

043 – WAS ZEITMANAGEMENT WIRKLICH IST

Hallo und herzlich willkommen zu einem neuen Podcast hier bei frei&wunderbar, deinem Podcast für ein erfülltes Leben mit dem Bibelcode. Ich bin Annika Bühnemann und wir sprechen heute über das Thema "Zeitmanagement".

Schön, dass du wieder da bist und dass du dir – Achtung – die Zeit genommen hast, heute mit mir ein paar Minuten zu verbringen, um über das Thema "Zeitmanagement" zu sprechen. Ich sitze nämlich gerade an der Aktualisierung eines Onlinekurses, den ich zum Thema Zeit mal gemacht habe.

Damals lief das unter dem Thema "Zeitmanagement für Autorinnen", denn ich bin ja, wie ihr vielleicht wisst, wenn ihr den Podcast schon länger hört, auch Schreibberaterin für Autor*innen, die einen Roman schreiben wollen. Und da ist das Thema Zeit immer gefragt, weil man einen kompletten Roman zu schreiben ja irgendwie in seinen Alltag integrieren will. Wer sich also vornimmt, einen Roman zu schreiben, der stößt über kurz oder lang auf ein Zeitproblem. Denn mal eben so einen Roman zu schreiben, lässt sich eben in vielen Fällen schlecht in den schon bestehenden Alltag integrieren. Und deshalb habe ich mal einen Onlinekurs zu diesem Thema erstellt, mit dem man einen Plan erstellt, wie man das Schreiben in seinen Alltag integriert.

Nun hat es sich, seit ich diesen Kurs gemacht habe, so ergeben, dass das Zeitthema immer wieder relevant wurde und eben hier auch bei frei&wunderbar einen großen Raum eingenommen hat. Da geht es dann weniger um die Einzelfrage nach dem Motto "Wie kann ich mehr Zeit für XY in meinen Alltag integrieren?", sondern hier bei frei&wunderbar gehen wir eigentlich sogar einen Schritt weiter und fragen uns:

Wie möchte ich die Zeit in meinem Leben eigentlich gestalten? Wie finde ich Zeit für die Dinge, die mir wichtig sind? Was mache ich mit den Dingen, die ich zwar irgendwie tun muss, aber wo ich nicht so richtig Lust darauf habe? Und wie kann ich meine Zeit so organisieren, dass ich ein erfülltes Leben habe?

Ich versuche mal, die Herangehensweise, die ich da mag, zu erläutern, ohne dass es dabei großartige Wiederholungen zur letzten Podcastfolge gibt. Denn da haben wir ja auch schon über Zeitmanagement gesprochen. Da ging es um das Thema, wie ich meinen Alltag plane, um für die Dinge Zeit zu haben, die mir wichtig sind.

Die heutige Podcastfolge setzt eigentlich einen Schritt vorher an. Da geht es nämlich eher um die Frage "Was mache ich überhaupt mit meiner Zeit?" Und nicht unbedingt "Wie kann ich alles, was ich machen muss, organisieren?" Wobei das natürlich auch sehr wichtig ist, finde ich.

Sondern eher: Was denkst du über Zeit im Allgemeinen? Da ist schon die Grundfrage: Was glaubst du, wofür deine Zeit eigentlich gut ist? Wir stimmen jedoch überein, denke ich, dass jedem von uns in der Theorie gleich viel Zeit pro Tag zur Verfügung steht. Aber wir geben diese Zeit unterschiedlich aus. Wir investieren sie unterschiedlich. Wir verbringen unsere Zeit unterschiedlich.

Und das liegt unter anderem auch daran, wie wir über Zeit denken. Wenn wir denken, dass wir keine Zeit haben, benehmen wir uns anders, als wenn wir das Gefühl haben, wir haben

ganz viel Zeit. Eine wichtige Frage ist also zu fragen: Wofür habe ich eigentlich Zeit? Warum ist mir Zeit gegeben? Was will ich eigentlich damit machen? Habe ich genug Zeit? Wenn ja, warum habe ich das Gefühl, ich habe immer genug Zeit? Oder wenn nein, warum nicht?

Das ist natürlich eine ganz spannende Frage. Warum hast du das Gefühl, dass du zum Beispiel nicht genug Zeit hast für die Dinge, die dir wichtig sind? Oder für dich selbst. Du bist dir natürlich auch wichtig. Oder für andere Sachen, die dich interessieren. Warum sagst du dir selbst, dass du nicht genug Zeit hast? Denn Zeit ist in diesem Fall ja wie ein externer Faktor.

