WHITEBOOKS

Lothar Seiwert

Zeit zu leben

So bekommen Sie Ihr Leben in Balance

Mit einem Vorwort von Sabine Asgodom

GABAL

Lothar Seiwert

Zeit zu leben

So bekommen Sie Ihr Leben in Balance

Lothar Seiwert

Zeit zu leben

So bekommen Sie Ihr Leben in Balance

Mit einem Vorwort von Sabine Asgodom und
Illustrationen von Werner Tiki Küstenmacher

GABAL

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

ISBN 978-3-95623-177-3

Eine Vorauflage dieses Buches ist erschienen unter dem Titel „Life-Leadership“

Redaktion: Bettina Spangler, Overath
Lektorat: Ute Flockenhaus, Fischerhude
Umschlaggestaltung: Martin Zech Design, Bremen, www.martinzech.de
Umschlagfoto: werdewelt GmbH, Mittenaar
Satz und Layout: Fromm MediaDesign GmbH, Selters/Ts.
und Da-TeX Gerd Blumenstein, Leipzig
Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2015 GABAL Verlag GmbH, Offenbach
Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Copyright: „Life-Leadership“ ist eine eingetragene, geschützte Marke von Lothar Seiwert, Heidelberg.

www.gabal-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Sabine Asgodom 7

Work-Life-Balance:
Warum der Ausgleich zwischen Beruf und Privat
immer wichtiger wird 9

1. Teil: Tipps für gelebtes Zeit- und Lebensmanagement 13

1. Life-Leadership heißt … 13
1.1 Warum wir zum Glücklichsein eine Anleitung brauchen 14
1.2 Time is Life 18

2. Zeit-Balance-Modell 27
2.1 Die vier Haupt-Lebensbereiche 28
2.2 Balance Your Life 31
2.3 Das Konzept der Lebenshüte 34

3. Mit großen Schritten ans Ziel 39
3.1 Ziele setzen und erreichen 40
3.2 Sieben Stufen bis zum Ziel 40
3.3 Wie Sie Ihre persönlichen Ziele erreichen 46
3.4 Ihre Jahreszielplanung 50
3.5 Die Richtung des Weges 56

4. Vom Dringenden zum Wichtigen 61
4.1 Was wichtig ist, bestimmen Sie 62
4.2 Prioritäten setzen 63
4.3 Das Gesetz der Proaktivität 65
4.4 Konzentration auf Schlüsselaufgaben 66

5. Woche und Tag bringen die Wahrheit ans Licht 71
5.1 Bedeutung der Kräftekonzentration 72
5.2 Der Wochen-Kompass 81
5.3 Effiziente Tagesplanung 85
5.4 Das tägliche Erfolgsjournal 89

2. Teil: Tipps für Ihre Work-Life-Balance 91

6. Lebensbereich „Leistung/Arbeit“ 91
6.1 Experten-Interview: Manfred Lautenschläger, MLP AG 92
6.2 Vorsicht: Das Zeitkonto schrumpft! 95
6.3 Engpässe ausräumen 96
6.4 Jetzt geht’s los 99

7. Lebensbereich Körper 103
7.1 Experten-Interview: Dr. Ulrich Strunz, der Fitnesspapst 104
7.2 Vorbeugen ist besser als Nachsorgen 107
7.3 Welche Engpässe habe ich? 108
7.4 Jetzt geht’s los 111

8. Lebensbereich Kontakt 115
8.1 Experten-Interview: Dr. Stephan Lermer 116
8.2 Die Quelle des Erfolgs 120
8.3 Glück als Lebensprinzip 124
8.4 Jetzt geht’s los 128

9. Lebensbereich Sinn/Werte 131
9.1 Experten-Interview: Pater DDr. Hermann-Josef Zoche 132
9.2 Werte geben dem Leben Sinn 136
9.3 Werte als Bausteine der Lebensvision 138
9.4 Ihr persönliches Werte-Profil 143

10. Positive mentale Einstellung 147
10.1 Verantwortung übernehmen 148
10.2 Das Prinzip der Kontrolle 151
10.3 Das Prinzip des Zufalls 153
10.4 Räuber-Emotionen mindern die Lebensqualität 153
10.5 Wie Sie schlechte Gefühle loswerden 155

