

Mehr Zeit im hektischen Berufsalltag

Hat der Tag wirklich zu wenig Stunden, oder nutzen wir die falschen Tools für unser Zeitmanagement? Besonders wichtig ist die eigene Einstellung gegenüber der Zeit: Lebt man achtsam, also im gegenwärtigen Moment, oder versucht man mit Multitasking, noch mehr in den Tag hineinzupacken?

Der Tag hat für manche Berufstätige zu wenig Stunden. Häufig löst Zeitmangel Stresssituationen aus. Aber wie geht man mit der Zeit wirkungsvoll um? Man probiert das eine oder andere Zeitmanagementsystem aus, dennoch hält sich der Erfolg in Grenzen.

Zeitmangel wegen falscher Gedanken

Wenn man ein chronisches Zeitproblem hat, liegen die Gründe oftmals an der persönlichen Einstellung gegenüber der Zeit. Wie denkt man in hektischen Zeiten? «Ich stehe so unter Druck, dass ich gar nicht weiss, wie ich das alles schaffen soll.» Solche Gedanken unterstützen den Zeitstress, und man darf sich nicht wundern, dass man der Zeit ständig hinterherrennt. Denn auch diesbezüglich gilt das Gesetz der Anziehung: Mit unseren Gedanken, Glaubenssätzen und Worten schaffen wir unsere Realität. Zahlreiche Studien der Quantenphysik belegen diese Erkenntnis. Wenn man bewusst denkt, immer genug Zeit zu haben, wird man auch genug Zeit haben. Sagen wir uns in einer Stresssituation also besser: «Ich habe so viel Zeit, wie ich brauche. Ich erledige alles in entspanntem und konzentriertem Zustand.» Selbst wenn man vielleicht zuerst daran zweifelt, dass das funktionieren kann – die Gedanken und Worte werden eine solche Realität tatsächlich bald erschaffen. Mit den Worten von Dr. Serge Kahili King ausgedrückt: «Energy flows where attention goes.» Richten wir unsere Aufmerksamkeit also auf das, was wir wollen, statt auf das, was wir nicht wollen! Denn das ziehen wir an. Zu einem effizienten Zeitmanagement gehört also auch die richtige innere Einstellung gegenüber Zeit. Wenn man sie überprüft und in positive, fördernde Gedanken verwandelt, erlebt man einen neuen, effizienteren Umgang mit der Zeit.

tem und konzentriertem Zustand.» Selbst wenn man vielleicht zuerst daran zweifelt, dass das funktionieren kann – die Gedanken und Worte werden eine solche Realität tatsächlich bald erschaffen. Mit den Worten von Dr. Serge Kahili King ausgedrückt: «Energy flows where attention goes.» Richten wir unsere Aufmerksamkeit also auf das, was wir wollen, statt auf das, was wir nicht wollen! Denn das ziehen wir an. Zu einem effizienten Zeitmanagement gehört also auch die richtige innere Einstellung gegenüber Zeit. Wenn man sie überprüft und in positive, fördernde Gedanken verwandelt, erlebt man einen neuen, effizienteren Umgang mit der Zeit.

Im Jetzt leben

Das Zeitempfinden ist sehr subjektiv. Führt man eine langweilige Tätigkeit aus, scheint die Zeit endlos langsam zu vergehen. Hat man hingegen Freude an einer Aufgabe, ist man so in die Tätigkeit vertieft, dass die Zeit «im Fluge» vergeht. Die Arbeit geht locker und mühelos von der Hand und wird zum reinsten Vergnügen. Hier redet man vom «Flow-Zustand». Diese intuitive Form von Zeitwahrnehmung er-

lebt man, wenn man eins wird mit dem, was man gerade tut. Künstler kennen diesen Zustand. Das sind die Augenblicke, wo sie die Inspiration durchströmt und die Zeit von ihnen abfällt. In diesem Zustand kann man die Arbeit in viel kürzerer Zeit erledigen, denn man ist fokussiert. Daher sollte man ganz gegenwärtig sein und sich ganz auf das konzentrieren, was man gerade tut. Damit lösen sich Zeitprobleme. Die meisten Menschen reagieren auf eine höhere Arbeitsbelastung mit einem zeitlichen Mehraufwand. Aber die Zeit ist nun mal begrenzt, der Tag hat nur 24 Stunden und unser Körper begrenzte Energie. Von einer Tätigkeit, die man nicht mit ganzer Aufmerksamkeit macht, ist man automatisch stärker getrennt. Vielleicht denkt man währenddessen sogar an etwas anderes. Somit dauert alles länger, und es können sich mehr Fehler einschleichen. Beobachtet man Menschen, die man unter dem Aspekt ihrer Konzentration bewundert, stellt man fest, dass sie immer im gegenwärtigen Moment leben, im «Jetzt». Wir stellen fest, dass sie alle eins mit ihrer Beschäftigung sind und jede Handlung mit ungeteilter Aufmerksamkeit ausführen. Da ist keine