Hier im Podcast geht es im Kern eigentlich immer nur darum, seine Gedanken über eine Sache zu verändern. Nichts anderes ist ja Mindset-Arbeit (=die Haltung einer Sache gegenüber zu verändern). Und heute ist eben die Aufgabe, deine Haltung Zeit gegenüber zu verändern, zumindest zu hinterfragen und gegebenenfalls zu verändern.

Die Frage ist also: Warum glaubst du, dass du nicht genug Zeit hast? Oder warum glaubst du, dass du genug Zeit hast? Beides kann richtig oder falsch sein. Es gibt keine objektive Wahrheit hier, sondern die Frage ist: Wie siehst du das? Was raubt dir Zeit? Ich finde diesen Begriff auch immer so spannend, den wir mit "Zeit" dann zusammen benutzen. Also, Zeit verlieren, Zeit investieren, Zeit finden, sich Zeit freimachen oder eben auch Zeit rauben, Zeit stehlen.

Ist das nicht spannend, was für Begriffe wir mit Zeit so verbinden? Hat ja auch viel mit Geld zu tun. Man kann Geld verlieren, man kann Geld stehlen, man kann Geld rauben oder eben Zeit. In welchen Bereichen glaubst du also, dass dir Zeit gestohlen wird? Und ich muss da ganz ehrlich sagen, dass ich sehr häufig das Gefühl hatte, als ich noch angestellt war und ganz normal im Büro gearbeitet habe, dass mir diese Büroarbeit meine Lebenszeit stiehlt.

Und auch bei manchen Menschen habe ich manchmal das Gefühl, dass die meine Lebenszeit stehlen. Wir alle kennen auch das Gebot "Du sollst nicht stehlen". Ich erinnere mich da an einen Gottesdienst, wo genau das mal Thema war, wo gesagt wurde "Du sollst nicht stehlen" bezieht sich nicht nur auf die Güter, die jemand hat, sondern kann sich durchaus auch auf Würde und Zeit beziehen.

Du sollst jemandem nicht seine Würde stehlen, indem du ihn blöd behandelst. Du sollst jemandem nicht seine Zeit stehlen, indem du ihn zum Beispiel mit Sorgen belagerst, die vielleicht irrelevant sind. Ich weiß, Sorgen fühlen sich immer sehr relevant an, aber wenn wir mal ehrlich sind, sind Sorgen überhaupt nicht zielführend.

Sagt sich natürlich sehr leicht, aber vielleicht kennst du das, dass du abends im Bett liegst und nicht einschlafen kannst, weil du dir so viele Sorgen über eine Sache machst. Und ruckzuck sind eine halbe Stunde, eine Stunde oder noch mehr Zeit verloren gegangen. Und es hat sich eigentlich nichts verändert.

Denn meistens führen die Sorgen nicht dazu, dass man eine Lösung für sein Problem findet, sondern man steigt in sein Gedankenkarussell ein und dreht ein paar Runden und steigt dann wieder aus und hofft, dass man einschlafen kann oder lenkt sich vielleicht noch irgendwie ab. Ich gehe darauf gleich noch mal im Detail ein.

Ich will erst mal die Fragen, die ich mir notiert hatte, weiter durchgehen. Also, was raubt dir Zeit auf der anderen Seite? Was schenkt dir Zeit? Also, wofür machst du dir Zeit frei? Wofür

hast du alle Zeit der Welt? Wofür würdest du dir auch vielleicht lieber gerne mal mehr Zeit nehmen? Und eine wichtige Frage: Warum verbringst du deine Zeit so, wie du es jetzt gerade tust?

Warum hast du dich dazu entschieden, deinen Tag heute so zu verbringen, wie du es tust? Und wenn jetzt bei dir innerlich so ein Rebell hochkommt, der sagt: "Ich habe das ja nicht entschieden", dann kannst du das auch gleich hinterfragen. Denn niemand außer dir selbst hat entschieden, dieses Leben zu führen.

Das mag für den einen oder anderen eine harte Wahrheit sein und natürlich kann man in Einzelfällen noch darüber argumentieren, weil man sich ja auch nicht unbedingt jeden Lebensumstand so aussucht. Ist mir völlig klar. Aber sehr häufig geben wir uns mit dem zufrieden, von dem wir denken, dass wir darauf keinen Einfluss haben.

