

J E H

Verlag Jochen Hardenack

68161 Mannheim P 6, 16-19 Telefon +49 (0) 621/17 80 88-0 Fax +49 (0) 621/ 17 80 88-20
Email: info@jeh.de



"Who is Who" (www.hallo-rhein-neckar.de)

"Hallo Rhein-Neckar" sprach mit Professor Dr. Seiwert

Zeit ist wichtiger als Geld und verlorene Zeit können wir nicht zurückholen ...

Professor Dr. Lothar Seiwert ist „Deutschlands führender Experte für Zeitmanagement“ (Focus 2004), manche nennen ihn auch den Zeitmanagement-Guru aus Heidelberg.

Er hat langjährige Erfahrung im Personal- und Bildungswesen in verschiedenen Industriefirmen und als Consultingberater in einem Consulting-Unternehmen gesammelt, Dann gründete der Volkswirt und Professor 1992 das „Seiwert-Institut GmbH – Time-Management und Life-Leadership®“ in Heidelberg.



Professor Lothar Seiwert ist inzwischen einer der bekanntesten Coaches und begeistert als Seminarveranstalter und Redner Hunderttausende. Seine Kundenliste liest sich wie das Who is Who der deutschen Wirtschaft: DaimlerCrysler, Degussa, Deutsche Bank, Deutsche Telekom, IBM, Porsche, REWE, SAP und internationale Firmen, wie z. B. UBS AG.

Professor Seiwert ist auch Schriftsteller. Seine Bücher sind Bestseller, die ein Millionenpublikum erreichen und in über 20 Sprachen übersetzt wurden (ca. 3 Millionen verkaufte Bücher). Er hat auch viele Auszeichnungen erhalten. Als erster Deutscher erhielt er 1999 in den USA den internationalen Trainingspreis „Excellence in Practise“ für seine herausragenden innerbetrieblichen Weiterbildungsprogramme.

Wir sprechen mit dem Heidelberger Professor Lothar Seiwert über den Engpass Zeit, eine sinnvolle Zeitplanung und wie man sein Leben besser steuert, um gesünder, erfolgreicher, zufriedener und stressfreier zu leben.

Herr Professor Seiwert, Sie haben sich auf das Thema Zeitmanagement spezialisiert. Warum ist die „Zeit“ für uns alle ein so wichtiges Thema?



Zeit ist der größte Engpass, den wir im Leben haben und zugleich auch eine große Lebenslüge. Wenn jemand sagt, er habe keine Zeit, meint er in Wirklichkeit

„Ich habe dafür keine Zeit, weil mir anderes eben wichtiger ist“. Deshalb gibt es keine Zeitprobleme, sondern „nur“ Prioritätenprobleme. Mit anderen Worten: Wenn jemand 200 Euro gestohlen bekommt oder verliert, kann er sie irgendwann wiederfinden oder ersetzen. Aber verlorene Zeit bekommen wir nie wieder zurück.

Zeit ist deshalb für mich viel wertvoller als Geld: Zeit ist Leben inclusive Gesundheit und daher unser kostbarstes, weil unwiederbringliches Gut.

Der Klassiker für Zeitmanagement, den Sie geschrieben haben, ist „Das 1x1 des Zeitmanagement“.

Wann ist dies zum ersten Mal erschienen und um welche Inhalte geht es hier?

Es ist 1984 das erste Mal erschienen und einschließlich aller Übersetzungen in über 20 Sprachen inklusive Esperanto über 1 Million mal verkauft worden. Unsere Welt ist längst international geworden. So erhielt ich kürzlich eine Zuschrift von einer Studentin aus China, die meinen Zeitmanagement-Longseller in einem internationalen Bookshop in Shanghai auf englisch erstanden hatte. Das zeigt mir, dass mein Thema für die Menschen immer noch interessant ist.

Zeitmanagement hat zwei Aspekte:

1. Zum einen geht es um die klassische Probleme „Wie plane und organisiere ich meine Zeit, wie plane ich meinen Tag, wie setze ich die richtigen Prioritäten“? Wie ich mein Tagesgeschäft in den Griff bekomme ist gleichsam das **Pflichtprogramm**.
2. Bei der **Kür** geht es um die Frage „Wie kann ich meine Lebenszeit so gestalten, dass ich ein sinnerfülltes und glückliches Leben führen kann?“

Es nützt jedoch nichts, meine **Lebensperspektive** zu entwerfen, wenn mir das Tagesgeschäft wie Sand zwischen den Fingern zerrinnt. Deshalb ist es wichtig, zuerst seinen Alltag in den Griff zu bekommen, bevor ich mir die höherwertige Sinnfrage nach Glück und Zufriedenheit stelle.