Literaturverzeichnis 160

Stichwortverzeichnis 162

Vorwort

„Wer ein Warum zu Leben hat, kann viele Wie ertragen." Diesen Satz von *Friedrich Nietzsche* kann man sich auf der Zunge zergehen lassen. Und er stimmt. Wir erleben es jeden Tag: Wenn Menschen wissen, warum und vor allem wozu sie etwas tun, dann erwachsen ihnen ungeahnte Kräfte, dann steigt der Energiepegel und Kreativität kann fließen. Doch wer verschafft uns Menschen das *Warum*? Müssen unsere Vorgesetzten uns motivieren? Müssen unsere Kunden uns anspornen? Brauchen wir tägliche Liebesbekundungen unserer Partner? Alles prima. Aber es greift zu kurz. Was, wenn unsere Vorgesetzten selbst Motivations- oder Kommunikationsdefizite haben? Was, wenn es gerade einmal nicht so toll läuft in der Selbstständigkeit? Was, wenn Krisen den Liebeshimmel vorübergehend verdüstern?

Was wir wirklich brauchen, ist das Gefühl von Selbstbestimmtheit und Selbstwirksamkeit. Eben *Life-Leadership,* wie mein Kollege und Freund *Lothar Seiwert* sein einzigartiges Programm für ein selbstbestimmtes Leben nennt. Ich habe Lothar Seiwert vor 20 Jahren auf einem Kongress kennengelernt. Ich war damals ein absoluter Neuling auf den Kongressbühnen dieser Welt. Und er hat mich wenige Tage nach meinem Debüt einem seiner Kunden empfohlen. Ich wurde gebucht. Was für ein großzügiger Mensch! Kennen Sie die Voraussetzungen für Großzügigkeit? Souveränität, Gelassenheit und Vertrauen.

Lernen Sie von diesem großartigen Menschen, wie Sie selbst Ihr Leben gestalten können, voller Zuversicht und völlig angstfrei, mit klaren Zielvorgaben und immer mit einem Gespür für Chancen, die sich Ihnen eröffnen. Erfahren Sie, wie

Sie mehr Leichtigkeit in Ihr Leben bringen, indem Sie es „entrümpeln“ und hinderlichen Ballast abwerfen.

Dieses Buch wird Sie dabei begleiten, Ihr selbstbestimmtes Ich zu stärken. Dabei bestimmen Sie selbst Ziel und Richtung. Sie bestimmen den Rhythmus der Veränderungen. Profitieren Sie von der jahrzehntelangen Erfahrung des Mannes, der „der deutsche Zeitmanagement-Papst“ genannt wird. Und der als Experte für Life-Leadership längst erkannt hat, dass eine kluge Lebensführung mehr ist, als nach der ABC-Liste zu leben.

Dass Sie von diesem Buch profitieren, garantiere ich Ihnen. Sie werden Zeitstress abbauen und Freiheit gewinnen. Aber mehr als das: Ihre Umgebung wird ebenfalls profitieren. Ihre Familie und Ihre Freunde, weil Sie auch Ihre *Work-Love-Balance* verbessern. Ihre Mitarbeiter und Ihr Unternehmen wird profitieren, weil Sie einen klaren Kopf behalten – auch in stürmischen Zeiten. Und Sie werden schlicht noch besser werden in Ihrem Beruf, denn Kopffreiheit schafft Kreativität.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und beim Leben!

Ihre

Sabine Asgodom, CSP

Persönlichkeitstrainerin, Erfolgscoach, Unidozentin, Keynotespeaker, Coach-Ausbilderin, Trägerin des Bundesverdienstkreuz am Bande und Bestsellerautorin (*„So coache ich“, „Der süße Duft des Erfolgs“, „Eigenlob stimmt“, „Reden ist Gold“ u.a.)*

www.asgodom.de

Work-Life-Balance:

Warum der Ausgleich zwischen Beruf und Privat immer wichtiger wird

„Nur wenn Sie innerlich in Balance sind, können Sie Balance in Ihrem Umfeld schaffen." *Lothar J. Seiwert*

Lebens-Balance und Life-Leadership

Als ich vor einigen Jahren begann, mich intensiv mit dem Thema *Lebens-Balance* zu beschäftigen, wurde ich von vielen Kollegen als liebenswürdiger Träumer belächelt. Sie fragten sich, warum ich meine erfolgreichen Zeitmanagement-Seminare mit so etwas verwässerte und sahen den Paradigmenwechsel vom Zeitmanagement zum Lebensmanagement (Life-Leadership) als reinen Mode- und Marketing-Gag.

Work-Life-Balance

Heute nimmt die Zahl der *Work-Life-Balancing*-Seminare ständig zu. Und da sich auch die Trainings- und Beratungs-Branche auf den Bedarf ihrer Zielgruppen konzentriert, scheinen sich meine damaligen Erkenntnisse heute im Markt bestätigt zu haben.