Und bei Zeit haben wir oft das Gefühl, keinen Einfluss zu haben. Dabei liegt die Zeit in unserer Hand. Manchmal mögen wir die Konsequenz nicht. Das heißt, wenn ich zum Beispiel sehr unglücklich in meinem Job bin und das Gefühl habe, der Job raubt mir die Zeit, dann könnte ich mich dazu entscheiden, diesen Job nicht mehr zu machen.

Das bringt natürlich viele Konsequenzen mit sich und ich muss gewillt sein, diese Konsequenzen anzunehmen. Wenn ich mehr Zeit haben will und mein Job mir meine ganze Zeit wegnimmt, dann brauche ich entweder einen neuen Job oder ich kündige.

Wenn ich kündige, habe ich zwar mehr Zeit, aber auch weniger Geld in der Regel. Das heißt, da muss ich überlegen: Ist es mir das wert, dass ich meine Lebenszeit mit Dingen verbringe, die mir wichtig sind, wenn das heißt, dass ich zumindest eine Zeit lang zum Beispiel weniger Geld habe oder dass ich in eine andere Wohnung ziehen muss, oder dass sich mein Leben in gewisser Art und Weise verändert?

Und da ist sehr wichtig dann zu überlegen: Was sind die Dinge, die mir im Leben wirklich wichtig sind? Und genau aus diesem Grund nenne ich "Zeitmanagement" auch immer gerne "Prioritätsmanagement". Denn es ist natürlich möglich, dass du sagst: "Es ist so schön, dass ich jetzt viel Zeit habe, aber jetzt habe ich kein Geld mehr, um mir die Sachen zu kaufen, mit denen ich meine Zeit verbringen will, weil ich ja so gerne auf meiner Luxusyacht durch den Ozean rauschen möchte."

Das ist möglich, aber wenn du wirklich das Bedürfnis hättest, auf deiner Luxusyacht durch den Ozean zu rauschen, dann kannst du ja dich fragen, was daran das ist, was du wirklich willst. Denn – wie schon so oft gesagt – meistens geben wir externen Sachen eine Mitverantwortung für unsere Gefühle.

Wenn ich also auf einer Yacht durch den Ozean rausche, dann ist es nicht die Yacht oder der Ozean, die mir ein gewisses Gefühl geben, sondern es sind meine Gedanken, wie ich über diese Yacht und diesen Ozean und das, was ich tue, denke. Das gibt mir ein bestimmtes Gefühl, vielleicht das Gefühl von absoluter Fülle und Freiheit.

Möglicherweise habe ich das Gefühl, wenn ich auf dem Ozean durch die Welt rausche, dann bin ich vollkommen frei und erfüllt. Die Frage ist doch, ob sich dieses Gefühl nicht auch mit anderen Dingen "erzeugen" lässt. Also, ob ich nicht über andere Dinge auch so denken kann, dass sie mir auch ein Freiheitsgefühl geben?

Ich kann es nur von mir persönlich sagen, aber es soll mal zum Denken anregen: Gibt es mir nicht vielleicht auch ein Gefühl der Freiheit, wenn ich einfach meinen Tag frei gestalten kann? Bei mir persönlich war das so, dass ich irgendwann an diesem Punkt war, wo ich entschieden habe, ich möchte lieber weniger Geld haben und dafür frei über meine Zeit verfügen können, als dass ich bezahlt werde für etwas, das ich gar nicht mag und wofür ich auch noch mit extrem vielen Stunden meines Tages bezahle.

Also ich habe wirklich das Gefühl gehabt, meine Arbeit ist verlorene Zeit. Und mir ist das wirklich ganz klar geworden. In der Schule habe ich das damals schon gedacht, aber später im Beruf ist es mir auch noch mal umso klarer geworden, als ich mir gedacht habe: "Weißt du was? Ich sitze hier im Büro und verbringe mehr Zeit mit meinen Kolleg*innen als mit meiner Familie. Ist das eigentlich richtig so?"

Ich weiß nicht, ob du dich das schon mal gefragt hast, aber bei mir war es so, dass ich, wenn ich hätte frei entscheiden können – ich dachte ja, dass ich das nicht kann – meine Zeit lieber mit zum Beispiel meinem Freund oder meiner Familie oder mit dem Schreiben von Romanen verbracht hätte als auf der Arbeit.

Und das war für mich ein ganz großer Konflikt in mir, dass ich von 8 bis 17 Uhr mit Menschen zusammensitze, die ich mir gar nicht ausgesucht habe, dass ich Dinge tun muss, die ich mir nur so halb ausgesucht habe und dass ich nicht frei entscheiden kann, zu gehen, wann ich will. In diesem Arbeitsverhältnis, wo ich da steckte, war das halt so.