Prof. Seiwert als einziger Vorredner von Bill Clinton beim Alpensymposium Special am 18. Mai 2005 in Bern.

Sie zeigen den Menschen Lösungen auf, wie sie ihr eigenes Leben in Balance halten können, wie sie die Balance zwischen Arbeit und Berufsleben finden. Hierzu haben Sie das Konzept zur Selbstführung entwickelt: Life-Leadership

Was verstehen Sie darunter?

Time-Management im angelsächsischen Sinne meint etwas Operatives, z.B. das eigene Tagesgeschäft zu managen. **Life-Leadership** hingegen heißt Visionen und Zukunftsperspektiven zu entwickeln, sich die Frage nach dem Größeren zu stellen. Die Amerikaner sprechen hier vom „Big Picture“ oder der „Big Idea“.

Peter Drucker, der Guru aller Management-Gurus, hat diesen Unterschied einmal sehr prägnant definiert: „Manager try to do the things right“ (die Dinge richtig tun) – „Leaders do the right things“ (die richtigen Dinge tun). Jeder soll daher der Leader oder Kapitän seines eigenen Lebensschiffes sein, d.h. die Richtung zu wissen, den Kurs definieren und in die Zukunft steuern.

Meine Mission ist es, die Menschen anzuregen ihr eigener Lebensunternehmer zu werden. Dabei geht nicht darum, jede Minute zu verplanen. Es geht um Life-Leadership oder Lebensunternehmertum, d.h. mehr Glück, Zufriedenheit, Sinn und Erfüllung in sein Leben zu bringen. Mittlerweile spricht man auch von **Work-Life-Balance**.

Lassen Sie uns jetzt über Ihren jüngsten Ratgeber „Das Bumerang Prinzip – Mehr Zeit fürs Glück“ sprechen.

Warum Bumerang Prinzip?

Ich habe immer nach Metaphern gesucht, um meine Botschaft „be-greifbarer“ zu machen. So verdeutliche ich das Zeitproblem, indem ich meine Teilnehmer auffordere, meinen knapp 100 cm langen Lebenszeit-Zollstock dort zu umfassen, wo ihr momentanes Alter steht. Dies ist die Vergangenheit, die wir nicht mehr ändern können. Bei **Life-Leadership** geht es um das restliche Stück Lebenszeit, um die berufliche und persönliche Lebenszukunft.

Bei der Suche nach einem schönen Symbol für **Lebens-Balance**, das zugleich schön anzusehen und anzufassen ist, bin ich auf den Bumerang gekommen.



Eine arabische Lebensweisheit lautet: „**Wenn dir etwas besonders wichtig ist, musst du es loslassen, dann kommt es irgendwann zu dir zurück**“. Unsere Lebenslinie verläuft nie gerade und gleichförmig, deshalb müssen Sie einen Bumerang in die Gegenrichtung, praktisch von sich wegwerfen, dann zieht er eine Kreisbahn und kommt – hoffentlich – wieder zurück. Das ist auch symbolisch für unser Leben. Sind wir nicht in Balance, stürzen wir er ab.

Daneben hat der Bumerang zwei Seiten: das zeigt die Polarität im Leben. Man muss einerseits in der Lage sein, ruhig und langsam durch's Leben zu gehen und andererseits in der heutigen rasanten Wettbewerbsgesellschaft schneller sein als andere. Zeit ist längst zum absoluten Wettbewerbsfaktor geworden. Wie im Rennsport überholen die Schnellen die Langsamen.

Doch was kann man tun? Gerade weil heutzutage alles schneller geht, muss man auch einmal „**Herunterschalten**“, zur Ruhe kommen, und wie ein Formel 1-Rennfahrer einen Boxenstopp einlegen. Das symbolisiert auch der Bumerang. Je verbissener und angestrenzter man ihn wirft, desto schlechter fliegt er. Je gelassener und entspannter man den Bumerang auf die Reise schickt, umso schöner und weiter fliegt er, und das gilt auch für unsere Lebensglück. Darum sind Bumerangs für mich die ideale Metapher für Lebensbalance.

Was ist hier Ihre Botschaft?

Meine Botschaft lautet: „Sorge für eine **Balance** deiner vier Lebensbereiche:

1. Körper und Gesundheit,
2. Job und Beruf,
3. Kontakte und Beziehungen sowie
4. Sinn, Kultur und andere höher geistige Dinge.