Schauen wir in die Unternehmen: Wachsende Verantwortung, Unsicherheit, Überstunden, Leistungsdruck – obwohl immer mehr Menschen das Privileg besitzen, eine Arbeit zu erledigen, die sie befriedigt und die ihnen Spaß macht, so nimmt der Lebensbereich Leistung im Leben vieler Menschen mehr und mehr Raum und Zeit ein. Einige Unternehmen steuern bereits gegen. Ganz fortschrittliche Manager lassen ihre wichtigen Mitarbeiter von *Lifecoaches* betreuen.

Außerdem versucht man durch flexible Arbeitszeitmodelle, Fitnessangebote, firmeneigene Kindertagesstätten etc. das Gleichgewicht zwischen Beruf und Privat zu ermöglichen. Dennoch besagen Studien, dass fast 90 Prozent der Manager der Meinung sind, dass in den letzten drei Jahren ihr *Stresspegel* um ein Vielfaches gestiegen ist. Und schaut man auf Gesundheitsstatistiken, dann nehmen Stressleiden wie Schlaflosigkeit, Herzrhythmusstörungen oder Magenprobleme zu.

Von der Standortbestimmung zur Zielbestimmung

Natürlich können es sich nur sehr wenige leisten, ihre beruflichen Anforderungen von heute auf morgen zu reduzieren. Doch ist es relativ einfach möglich, die großen beruflichen Anforderungen mit den persönlichen Fähigkeiten, Bedürfnissen und Stärken in Übereinstimmung zu bringen. *Work-Life-Balance* beginnt immer mit einer *Standortbestimmung*. Sie hilft, sich bewusst zu machen, welche Lebensbereiche eigentlich lebensnotwenig sind und wie die Prioritäten verteilt sind. Der nächste Schritt ist eine neue *Zielbestimmung*. Mit Hilfe von bekannten Selbst- und Zeitmanagement-Techniken ist es danach einfach, die eigenen Ziele nach den Menschen und Werten auszurichten, die unserem Leben den entscheidenden Sinn geben. Nur auf diese Weise bleiben am Ende unseres Lebens die Dinge, die wirklich zählen, übrig. Denn auch die steilste Karriere im Top-Management ist keine Garantie für Glück und Zufriedenheit.

Ständig auf der Überholspur fahren, führt ins Aus

Zeitstress

Wer seinen Körper täglich hintergeht – mit zu wenig Entspannung und Schlaf, ungesunder Ernährung und zu wenig Bewegung, der muss sich nicht wundern, wenn dieser eines Tages streikt und mit Krankheiten kontert. Wer die Menschen, die ihm wirklich wichtig sind, ständig auf Zeiten vertröstet, in „denen er dann einmal Zeit für sie hat“, der setzt seine Beziehungen aufs Spiel und muss damit rechnen, ir-

Sinnkrise

gendwann den Preis in Form von Scheidung, Konflikten mit den eigenen Kindern oder den Verlust von Freundschaften zu zahlen. Wer immer nur stur auf ein Karriereziel hinarbeitet und sich nicht darum kümmert, welche Dinge ihm neben den äußeren Statussymbolen wirklich wichtig sind, dem kann es passieren, dass er sich in der Mitte seines Lebens in einer heftigen *Sinnkrise* wiederfindet, die ihm vielleicht keinen Stein mehr auf seinem schön gebauten Gebäude äußerlichen Erfolgs lässt. Selbstausbeutung um jeden Preis ist leider nicht die Garantie für Lebensglück, auch wenn sie vielleicht kurzfristig die Karriereleiter nach oben führt.

Leben in Balance

Work-Life-Balancing möchte Ihnen klar machen, dass es auch ein spannendes, aufregendes und vor allem erfüllendes Leben neben der Arbeit gibt. Und die Unternehmen, die die Lebens-Balance ihrer Mitarbeiter fördern, tun das nicht unbedingt aus Nächstenliebe. Auch sie wissen, dass nur zufriedene, gesunde und ausgeglichene Menschen dauerhaft Höchstleistung erbringen können. Sich um die eigene *Lebens-Balance* zu kümmern, ist also auch ein wichtiger Baustein, um die eigenen beruflichen Ziele zu erreichen.