Also ich habe das auch schon öfter im Podcast erzählt, aber es kommt immer wieder hoch. Es war ein wichtiger Moment in meinem Leben, dass ich einfach im Büro saß. Es war wunderschönes Wetter, der erste richtig tolle Tag und es war um Mittag herum und ich hatte noch Kernzeit bis drei und ich meine mich zu erinnern, dass es so ein Tag war, wo schon klar war, dass ich Überstunden machen muss und auf jeden Fall bis fünf oder sechs im Büro bin und dann noch eine Stunde nach Hause fahren musste.

Ich wusste also, von diesem schönen Tag kriege ich nichts mit. Da das wie gesagt einer der ersten schönen Tage war, war es auch nicht Hochsommer, wo es abends bis 10:00 schön ist, sondern es war einer dieser Tage, wo man wirklich abends um sieben nach Hause kommt und es wird langsam dunkel. Man konnte die Sonne nicht mehr genießen.

Und ich weiß gar nicht genau, warum es mich an diesem Tag so extrem gestört hat, aber es hat mich wirklich wie der Blitz getroffen, dass ich mir dachte: Das ist nicht das Leben, das ich führen möchte. Ich möchte gerne meine Zeit mit den Dingen verbringen, die mir Spaß machen. Ich möchte gerne die Möglichkeit haben, jetzt Feierabend zu machen, die Sonne zu genießen und meinetwegen abends dann noch mal nachzuarbeiten, wenn die Sonne nicht mehr da ist.

Und ich bin sehr froh, dass es heutzutage so viele Jobs gibt, auch dank der Pandemie, wo so etwas möglich ist. Aber damals war das noch nicht so. Und ich habe mich dann hingeworfen und habe mir aufgeschrieben, wie mein absoluter Traumjob überhaupt aussehen würde.

Und das ist eine Sache, die ich dir auch gerne raten möchte: Wirklich mal hinsetzen und überlegen "Wie sähe eigentlich mein Leben aus, wenn ich es ganz frei und unabhängig von Geld usw. entscheiden könnte?" Da habe ich dann für mich herausgefunden, dass ich gerne einen Job wollte, in dem ich meine Zeit vollkommen frei einteilen konnte.

Es ist ja schon nett, dass es so etwas wie Gleitzeit in vielen Unternehmen gibt, aber das hat mir persönlich noch nicht ausgereicht. Also ich habe einfach festgestellt, dass ich jemand bin, der nicht innerhalb einer bestimmten vorgegebenen Zeit arbeiten will. Ich wollte die Freiheit haben, morgens um 5 Uhr anfangen zu können und dann zwischendurch ein paar Stunden Pause zu machen.

Und wenn ich Lust habe, kann ich mich abends um 22 Uhr wieder hinsetzen. Mir ganz persönlich war das wichtig. Für dich kann das völlig anders aussehen. Ich kenne auch genug Menschen, die sagen: "Es ist mir eigentlich egal, wann ich arbeite. Ich habe kein Problem damit, von 9 bis 15 Uhr fest im Büro sitzen zu müssen. Und die Tätigkeit, die ich mache, macht mir auch Spaß. Und ich habe die besten Kollegen der Welt." Dann liegt die Sache auch völlig anders.

Dann verbringst du deine Zeit bereits mit einer Sache, die du magst. Super. Jeder muss das für sich entscheiden und muss überlegen, was für ihn persönlich zutrifft. Falls du dir selbst noch nicht so ganz darüber im Klaren bist, wie du über Zeit denkst oder ob du deine Zeit bereits mit dem füllst, was, was dich erfüllt – und auf das Thema gehe ich gleich noch mal ein – dann kannst du dir zwei sehr interessante Fragen stellen.

Nämlich erstens: Wenn ich mehr Zeit hätte, dann würde ich was machen? Was würdest du tun, wenn du mehr Zeit hättest? Wenn sich auf einmal durch irgendwelche Umstände die physikalischen Gesetze, oder womit auch immer die Zeit zusammenhängt, so verändern würden, dass du mehr Zeit hättest? Ein Tag hätte jetzt auf einmal wirklich 36 Stunden und nicht mehr 24. Womit würdest du deine Zeit füllen?