Diese vier Bereiche müssen in eine ausgewogene Balance gebracht werden. Gelingt dies auf Dauer nicht, kommt es zu gesundheitlichen Problemen, Differenzen in der Beziehung, Sinnkrisen o.ä. und darunter leidet wiederum die berufliche Situation. Ist das Leben hingegen in Balance, kann man auch die Anforderungen im Berufsleben besser bewältigen.

An welche Zielgruppe richtet sich das Buch?



Jeder, der Arbeit, Freizeit und Familie und damit sein Leben in Balance bringen möchte. Einen besonderen Bedarf haben Manager, Führungskräfte bzw. Unternehmer, die unter Überlastung, Stress, Zeitdruck, Burn-out und ähnlichem leiden.

In dem Ratgeber sprechen Sie auch von den 4 Lebensbereichen Arbeit, Körper, Beziehung und Lebenssinn.

Warum ist dies so wichtig, diese Bereiche in Einklang zu bringen?

Wer die vier Lebensbereiche dauerhaft nicht in Balance bringt, gerät in Lebenskrisen, die auf der Intensivstation enden können oder der Partner zeigt die „gelbe bzw. rote“ Karte oder jemand bekommt eine Sinnkrise. Das „Burn-out-Syndrom“ ist nicht nur ein physisches sondern auch ein psychisches Problem. Hier muss man sich dann die Frage stellen: „Warum tue ich mir das alles selbst an?“

An dieser Stelle ein authentischer Fall aus unserer Coaching-Praxis: Ein Manager hat ein Unternehmen in der Dienstleistungsbranche aufgebaut, 20 Jahre nur „geschuftet“ und Urlaub war längst ein Fremdwort für ihn geworden. Nachdem er die Firma verkauft hat, musste er feststellen, dass seine Familie durch das „Niedaseins“ auseinander gebrochen ist. Seine Tochter hat sich von ihm losgesagt, weil er ohnehin nie für sie da war, wenn sie ihn gebraucht hätte, seine Frau hat ihm auch die „rote Karte“ gezeigt und ist ausgezogen. Zwar kann er mittlerweile etliche Millionen Euro auf seinem Konto verzeichnen, ist jetzt mit 40 Jahren jedoch stark suizid gefährdet und mitten in der Sinnkrise...

Das ist sicherlich ein Extremfall. Der amerikanischen Motivationstrainer Anthony Robbins hat es auf den Punkt gebracht: „Veränderungen vollziehen sich unter zweierlei Voraussetzungen, „Pain“ oder „Pleasure“. In der Mehrzahl der Fälle überwiegt „Pain“, es muss erst „richtig krachen und wehtun“, bis die Notbremse gezogen wird. Manche müssen diese Lektion ein zweites bzw. drittes Mal lernen. Viele Menschen verstehen und realisieren es erst nach einem Herzinfarkt oder wenn die Ehefrau davon gelaufen ist.

Haben denn alle Menschen das Problem der eigenen Selbstorganisation, oder gibt es verschiedene Typen?

Es monochronische und polychronische Zeit-Typen. **Monochronische** Menschen arbeiten Dinge sequentiell nacheinander ab, ihr Schreibtisch sieht immer ordentlich aus. Sie sind Leertischler. befassen sich nur mit einer Sache und konzentrieren sich auf ihre Arbeit.

Polychronische Typen sind von ihrer Selbstorganisation her Volltischler, die immer alles vor sich sehen müssen. Sie können verschiedene Dinge gleichzeitig jonglieren – oder wie der Volksmund es treffend ausdrückt: „Nur das Genie beherrscht das Chaos“. Diese Menschen wissen intuitiv, was sich in welchem Stapel befindet. Ich selbst bin eher polychronisch bzw. multitasking orientiert, bringe so immer eine gewisse Unruhe in unser Büro, würde am liebsten fünf Dinge gleichzeitig tun, kann aber auf der anderen Seite auch sehr viel bewegen und neue Ideen entwickeln und initiieren.



Ich habe irgendwann gelernt, dass das meine Natur ist und habe nun keine Schuldgefühle mehr. Es ist wichtig, dass die beiden Extremtypen voneinander lernen. Dem penibel Strukturierten hilft manchmal ein wenig Kreativität, den Chaoten, um es mal liebevoll auszudrücken nutzt oftmals ein bisschen mehr Ordnung und Struktur. So wie Paracelsus sagte: „Es gibt keine Gifte und Heilmittel, sondern nur Substanzen, entscheidend ist die Dosierung, ob es etwas heilt oder toxisch wirkt“. Jeder muss hier sein richtiges Maß finden.

