbewusste, aufopfernde Eule, die immer mit unzähligen, scheinbar wichtigen Dingen gleichzeitig beschäftigt ist. Nicht die fleißige Biene, die von morgens früh bis abends spät jede Minute ihres Lebens gleich mehrfach verplant hat. Nicht der allein erziehende Hase, der völlig überfordert ist und ständig das Gefühl hat, für alles und jedes zu wenig Zeit zu haben. Nicht der bequeme Hirsch, der planlos in seinen eintönigen Tag lebt und sich vor jeder unangenehmen Aufgabe drückt. Und auch nicht der ehrgeizige Fuchs, der immer 100 Prozent geben möchte, sich aber mit Nebensächlichkeiten aufreibt und sein eigentliches Ziel aus den Augen verliert.

„Irgendetwas machen wir falsch“, erkennen die Tiere. Denn: Eine entscheidende Sache fehlt allen – Zeit. Mehr noch: Unter einem Berg von Verpflichtungen erstickt sämtliche Lebensfreude. Doch was tun? Nur ein tierisches Phänomen oder kommt auch Ihnen das irgendwie bekannt vor?

Ständig auf Hochtouren, kaum Zeit zum Luftholen? Sind auch Sie permanent in Eile und haben das Gefühl, dass das Leben an Ihnen vorbeirast? Dass Ihr Leben nicht erfüllt, sondern überfüllt ist?

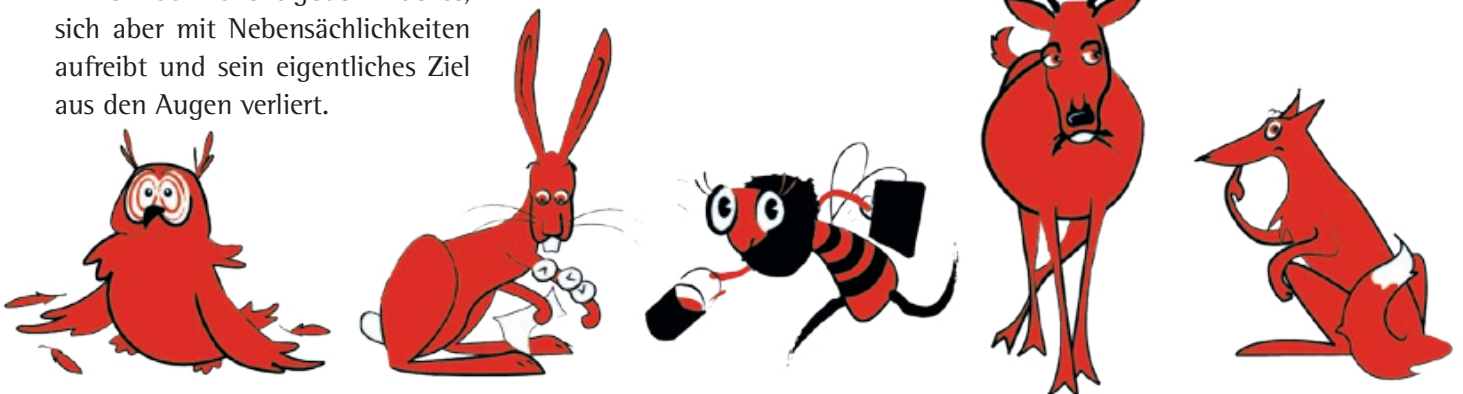
Sicher können die meisten von uns stolz auf all das sein, was sie Tag für Tag bewegen. Und dennoch: Obwohl wir in immer kürzerer Zeit immer mehr leisten, sind wir unzufrieden, ja sogar unglücklich. Wir fühlen uns wie ein Hamster in seinem Laufrad. Wir treten immer schneller und schneller und kommen doch nicht

voran. Die Dinge, die uns wirklich am Herzen liegen, müssen wir auf später verschieben. Darum wollen wir uns kümmern, wenn wir irgendwann endlich „Zeit haben“.