«Wenn man bewusst denkt, immer genug Zeit zu haben, wird man auch genug Zeit haben.»

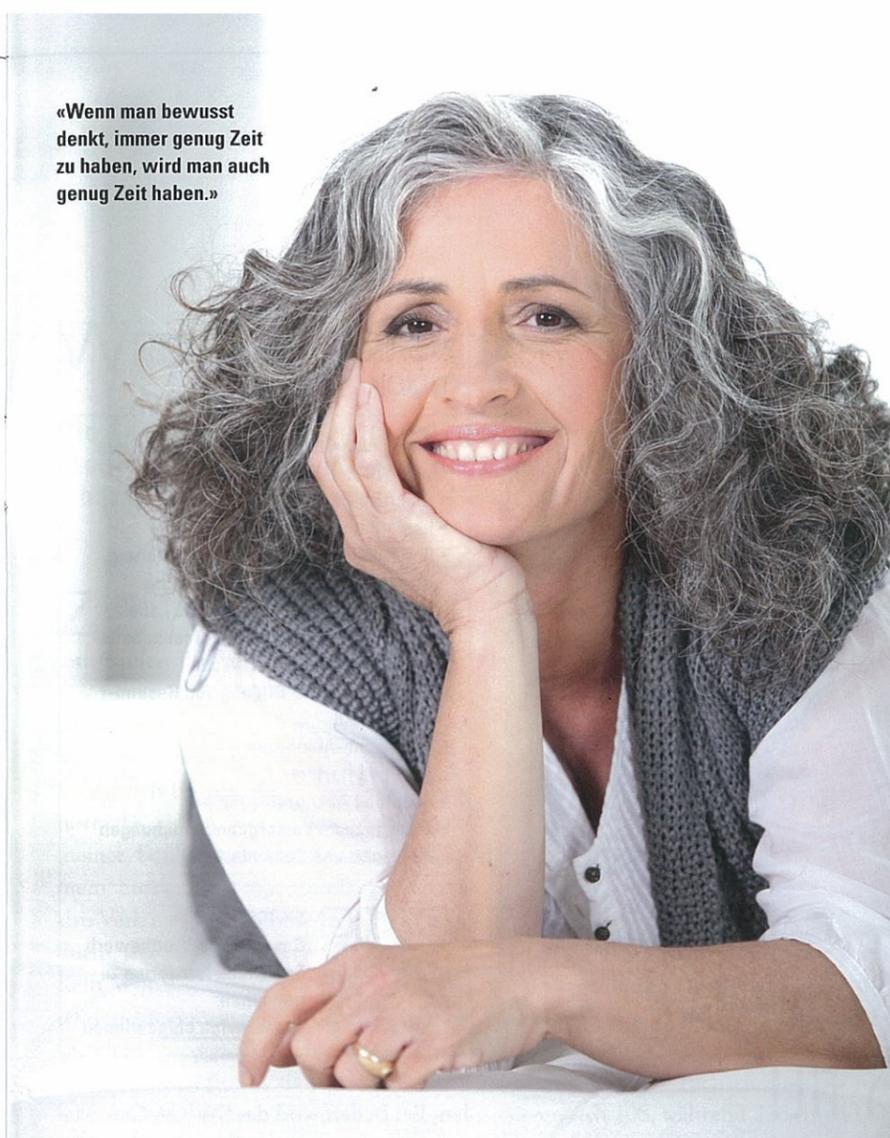


Foto: Fotolia

Spur von Ablenkung, Zerstreuung oder Stress. Achtsamkeit ist definiert als Wahrnehmung des Augenblicks mit Akzeptanz (also ohne Bewertung) und kann sehr wirkungsvoll durch Meditation trainiert werden. Dadurch erlangt man mehr Einsicht und sieht die Dinge so, wie sie wirklich sind. Man kann sich besser abgrenzen und die Kraft des «Jetzt» nutzen.