Heutzutage leben wir ja in Zeiten, wo die Menschen Angst um ihren Arbeitsplatz haben und der Arbeitsdruck auf jeden einzelnen hat zugenommen. Krankheiten nehmen zu aufgrund von zuviel Hektik. Stress entsteht und die Menschen brennen aus.

Welchen Ratschlag können Sie uns geben?

Die heutigen Rahmenbedingungen sehen oft so aus: Wenn vier Leute in einer Abteilung sind, und einer wird pensioniert, wird dieser Arbeitsplatz nicht mehr ersetzt. Zieht von den verbleibenden Dreien noch einer aus privaten Gründen um, wird auch diese Stelle nicht mehr besetzt. Die verbleibenden zwei Mitarbeiter müssen also ein Arbeitspensum schaffen, das früher von vier Personen bewältigt wurde – und das noch doppelt so schnell, manchmal auch noch bei halben Gehalt.

Die äußeren Stressoren haben eindeutig zugenommen und in den USA gibt es hierfür bereits eine

eigene Krankheit, die mit dem Namen „**Hurry Sickness**“ betitelt wurde.

Im Alltag werden wir immer mehr gehetzt, jeder möchte alles am liebsten sofort, am besten schon vorgestern. Mein Ratschlag: „Gerade wenn man besonders unter Druck und Stress steht, muss man wie ein Formel 1-Rennfahrer persönliche Boxenstopps einlegen, sich Ruhephasen und Zeiteinseln zum Relaxen und Auftanken schaffen“.

Beispiele für ein solches „**Herunterschalten**“: Atem- und Entspannungsübungen, Meditation, autogenes Training, zehn Minuten um den Block gehen, in Ruhe eine Tasse Tee etc.

Hält man nicht an, überdreht der Motor und man scheidet aus dem Rennen aus. Der Formel 1-Boss Bernie Ecclestone hat einmal gesagt: „Go slow and win the race“.

Daher meine Empfehlung:

1. „Versuchen Sie abzuschalten,
2. akzeptieren Sie, dass Sie nicht zehn Dinge gleichzeitig tun können,
3. setzen Sie glasklare Prioritäten setzen und
4. haben Sie Mut, auch einmal Nein zu sagen.“

Viele hetzen trotzdem durch ihren Berufsalltag und haben dann Multistress. Der Grundfehler besteht auch darin, dass „Wichtig“ und „Dringlich“ verwechselt werden. Dringlich ist eigentlich alles, jeder will alles sofort. Das Dringliche ist jedoch selten wichtig. Eine alte chinesische Lebensweisheit lehrte bereits: „Wenn du es eilig hast, gehe langsam!“.

Die wirklich **wichtigen** Dinge sind selten dringend. Man sollte sich immer fragen:

„Was ist wirklich wichtig und was ist gleichzeitig wichtig und dringlich?“. In diesem Fall habe ich ein akutes Problem und muss sofort handeln. Das unwichtige Dringliche jedoch darf nie erste Priorität haben.

**Früher war es ein Statussymbol bei Führungskräften keine Zeit zu haben.
Wie ist das heute?**

Früher wollte man noch effizienter arbeiten, also an einem 12 Stunden Tag, das Pensum eines 14 Stunden-Tags bewältigen. Nach dem Motto: „schneller, höher, weiter“

Heute haben die Menschen den Anspruch nach mehr Zeit für sich selbst, für die Familie, für Hobbys und sportliche Betätigungen. Hier haben ein **Wertewandel** und positives Umdenken eingesetzt. Nicht immer und überall, aber im Sinne der berühmten Bierwerbung „immer öfter“.



**Die Menschen sagen oft „Früher war alles anders!“.
Ihre Meinung dazu?**

In der Tat hat sich vieles geändert. Kürzlich habe in einem Interview mit der Zeitschrift „Hörzu“ gesagt: „Das Internet hat die Entwicklung der Menschheit mehr beeinflusst als die Erfindung der Buchdruckerkunst“. Jeder ist über alles informiert, ganze Branchen wie etwa die Reisbürobranche sterben aus, weil man online einen besseren Überblick und schnelleren Preisvergleich der Angebote erhält. Heutzutage dreht sich alles immer schneller und wir sprechen von einer Speed- bzw. Highspeed-Gesellschaft.