Doch: „Irgendwann kommt meist nie!“ Mein eindringlicher Rat:

**„Verschieben Sie die Dinge, die Ihnen wichtig sind und Ihnen Freude machen, nicht auf später. Leben Sie Ihr Leben jetzt! Unterwerfen Sie sich nicht dem Diktat des Tempowahns und lassen Sie nicht zu, dass Sie Ihre Träume, Wünsche und Ziele aus den Augen verlieren.“**

Viel zu oft treten unsere ganz persönlichen Lebensziele in den Hintergrund. In der Hektik des Alltags verlieren wir leicht den Blick für das, was wirklich wichtig ist. Immer geben wir zu vielen anderen Dingen Priorität. Meist bleiben wir selbst →





→ dabei auf der Strecke. Denn: Wir haben die Balance zwischen Arbeit und Freizeit, zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Muss und Muße verloren. Früher war es ganz normal, Berufliches und Privates als Einheit zu betrachten. So molken Bauern ihre Kühe, mähten die Wiesen, erzählten ihren Kindern zwischendurch Geschichten und spielten abends Zither – ohne zwischen Pflicht und Vergnügen zu trennen. Heute nennen wir dies **Work-Life-Balance**, etwas, das wir in unserer schnelllebigen Zeit erst wieder mühsam lernen müssen. Denn: Genau darin liegt das Geheimnis für einen ausgewogenen Umgang mit unserer Zeit.



In der Fabel „Die Bärenstrategie – In der Ruhe liegt die Kraft“ werden mit eingängigen Charakteren und lebensnahen Beschreibungen die Grundthesen eines sinnvollen Zeitmanagements auf verständliche und äußerst unterhaltsame Weise vermit-


telt. Ob pflichtbewusste Eule, emsige Biene, hektischer Hase, bequemer Hirsch oder ehrgeiziger Fuchs – irgendwo kann sich jeder wiederfinden.

Da Bären meine ganz persönliche Leidenschaft sind, verwundert es nicht, dass es ausgerechnet der große weise Bär ist, der die Tiere auf den richtigen Weg zu mehr Zeit und Muße bringt. „Schluss mit den Zeitdieben, die überall lauern“, fordert der bärige Lehrmeister: „Nutzt eure kostbare Zeit!“ Er lüftet das Geheimnis, wie man seine Zeitprobleme und damit auch sein Leben in den Griff bekommt. Hierfür gibt er viele Tipps, praktische Umsetzungshilfen und Beispiele: „Findet heraus, was euch wirklich wichtig ist, was ihr mit eurer Zeit anfangen wollt, was eure Motivation, Wünsche und Sehnsüchte sind. Nur so könnt ihr eure Kräfte ganz gezielt einsetzen. Denn: Auch die Erfolgreichsten haben nicht mehr Zeit als ihr, sie wissen sie nur besser zu nutzen.“

Und tatsächlich: Als der nächste Winter kommt und so auch das jährliche Treffen am Großen See, freuen sich alle Tiere, denn nun gibt es nur Gutes zu berichten. Alle können auf ein erfolgreiches Jahr zurückblicken und sind dem Ziel „Mache aus jedem Tag einen glücklichen Tag“, einen großen Schritt näher gekommen. Sie haben gelernt, dass Glück weder Zufall noch Schicksal ist, sondern, dass jeder es finden kann. Aber: Alle wissen auch, dass neue Heraus-



forderungen auf sie warten. Und: Das ist auch gut so. Denn: Nur wer sich seinen Herausforderungen stellt, kann auch Erfolge feiern.

Und die Moral? Zeitmanagement in unserer beschleunigten Welt ist wesentlich mehr als möglichst viele Termine unter einen Hut zu bringen. Zeitmanagement bedeutet, Rhythmus statt Tempo zu leben und sich auf das wirklich Wichtige zu konzentrieren – sowohl beruflich wie privat. Denn: Zeit ist das kostbarste Gut, das wir besitzen. Zeit ist unwiederbringlich. Zeit ist nicht Geld. Zeit ist Leben! 