Lebensqualität kommt von innen

Zeit nehmen

Und wie können Sie das schaffen bei all den täglichen Anforderungen? Den ersten Schritt haben Sie bereits getan, indem Sie dieses Buch zur Hand genommen haben. Denn es ist nicht wichtig, in welchen Relationen Sie Ihre Zeit auf die einzelnen Lebensbereiche verteilen. Wichtig ist einzig und allein Ihre Selbsterkenntnis und Ihre innere Haltung zu den Dingen. Die Qualität Ihrer Aktivitäten entscheidet, nicht die Quantität. Auch wenn Sie *täglich nur eine Stunde Zeit* für Ihre Kinder haben, dann können Sie diese Stunde nutzen, um ein wertvolles Band zwischen sich und ihnen aufzubauen. Sie können natürlich auch im Sessel sitzen, Zeitung lesen und sich über jede Störung beschweren. Dieser Aspekt der inne-

ren Qualität, den Sie den Dingen beimessen, durchzieht Ihr gesamtes Leben. Er hat vor allem etwas mit Selbstverantwortung und der Sicht auf die Dinge zu tun. Betrachten Sie beispielsweise *zwei Manager*: Beide haben ähnliche Anforderungen. Der eine übernimmt die Verantwortung für seinen Job und achtet darauf, die Dinge selbst zu bestimmen, er nimmt seine Aufgaben mit Freude und als Herausforderung an. Der andere aber schleicht genervt und gestresst durch die Gänge und macht seinen Chef und die wirtschaftliche Situation für seine Fehlschläge verantwortlich. Und weil die Konsequenzen einer falschen inneren Einstellung zu den Dingen so fatal sind, beschäftige ich mich seit vielen Jahren damit, den Menschen aufzuzeigen, wie sie sich eine Einstellung erarbeiten können, die ihnen innere Balance verschafft. Für mich ist Erfolg eine Reise, die außen auf der Karriereleiter beginnt und immer weiter nach innen führt, bis zu dem Punkt, an dem wir unsere „*Big Idea*", unsere Lebensaufgabe, erkannt haben und all unsere äußeren Ziele danach ausrichten können – es ist die Reise zu unserer *Lebens-Balance*.

Work-Life-Balance

Egal auf welcher Ebene Ihrer Karriere Sie sich befinden, ob Sie bereits auf dem Chefstuhl sitzen, noch studieren oder sich als Familienmanagerin engagieren. Erkennen Sie, wie wichtig die Balance zwischen Zielerreichung und Treibenlassen, zwischen Spannung und Entspannung und vor allem zwischen inneren Werten und äußerem Weg ist. Führen Sie bewusst einen Wandel in Ihrem Denken ein und beschreiten Sie Ihren Weg zur *Work-Life-Balance*. Wir wollen Ihnen mit diesem Ratgeber die ersten Schritte dazu erleichtern.

Lothar Seiwert
www.seiwert.de

1. Teil

Tipps für gelebtes Zeit- und Lebensmanagement

1. Life-Leadership heißt ...

„Ich kenne keine ermutigendere Tatsache als die fraglose Fähigkeit des Menschen, sein Leben durch bewusste Anstrengung weiterzuentwickeln."

Henry David Thoreau

1.1 Warum wir zum Glücklichsein eine Anleitung brauchen

Jeden Morgen um sieben Uhr klingelt der Wecker. Aufstehen, schnell unter die Dusche, ein kurzes Frühstück und dann ab ins Büro. Haben Sie das tägliche Einerlei manchmal satt? Erwägen Sie, einfach mal aus dem Hamsterrad auszubrechen? Hin und wieder wünschen Sie sich bestimmt, mehr Kontrolle über Ihr eigenes Leben zu besitzen.

Selbstbestimmt leben: Life-Leadership

Der *Beginn eines selbstbestimmten Lebens* liegt in Ihrer Hand. Entscheidend dabei ist, wie Sie persönlich Ihre Zeit nutzen. Dabei geht es weniger um klassisches Zeitmanagement als vielmehr um bewusstes *Selbstmanagement*. Bei weitem ist es nicht damit getan, Posteingänge nach Prioritäten zu sortieren und ein Zeitplanbuch zu führen. Vielmehr müssen Sie in erster Linie herausfinden, *warum* Sie etwas tun. Sie müssen also bewusst entscheiden, was Ihnen persönlich wert ist, getan zu werden. Erst dann nehmen Sie Ihr Leben eigenverantwortlich in die Hand. Die Amerikaner bezeichnen diese balancierte, selbstbestimmte Lebensgestaltung als *Life-Leadership*. Mit einer klaren Vision werden Sie herausfinden, wohin Sie fahren, und Sie werden lernen, wie Sie Ihr Schiff gekonnt durch die Höhen und Tiefen Ihres Lebens steuern. Dabei werden Sie erkennen, dass Schnelligkeit nicht immer ausschlaggebend ist. In speziellen Situationen kann es durchaus besser sein, sich für eine langsamere Gangart zu entscheiden.