Und natürlich auch die gleiche Frage "rückwärts": Wenn du weniger Zeit hättest, was würdest du machen? Wenn auf einmal die Gesetze der Zeit sich so verändern würden, dass ein Tag nicht mehr 24 Stunden hat, sondern nur noch 18 oder 12. Was würdest du dann tun? Es ist einfach ein nettes Gedankenexperiment, um herauszufinden, was einem wichtig ist.

Deshalb rede ich ja von Prioritätenmanagement. Weil es sehr darauf ankommt, was dir selber wichtig ist. Und da möchte ich ein Beispiel anführen, was ich auch bei mir in diesem Kurs angeführt habe, und zwar ist das wie folgt: Wenn du dich für ein Leben entscheidest, in dem du vorsätzlich deine Zeit einbringst und mit Dingen füllst. Dann wirst du nicht umhin kommen, manchmal Dinge zu tun, für die du jetzt nicht in Jubel ausbrichst.

Angenommen, du hast Kinder und das eine Kind macht zum Beispiel Sport und das andere Kind will ein Musikinstrument lernen. Und die haben vielleicht auch Freunde, mit denen sie sich mal treffen wollen. Und es ist nicht möglich, dass diese Kinder von selbst zu diesen Dingen hingehen. Du musst sie mit dem Auto hinfahren.

Dann kommt es sicherlich hier und da vor, dass du das Kind zur Musikschule oder zum Sportverein fahren "musst" und du deswegen nicht in Jubel ausbrichst, sondern immer, wenn es dann 16 Uhr ist und du dein Kind dort hinbringen "musst", dann denkst du "Ich würde jetzt lieber den Haushalt machen, ich würde lieber einkaufen, ich würde lieber lesen" oder was auch immer.

Aber du bringst das Kind zum Sportverein oder zur Musikschule oder zu seinen Freunden, weil du eine Entscheidung getroffen hast. Die hast du vielleicht gar nicht bewusst getroffen.

Die meisten Menschen handeln ja einfach und stellen das nie in Frage. Aber mach dir doch mal bewusst, warum du das eigentlich tust.

Warum fährst du eigentlich dein Kind? Oder, wenn du noch nicht keine Kinder hast: Warum würdest du dein Kind von A nach B fahren, wo du doch eigentlich gar keine Lust darauf hast? Wenn du dir vorgenommen hast, nur noch Dinge zu tun, die dich erfüllen?

Hier kommen die Prioritäten ins Spiel. Es ist dir höchstwahrscheinlich wichtig, dass dein Kind zum Beispiel Sport macht oder ein Instrument lernt oder mit Freunden spielt oder was auch immer dieses Kind macht. Das ist dir sogar so wichtig, dass du dafür in Kauf nimmst, etwas zu tun, das dich jetzt aktuell gerade nicht erfüllt.

Das Interesse deines Kindes oder die Förderung deines Kindes ist dir in diesem Moment wichtiger als die Erfüllung deines eigenen Bedürfnisses. Deshalb Prioritätsmanagement. Automatisch entscheidest du dich dann dafür, deine eigenen Bedürfnisse heute mal hintanzustellen, damit ein anderes Bedürfnis erfüllt werden kann.

Und das ist das Spannende: Irgendwo ist das auch dein Bedürfnis. Angenommen, das Kind will spielen. Es ist jedoch wichtig, dass deine Kinder einen sozialen Austausch haben und mit anderen Kindern spielen. Das findest du ganz subjektiv, persönlich wichtig. Nicht nur das Kind findet das wichtig und möchte das gerne, sondern du findest es auch für das Kind wichtig.

Es ist dir persönlich eine subjektive Priorität, dass dein Kind mit anderen Kindern spielt oder Sport oder Musik macht. Und dementsprechend organisierst du so deine Zeit. Und das ist im Grunde das ganze Geheimnis vom Zeitmanagement bzw. auch von der Fokussierung. Denn Zeitmanagement ist nichts anderes, als den richtigen Fokus zu setzen. Mit jeder Entscheidung, wofür du deine Zeit investierst, entscheidest du dich auch für einen bestimmten Fokus.

Sobald du nämlich aktiv und vorsätzlich über Dinge nachdenkst und aus diesem "Opfermodus" und "Überlebensmodus" rausgehst, fängst du an, einen Fokus zu setzen. Und jetzt wird es ganz spannend: Interessanterweise vermehren sich die Dinge, auf die wir uns fokussieren. Wir sehen auf einmal mehr davon.

