

Erfolgreiches Selbstmanagement hat viele Facetten

Ordnung schaffen, Schweinehund überwinden, Prioritäten setzen, sein eigenes Handeln reflektieren

Immer mehr Aufgaben, hunderte von E-Mails, ständige Erreichbarkeit. Das prägt heute mehr und mehr den Arbeitsalltag von Mitarbeitern ebenso wie von deren Chefs. Viele reagieren darauf mit noch mehr Einsatz und legen eine Schippe drauf. Am Abend. Am Wochenende. Den Weg aus diesem Hamsterrad zeigte ein Tagesseminar unseres Kooperationspartners tempus in Filderstadt, bei dem vier Top-Experten den Teilnehmern viele Tipps zum besseren Selbstmanagement gaben.

Von Wolfgang Becker

„Wie wäre es, wenn keine 365 ungeöffnete E-Mails in Ihrem Postfach lägen und Sie stattdessen entspannt an den wichtigen Dingen arbeiten könnten“, fragte gleich am Morgen Jürgen Kurz bei seinem Vortrag „Für immer aufgeräumt – auch digital.“ Der Aufräumexperte hat sein klassisches Thema nun auch auf den Computer ausgedehnt, denn E-Mail-Flut und Datenchaos sind heute die neuen großen Baustellen, wenn es darum geht, Arbeitsgeschwin-

digkeit und zunehmende Komplexität zu meistern. Und damit Freiraum zu schaffen für die wirklich wichtigen Aufgaben. „Gib allen Dingen eine Heimat“, ist die wichtigste Devise, die Kurz von Büro, Hobbyraum oder Küche („Warum weiß man in der Besteckschublade immer wo die Messer hinkommen?“) auf den Computer überträgt.

Ordnung schafft Freiraum für die wichtigen Dinge

Wie schon der klassische Posteingang gilt es auch den digitalen Posteingang effizient zu verwalten. Durch eine übersichtliche Ordnerstruktur, die idealerweise auch mit der nicht-digitalen Ordnerstruktur verknüpft ist. Durch klare Regeln der E-Mail-Verarbeitung also beim Löschen, Weiterleiten und Archivieren. Und besonders bei der Frage, welche E-Mails gleich erledigt werden (5-Minuten-Regel) und welche terminiert werden. Auf jeden Fall sollten E-Mails statt nur gesichtet am besten sofort verarbeitet werden. Ein Klick mit der rechten Maustaste auf die E-Mail und schon kann ein Bearbeitungstermin mitsamt Erinnerung hinzugefügt werden. Diese erscheint dann schon praktischerweise in der Aufgabenliste. „Wichtig ist, immer ein Datum anzugeben“, empfiehlt Kurz. „Für Ideen ohne festes Datum wählen Sie einfach einen markanten Tag in der Zukunft wie den 1.1.2050.“ Besprechungen effizient organisieren, Informationsflut bändigen, Projekte im Team managen. Kurz stellte den über 200 Teilnehmern in anderthalb Stunden zahlreiche Ideen vor, wie sie sich besser organisieren. Alles mit dem einen Ziel: Gelassen erfolgreich zu sein und die Zeit für die wichtigen Dinge im Leben einzuplanen.

Den inneren Schweinehund überwinden

„Muss das alles sein“, ist in solchen Situationen eine gerne benutzte Ausrede von allen, die sich gemütlich in ihrer Komfortzone eingerichtet haben. „Den inneren Schweinehund überwinden“, war daher im Anschluss auch das Thema von Dr. Stefan Frädrich,

der dazu seinen „netten Schweinehundkumpel Günter“ gleich mitgebracht. Günter will schöne Gefühle erleben und schlechte vermeiden. Dabei denkt er meist kurzfristig. Mutig sein, sich anstrengen. Etwas Neues ausprobieren? „Niemals!“, sagt er dann und hält einen vom Erfolg ab. „Die meisten Menschen warten auf ein Startsignal von außen und haben Angst vor Misserfolg“, weiß der promovierte Mediziner aus Erfahrung. Deshalb ist es wichtig, überhaupt in Schwung zu kommen. „Was mache ich heute ein bisschen besser als gestern“, ist daher ein Tipp auf dem Weg, das ganz große Ziel zu erreichen. Denn letzten Endes ist „der Grund, warum man etwas tut, das Allerwichtigste“, reißt der Coach die große Sinnfrage an, die in der zweiten Tageshälfte noch mal vertieft werden sollte. Entscheidend sei dabei die Grundeinstellung. Nicht die Schuld bei jemand anderem suchen, sondern sich überlegen, wo man zukünftig hin will, egal was vorher war. „Visualisieren Sie sich schon morgens den Tag. Wir können unsere Gefühle selbst steuern“, riet der Experte für Selbstmotivation und machte zum Abschluss mit einem Zitat von Paulo Coelho Mut, aus jedem Tag etwas Neues zu machen. „Ein Schiff ist sicherer, wenn es im Hafen liegt. Doch dafür werden Schiffe nicht gebaut.“