Kein Resultat ohne Ursache

Gesetz von Ursache und Wirkung

Das wohl fundamentalste Gesetz der westlichen Philosophie ist das *Gesetz von Ursache und Wirkung.* Es besagt, dass alles aus einem Grund geschieht und es kein Resultat ohne Ursache gibt. Selbst wenn wir nicht wissen, warum etwas passiert, so wissen wir doch, dass für alles ein Grund existiert. Wir wissen auch, dass die Natur eine *Balance*, ein harmonisches Gleichgewicht in allen Dingen fordert. Um beruflich und privat Ihr Bestes zu geben, müssen Sie Ihr Leben so ausrichten, dass Sie einen hohen Grad an Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl und persönlichem Stolz darin erreichen. Ihr *persönliches Glück* sollte Ihr Hauptziel sein. Es sollte das vorrangige Ziel und organisierende Prinzip in Ihrem Leben sein. Warum? Wenn Sie es sich nicht als Ziel setzen, wird es kein anderer für Sie tun.

Glück als Hauptziel

Manche Menschen sagen, dass es sie nicht interessiert, ob sie glücklich sind, es sei ihnen wichtig, andere Menschen glücklich zu machen. Aber Sie können nicht geben, was Sie selbst nicht besitzen. Sie können niemanden anderen glücklich machen, wenn Sie nicht selbst glücklich sind. Wenn Ihnen die Menschen in Ihrem Leben wirklich am Herzen liegen, dann beginnen Sie selbst, nach Ihren Wünschen zu fragen und sich Ihre Träume zu erfüllen. Es ist eine Tatsache, dass glückliche Eltern glückliche Kinder erziehen und glückliche Vorgesetzte ein positives Arbeitsumfeld schaffen. Glückliche Verkäufer haben glückliche Kunden. Setzen Sie sich Ihr *Glück als Hauptziel*, und denken Sie daran: Wenn Sie sich nicht selbst ausreichend darum kümmern und genügend darauf konzentrieren, wird das kein anderer für Sie tun.

Positive Einstellung

Die äußerlich am ehesten erkennbare Charakteristik einer glücklichen, ausgeglichenen Persönlichkeit ist eine *positive mentale Haltung.*

Kontrolle über das eigene Leben wiedergewinnen

Gesetz der Kontrolle

Wir wissen auch, dass ein Sinn für Kontrolle die Basis für eine positive mentale Haltung ist. Sie fühlen sich in dem Maße negativ, in dem Sie die Kontrolle über Ihr Leben vermissen. Wenn Ihr Leben sich von einem Extrem ins andere bewegt, Sie sich von äußeren Umständen kontrolliert fühlen, wirft Sie das aus der Balance und stimmt Sie negativ. Sie genießen Ihr Leben nicht mehr so, wie Sie es sich wünschen.

Fühlen Sie sich in Balance?

Wie Sie merken, dass Sie die Kontrolle verlieren: 85 Prozent unseres Glücks resultieren aus den *Beziehungen zu anderen Menschen.* Das allererste Anzeichen, dass Ihr Leben fremdgesteuert ist, sind in der Regel Probleme in Ihren Beziehungen. Sie werden reizbar, ärgerlich und ungeduldig. Sie haben das Gefühl, dass alle an Ihnen zerren. Sie schlafen nicht richtig, fühlen sich bei jeder Bitte Ihrer Lieben ausgenutzt. Kurz: Alle negativen Anteile Ihrer Persönlichkeit werden zum Vorschein kommen. Anstatt sie zu ignorieren – was viele Menschen tun, die dann physisch krank werden oder ihre Beziehungen ruinieren –, sollten Sie dieser Problematik direkt begegnen. Stress und Unzufriedenheit keimen immer dann auf, wenn Ihre Aktivitäten und Ziele auf der einen Seite mit Ihren Wertvorstellungen auf der anderen Seite nicht länger übereinstimmen. Mit anderen Worten: Sie müssen Ihr Leben selbst-bewusst wieder in die eigenen Hände nehmen. Sobald das nicht mehr gewährleistet ist, fühlen Sie sich aus der Balance und Ihre Welt gerät aus den Fugen.