Früher hatte man wesentlich mehr Zeit, es gab weniger Druck und Hektik. Damals nutzte man ein oder zwei Kommunikationsmedien und auch in Zeiten ohne Faxgeräte wurden Zeitschriften verlegt, Bücher gedruckt und Angebote versandt. Dann kam das Faxgerät, mit ihm eine neue Schnelligkeit, dann Mailbox bzw. Voicemail, e-Mail, SMS, MMS, UMS etc. Dabei hat eine Technik die andere nicht abgelöst, sondern wurde oben drauf gesattelt, d.h. man muss jetzt oft auf fünf oder sechs Kommunikationskanälen gleichzeitig schauen, was passiert. Und trotzdem kommen immer mehr Anrufe wie „Ich habe Ihnen doch vor einer halben Stunde eine e-Mail geschickt: wieso hab´ ich denn noch keine Antwort?!“

Sie sprechen von der Blackberry-Krankheit. Was ist das?

Früher haben sich Menschen in der Warteschlange etwa in der Kantine mit ihren Kollegen unterhalten. Heute stehen sie mit der Hand am Stift ihres Blackberry, bearbeiten schon ihre Emails. Deshalb der Begriff „Blackberry-Krankheit“, das Gefühl ständig online sein zu müssen, ständig überall erreichbar zu sein.

**Wie setzen Sie es selbst um, dass Sie genügend Zeit für Arbeit und Beruf haben?
Wie sind z. B. Ihre Bürozeiten?**

Feste Bürozeiten sind bei mir eher untypisch. Im „Company Office“, wo das Tagesgeschäft läuft, bin ich im Regelfall einmal in der Woche. Ich nutze antizyklisch mein „Private Office“, wo ich etwas konzeptionell entwickle oder an einem neuen Buch arbeite. Ansonsten konzentriere mich auf die zwei Dinge, die mir besonders Spaß machen und die ich auch am besten kann: Vorträge halten und auch neue Bücher schreiben.

Der „Frei-tag“, wie der Name schon sagt, ist der „freie Tag“. Freitags haben wir im Heidelberger Seiwert-Institut immer geschlossen. Das schätze meine Mitarbeiter sehr! Und wenn ein Vortrag für einen Freitag angefragt wird, gibt es hier die Möglichkeit von „Ja oder Nein“. An diesem Tag relaxe ich normalerweise oder spiele Golf in St. Leon-Rot.

Wenn immer mehr Menschen Ihr Motto „smart work statt hard work“ beherzigen, würde dann die Wirtschaft nicht darunter leiden?

Ganz im Gegenteil! Wenn sich jeder auf die wirklich wichtigen und richtigen Dinge konzentriert, würde die Effektivität oder Performance um ein Vielfaches steigen. Damit gewinnt unsere Wirtschaft.



Vor einigen Wochen konnte man Sie in der NDR-Talkshow sehen - im roten Anzug und mit rotem Bären. Welchen Zweck hat der rote Anzug und was verbindet Sie mit Bären?

Bären sind meine Lieblingstiere. Auf der einen Seite stehen sie für Power und Dynamik. Auf der anderen Seite für Ruhe und Gelassenheit. Vom Branding her sind die Milka-Kühe bekanntermaßen lila, und meine Bären eben rot.

Deshalb der passende rote Anzug. Rot, weil diese Farbe sowohl Power und Energie als auch Wärme und Gefühl vermittelt. Beides ist wichtig. Eisbären z.B. können einerseits blitzschnell zuschlagen, wenn es um das Jagen von Robben geht und andererseits liegen sie entspannt und relaxt auf ihrer Eisscholle.

Was sind Ihre Hobbys?

Golf, Jogging, Nordic Walking, Wellness, Konzerte, Reisen, vorwiegend nach Fernost und in die USA und natürlich Bären.

Was ist Ihr Lieblingssport?

Fitness und Golf, das eine die Pflicht, das andere die Kür.

Was verstehen Sie unter einem guten Dinner?

Eine charmante Begleitperson, schönes Ambiente, rauchfreie Zone, harmonische Hintergrundmusik, Kerzenlicht, Rosé-Champagner, leichte, gesunde, mediterrane Küche, guter Rotwein, schokoladiges Dessert, aufmerksamer, aber zurückhaltender Service.

Haben Sie noch einen Ratschlag für uns?

In der Ruhe liegt die Kraft – oder: „Bärig lebt sich´s leichter.“

Sehr geehrter Herr Professor Seiwert, wir bedanken uns für das Gespräch.

**Interessenten können den wöchentlichen kostenlosen Newsletter (nur 1 Seite)
„Seiwert-Life-Balance-Tipp: 1 Minute Lesen – 1 Stunde Zeit fürs Glück bestellen:
www.seiwert.de oder www.bumerang-prinzip.de oder www.baeren-strategie.de
oder eine e-Mail mit dem Betreff „Newsletter abonnieren“ an: info@seiwert.de**