Life's Big Rocks oder Businessplan des eigenen Lebens

„Es liegt immer an uns selbst. Wer ist der Kapitän unseres Lebensschiffes“, fragte passend dazu der dritte Referent Professor Dr. Lothar Seiwert in die Runde. Er gilt als Europas führender und bekanntester Experte für Zeit- und Lebensmanagement. „Machen Sie einen Businessplan für das eigene Leben und überlegen sich: Auf was will ich einmal zurückblicken“, empfahl der international erfolgreiche Bestsellerautor. Wie seine Vorredner betont auch er, dass es keinen Sinn macht noch mehr in den Arbeitstag reinzupacken. „Ich habe keine Zeit...DAFÜR, weil mir anderes wichtiger ist“, entlarvte er eine viel genutzte Ausrede. „Man muss auch NEIN sagen. Loslassen macht Kräfte frei. Der wichtigste Freund im Büro ist der Papierkorb“, nahm er den Faden von Jürgen Kurz wieder auf. Entsprechend ist für Seiwert die Königsdisziplin des Zeit- und Selbstmanagements konsequent Prioritäten zu setzen. „Konzentriere



Experten für erfolgreiches Selbstmanagement: Jürgen Kurz, Prof. Dr. Lothar Seiwert, Werner Tiki Küstenmacher und Dr. Stefan Frädrich

Dich auf das, was für Dich wirklich wichtig ist.“ Die Life's Big Rocks, wie er es nennt.

Tretmühle oder der Spaß im Hamsterrad

Den Tipps des großen „Zeitmanagementpapstes“ hätte es eigentlich kaum mehr einer Ergänzung bedurft. Und doch bot der Tag mit Werner Tiki Küstenmacher, Co-Autor vieler Seiwert-Bücher, noch ein weiteres Highlight. Der Pfarrer, Journalist, Karikaturist und Autor von über 100 Büchern wie dem Weltbestseller „simplify your life“ vermittelte mit seinen live auf der Bühne gezeichneten Karikaturen seine Inhalte auf eine ganz besondere Art: emotional und vereinfachend und vor allem eingängig mit dem Hauptdarsteller Limbi. Das ist der Name seines süßen Wuschelwesens, das unser emotionales Gehirn symbolisiert. Limbi steht stellvertretend für das so genannte limbische System, in unserem Gehirn im Gegensatz zum Neokortex zuständig Emotionen und die reaktionsschnelle Vermeidung von Gefahren. Mit dieser Metapher macht Küstenmacher die Struktur der täglichen Entscheidungen transparent. „Limbi zählen geht nicht. Wir müssen deshalb mit ihm zusammenarbeiten“, erklärt der Karikaturist und zeichnet einen Hamster im Hamsterrad. „Für einen Hamster ist ein Hamsterrad fun. Unsere Assoziation ist aber die Tretmühle. Wenn Sie den Dynamo weglassen, dann verwandeln Sie die Tretmühle wieder zum Hamsterrad“, forderte er die Teilnehmer auf,

sich spielerische Tricks einfallen zu lassen. In Windeseile entsteht das nächste Bild auf der Leinwand, ein Mensch, der mit vielen Tellern jongliert. Alltag für viele Menschen. „Der Neokortex kann das, nicht aber der Limbi“, erklärte er. „Jeden Tag mit vielen Tellern zu jonglieren führt langfristig zum Burnout“, ist der evangelische Pfarrer überzeugt. Entsprechend war auch sein wichtigster Ratschlag: „Beginnen Sie den Arbeitstag nicht mit der Beantwortung von E-Mail (Kleinkram). Fangen Sie mit dem großen U, der großen unangenehmen Aufgabe an.“ Das hätte auch vom ersten Redner Jürgen Kurz stammen können. Entsprechend schloss sich der Bogen und das Versprechen der Organisatoren von tempus, dass die Teilnehmer schon auf dem Heimweg Pläne schmieden würden, wie Sie von nun an ihr Leben gelassener und glücklicher angehen werden, hat sich bei vielen bewahrheitet.

Hinweis:

BDS-Mitglieder erhalten bei ausgewählten Veranstaltungen unseres Partners Tempus Akademie & Consulting 20 Prozent Preisnachlass.
www.bds-bw.de/sonderkonditionen

Links:

www.für-immer-aufgeräumt.de
www.stefan-fraedrich.de
www.lothar-seiwert.de
www.kuestenmacher.com