Stressbelastbarkeit lässt sich trainieren

Unser Gehirn ist wie ein Muskel, den man durch regelmässiges und vor allem angemessenes Training stärken kann. Wenn man seine Leistungsfähigkeit steigern und stressresistenter werden will, ist es auf Dauer ratsam, seine Stressbelastbarkeit zu trainieren. Läuft man beispielsweise zum ersten Mal einen Marathon mit, kommt

man schnell an seine Grenzen – und das bereitet uns Stress. Körper, Gefühle und Empfinden signalisieren uns: «Genug jetzt, stopp!». Je weiter man jetzt noch geht, desto stärker werden die Stressreaktionen. Trainiert man dann täglich, erlebt man den nächsten Marathon bereits wesentlich besser: Man erfreut sich an den antrainierten Eigenschaften und Muskeln. Belastbarkeit ist also nicht etwas Konstantes. Wir haben die Freiheit, unsere Belastungsgrenze nach oben zu verschieben und im Alltag stressresistenter zu werden.

ZEITMANAGEMENT

Tipps und Tricks für effizientes Zeitmanagement:

- Pufferzeiten einplanen: Geplantes 60 Prozent, Ungeplantes 20 Prozent, soziale Kontakte 20 Prozent
 - Zeitfresser minimieren und Grenzen setzen
 - Störungsfreie Zeitfenster einplanen
 - Umgang mit E-Mails, Smartphones, Sitzungen, Unterbrechungen, Erreichbarkeit regeln
 - Perfektionistische Leistungsansprüche kritisch überprüfen, eigene Grenzen akzeptieren
 - Sich nicht ablenken lassen, den Fokus aufs «Wesentliche» bewahren
 - Den Augenblick leben im Jetzt; vergessen Sie Multitasking!
 - Positive Selbstinstruktionen, Einstellung ändern, Dinge relativieren, Dankbarkeit
 - Achtsamkeitsübungen, Meditation
- Unterstützende Seminare finden Sie unter www.stressaway.ch

SKO-Ferienwohnung im Haus Valère

Aktivferien in Leukerbad

Schon ab CHF 385.–/Woche

Unser gemütlich eingerichtetes, frisch renoviertes Studio für zwei Personen mit Küche, Dusche/WC und grossem Südbalkon (kleines Zimmer mit Schlafmöglichkeit für eine weitere Person vorhanden) befindet sich an freier und ruhiger Lage in der Nähe von Torrentbahn, Thermalbädern und Skiliften.

Jetzt zum Spezialpreis reservieren! www.sko.ch/hotels



50% für Rentner
25% für alle anderen Personen

Schweizer Kader Organisation
Association suisse des cadres
Associazione svizzera dei quadri

Postfach, CH-8042 Zürich
T: +41 43 300 50 50
info@sko.ch, www.sko.ch

IMPRESSUM

HERAUSGEBERIN/
ÉDITEUR
Schweizer Kader
Organisation SKO
Postfach, 8042 Zürich
Tel.: 043 300 50 50
info@sko.ch
www.sko.ch

INSERATE/
ANNONCES
Jeannette
Häsler-Daffré
j.haesler@sko.ch

ERSCHEINUNGSWEISE/
PARUTION
6-mal jährlich
6 fois par année

REDAKTIONSCHLUSS/
DÉLAI RÉDACTIONNEL
31.10.2012

NÄCHSTE AUSGABE/
PROCHAINE ÉDITION
SKO-LEADER 6/12
11.12.2012

AUFLAGE/TIRAGE
13'000 Exemplare/
exemplaires
(12'150 WEMF-
beglaubigt)

REDAKTION/
RÉDACTION
Petra Kalchofner
leader@sko.ch

GESTALTUNG/
MISE EN PAGE
werbwerft
www.werbwerft.ch

THEMA/THÈME
Wege zum neuen
Top-Job/Décrocher
un job de rêve

Geht an alle Mitglieder
der SKO

EVI GIANNAKOPOULOS

ist Inhaberin von stress away® in Zürich. Sie ist dipl. Stressregulationstrainerin, Ausbilderin mit eidg. Fachausweis und hält Vorträge, leitet Seminare und Einzeltrainings zur Stressbewältigung und Burnout-Prävention.



Tel. 043 542 34 41
eg@stressaway.ch
www.stressaway.ch