## Die Bären-Strategie: In der Ruhe liegt die Kraft

### Zehn Tipps, wie Sie Ihre Zeit und Ihr Leben besser in den Griff bekommen

- 1. Bären-Tipp: Schreibe deine Lebensvision auf!** Greif mit beiden Tatzen nach den Sternen. Entwirf eine Vision und schreib ganz genau auf, wie du dir dein Leben wünschst. Formuliere daraus motivierende Lebensziele, die du auch erreichen kannst. Setz dir konkrete Etappenziele, damit du unterwegs nicht ins Straucheln kommst.
- 2. Bären-Tipp: Lege unnütze Hüte ab!** Benutze deinen Bärenverstand und verzettele dich nicht in Nebenrollen. Leg Hüte ab, wenn sie dich nicht eindeutig deinen Zielen näher bringen. Tritt auf die Bremse, dann bleibst du auf dem Weg. Wer in seinem Leben die Hauptrolle spielt, ist ein Star.
- 3. Bären-Tipp: Nutze deine kostbare Zeit!** Lass dir von Zeitdieben keinen Bären aufbinden. Zeitdiebe sind wie der Wolf im Schafspelz – man erkennt sie erst, wenn man ihnen auf den Leim gegangen ist. Deine Zeit ist zu kostbar, um sie zu verschwenden. Konzentriere dich auf die wichtigen Dinge deines beruflichen und privaten Lebens.
- 4. Bären-Tipp: Plane deinen Tag!** Plane deinen Tag am Abend vorher, dann behältst du die Bärenruhe. Teile deine Zeit klug ein, und du kannst sie für deine wichtigen Ziele nutzen. Dein Leben kommt ins Gleichgewicht. Fünf Minuten täglich, um den Tag zu planen – und du gewinnst eine Stunde hinzu. Bleibe auf dem Boden: Nimm dir für den nächsten Tag nur das vor, was du tatsächlich schaffen kannst.
- 5. Bären-Tipp: Erledige das Wichtigste zuerst!** Willst du erfolgreich jagen, denk immer an die Beute. Konzentriere dich immer nur auf eine Aufgabe. Setze klare Prioritäten, sonst stehst du nachher mit leeren Tatzen da. Erledige das Wichtigste zuerst – und gönne dir abends deine wohlverdiente Bärenruhe.
- 6. Bären-Tipp: Gönn dir persönliche Auszeiten!** Wer nach der Bären-Uhr lebt, tickt richtig. Wer erfolgreich jagen oder Honig sammeln will, braucht auch Zeit für Familie und Freunde. Wer nur arbeitet wie ein Tier, sieht irgendwann tierisch alt aus. Harte Arbeit braucht weichen Ausgleich: Kräftig durchatmen, auf der faulen Bärenhaut liegen, über etwas anderes reden.
- 7. Bären-Tipp: Gewinne Zeit für neue Aufgaben!** Erledige nur das, was dich wirklich weiterbringt. Verbanne alles Überflüssige aus deinem Leben. Begeistere dich für neue Aufgaben, die dir wirklich Spaß machen. Genieße deine neugewonnene Zeit wie süßen Bärenhonig.
- 8. Bären-Tipp: Mach mal Pause!** Rackere nicht den ganzen Tag und die ganze Nacht. Wer pausenlos schuftet, wird unweigerlich krank. Lege persönliche Boxenstopps ein, um den Akku wieder aufzuladen. Probier es mal mit Gemütlichkeit, leg dich öfter auf die Bärenhaut.
- 9. Bären-Tipp: Nutze den Tag!** Lass dir jeden Tag die Sonne auf den Pelz scheinen. Mach aus jedem Tag einen glücklichen Tag. Feiere jeden Tag ein kleines Fest. Wer jeden Tag lebt, als wär's ein ganz besonderer, kann das Leben wirklich genießen.
- 10. Bären-Tipp: Verwirkliche deine Träume!** Träume dein Leben, verwirkliche deinen Lebenstraum. Vergieß keine Tränen, wenn du etwas nicht erreicht hast, und lehn dich nicht satt zurück, wenn du etwas erreicht hast. Wer seine Ziele klar definiert, behält in der Hektik des Geschehens den Überblick. Verliere nie dein Lebensziel aus den Augen.

