



# TUN!

ZTN -Tipp Juni/Juli 2016



ZTN Training & Consulting · Österreich - Deutschland - Schweiz - Liechtenstein · www.ztn.biz

## "Unser wertvollstes Gut"

**K**ennen Sie unser wertvollstes Gut, das nicht vermehrbar ist, das nicht nachgekauft werden kann, mit dem wir aber trotzdem verschwenderisch und sorglos umgehen?

Nein, ich meine nicht Geld oder Gesundheit (obwohl letzteres auch zutreffen könnte).

Nein, ich meine unsere **Zeit**.

Es sind für jeden täglich 24 Stunden - auf ein Menschenleben so ca. 700.000 Stunden.

Ich möchte heute gar nicht darüber schreiben, mit was wir diese Zeit verbringen. Das kann jeder für sich selbst entscheiden.

Mir wird oft zu viel darüber gesprochen, dass man seine Zeit „richtig“ verbringen soll, mit aktiver Freizeitgestaltung, sinnvollen Tätigkeiten und was man alles nicht machen soll.

Aber es gibt halt auch Menschen, die gerne fernsehen oder nichts tun – warum dies bewerten?

Wichtig sind mir heute die **Zeitdiebe**, die uns unser wertvollstes Gut wegnehmen und gegen die wir uns nicht wehren.



In Zeitmanagement-Seminaren stelle ich meinen Teilnehmern die Frage, was sie jetzt tun würden, wenn ich ihnen aus dem Geldbeutel 20 € entwenden würde? Die Antworten gehen von „nicht zulassen“ über „Gewalt“ bis „anzeigen“.

Die nächste Frage ist dann, was geschieht, wenn Ihnen ein Kollege, Bekannter, Partner oder Chef Ihre **Zeit stiehlt**?

> Durch ein Schwätzchen, für das Sie jetzt gar keine Zeit haben,

> durch eine Rückfrage, die dieser jederzeit selbst beantworten könnte (nur zu bequem für's nachschauen ist),

> durch Fehler, die bei Ihnen Mehrarbeit verursachen,

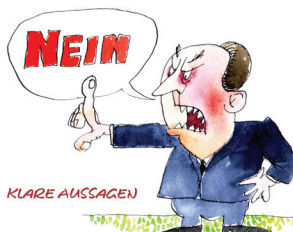
> durch dauernde Unterbrechungen,

> durch überzogene Pausen, die Sie dann am Feierabend nacharbeiten müssen usw.

Antwort in der Regel: „Ja das nervt, aber man sagt ja nix, weil man sich nicht unbeliebt machen möchte, den anderen nicht verärgern möchte oder helfen will.“ (Es gibt auch die andere Variante, dass man dem anderen nix zutraut – aber dann ist man selber schuld!)

Wir verbringen dann unsere wertvolle Zeit mit Tätigkeiten, obwohl wir sie eigentlich gerne mit (für uns) angenehmeren Dingen verbringen würden, z.B. mit unserer Familie und unseren Freunden, für die wir dann oft nach Überstunden und stressiger Arbeit keine Zeit und Nerven mehr haben.

Unser Problem ist hier, dass wir nicht „**nein**“ sagen können, die (Zeit-)Probleme von ständigen Unterbrechungen unserer Arbeit nicht erkennen oder darüber hinwegsehen, wenn sich ein anderer auf unsere Kosten „ausruht“.



Warum können wir so schlecht „nein – sagen“?

Es ist ja eigentlich eine sehr positive Seite, anderen helfen zu wollen, diese zu unterstützen.

Das führt aber leider oft dazu,

dass man ausgenutzt wird oder aus Freundlichkeit viel zu viele Aufgaben übernimmt.

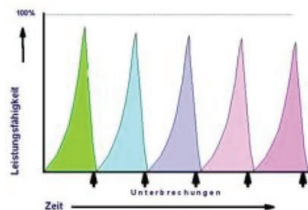
Andererseits aber macht man sein Umfeld dadurch unselbständig.

Sicherlich haben viele auch Angst, die Beziehung zu anderen zu gefährden, wenn man nicht hilft oder eventuell auch selbst nicht geholfen zu bekommen, wenn man Unterstützung braucht.

Natürlich kann das passieren. Aber häufig wissen andere gar nicht, wie sehr sie unsere Zeit belasten oder wie stark beschäftigt wir sind.

Es ist dann schon fast unfair, dem anderen nicht unfreundlich, aber bestimmt zu sagen, dass wir jetzt keine Zeit haben (aber dann hinterher über die Belastung schimpfen.)

Kennen Sie den **Sägeblatteffekt** aus dem Zeitmanagement?



Dieser besagt, dass jede Störung, jede Unterbrechung, die wir während einer konzentrierten Arbeit erfahren, die Arbeitsdauer deutlich verlängert. Wir müssen immer wieder von neuem anfangen, vergessen Teile, machen Fehler.

Man sagt, dass eine Arbeit, die häufig unterbrochen wird, ca. 20 – 30 % länger dauert, als wenn man konzentriert durcharbeitet.

Ein Problem ist es sicherlich auch, dass wir aus Gefälligkeit dann oft auf zu vielen Hochzeiten tanzen:

Ich erinnere mich selbst an eine Zeit, in der ich in der Vorstand-

schaft von zwei Vereinen, Trainer einer Jugendmannschaft und selbst noch sportlich aktiv war, mich zusätzlich auf Gemeindeebene politisch engagierte und nebenbei auch noch arbeiten musste (☹).

Meine Familie konnte mich eigentlich nur noch auf dem Sportplatz sprechen.

Irgendwann habe ich dann festgestellt, dass ich überall dabei war, aber nichts mehr mit vollem Einsatz gemacht habe.

Ich hab mir dann die Frage gestellt, was mir wirklich wichtig ist und was ich nur aus reiner Gefälligkeit (halbherzig) tat?

Lieber mal „**nein**“ sagen“, dann aber das „Reduzierte“ richtig machen!

Mir geht es jetzt nicht darum, zum Egoisten zu werden und anderen gar nicht mehr zu helfen.

Mit geht es um mehr Bewusstsein im Bereich **Zeit**.

Wenn jemand Spaß daran hat, anderen zu helfen, sich nicht ausgenutzt fühlt, ausreichend Zeit für sich und sein Umfeld hat, dann passt natürlich alles.

Sollten Sie aber der Meinung sein, dass Ihr „wertvollstes Gut“ manchmal von anderen „entwendet“ oder von Ihnen „falsch“ investiert wird, dann haben Sie den Mut, dieses Gut genauso zu verteidigen, wie die 20 € aus meinem Anfangsbeispiel.



Karl Heß  
ZTN Training & Consulting

## Dazu passt u.a. unser Training "Zeit- und Selbstmanagement:

(als Gruppentraining oder individuelles Einzeltraining buchbar)

- ▶ Effizienz oder Effektivität?
- ▶ Stress ist subjektiv!
- ▶ die "Säge schärfen"



- ▶ unsere täglichen Zeitfresser
- ▶ Zeitypen: vom unterschiedlichen Umgang mit Zeit
- ▶ "monkey business"