Das haben wir hier im Podcast ja auch schon besprochen, wenn es um das Unterbewusstsein geht: Das Unterbewusstsein hält Ausschau nach den Dingen, die unserer Haltung entsprechen. Wenn ich also zum Beispiel in meiner Umwelt Beweise dafür finden will, dass ich genug Zeit habe, dann hilft mein Unterbewusstsein mir, indem es mir Sachen in mein Bewusstsein reinspielt, die dieser Haltung entsprechen.

Ich gebe ein Beispiel, weil das sehr abstrakt klingt: Also angenommen, ich gehe durch den Tag und will im Grunde Zeitfenster finden. Ich habe die Haltung "Ich habe immer genug Zeit." Zeit ist im Grunde total verfügbar und ich habe nie Zeitmangel. Dann fällt mir vielleicht auf, dass ich mir morgens eine halbe Stunde Zeit nehme, um Kaffee zu trinken. Dass ich aufstehe, bevor die Kinder wach sind und auf einmal ein Zeitfenster habe.

Dass vielleicht ein Termin abgesagt wird. Und ich ärgere mich nicht darüber, dass das abgesagt wird, sondern ich sehe darin einen Zeitgewinn. Vielleicht koche ich was um 12 Uhr und habe das Gefühl, dass das für mich gut genutzte Zeit ist. Also ich koche immer gerne mit

Podcasts oder höre Hörbücher. Für mich ist dann zum Beispiel die Zeit, in der ich koche oder abwasche.

Momentan ist unsere Spülmaschine kaputt, deshalb muss ich gerade abwaschen. Meine Abwasch-Zeit ist momentan eine Zeit, die ich gar nicht als Verlust empfinde. Und das erinnert mich gerade sehr extrem an eine Unterhaltung, die ich auf Instagram hatte. Mit einer lieben Bekannten von mir, wo es um die Frage ging: Darf ich sogenannte "Carearbeit", also Hausarbeit zum Beispiel oder Zeit mit den Kindern als mit "Me time" proklamieren?

Mit "Me time" ist die Zeit für mich Zeit der Selbstfürsorge. Und ich hatte auf Instagram geschrieben, dass die Zeit, wenn ich die Spülmaschine ausräume, tatsächlich häufig als "Me time" sehe, dass das meine Haltung ist, dass ich Zeit für mich habe.

Und zu Recht hat meine Bekannte dagegegehalten, dass "Me time" eigentlich doch Zeit sein sollte, in der man etwas tut, das man gerne mag und dass so etwas wie Spülmaschine ausräumen ja eher eine Pflicht ist. Und man deshalb nicht sagen kann, dass Spülmaschine ausräumen "Me Time" ist.

Und das finde ich sehr interessant. Ich verstehe total diese Haltung und kann die zu einem großen Teil sogar teilen. Genau das ist genau der Punkt, um den es geht: Wie sehe ich die Dinge? Gehe ich mit dem Fokus, mit dieser Grundhaltung durch die Welt, dass ich zum Beispiel Sachen wie Carearbeit, Hausarbeit als Arbeit ansehen muss und Arbeit ist doof?

Oder gehe ich mit der Grundhaltung durch die Welt, dass ich überall Zeitgewinn sehe? Und ich persönlich habe mich dazu entschieden, die Zeit, in der ich eine Spülmaschine ausräume oder momentan abwasche, nicht als negativ zu empfinden, sondern ich habe mich ganz bewusst dazu entschieden, das positiv zu sehen.

Wie gesagt, ich breche auch nicht in Jubel aus. Ich würde mir auch wünschen, dass die Spülmaschine bald wieder repariert ist, weil natürlich die Zeit, die dabei draufgeht, ja auch anderweitig genutzt werden könnte. Da ich diesen Umstand momentan aber nicht wirklich beeinflussen kann, ändere ich nicht den Umstand, weil es nicht geht, sondern ich ändere meine Haltung.

Ich nörgel nicht, dass ich jetzt abwaschen muss, sondern ich überlege mir, wie kann ich die Zeit nutzen? Wie kann ich dafür sorgen, dass ich das nicht als Zeitverlust empfinde, sondern als Zeitgewinn? Ich glaube, an diesem Beispiel wird deutlich, dass es hauptsächlich eine Frage der inneren Einstellung ist, ob du Zeit hast oder nicht.

Ich sehe Abwaschen momentan meistens als Zeitgewinn. Außer meine Prioritäten kollidieren damit. Ich habe natürlich auch mal die Zeiten, wo ich lieber etwas anderes tue und dann muss ich mich entscheiden. Wenn du also ein Problem hast, einen Fokus zu setzen. Dann mache dir doch bewusst, was für Entscheidungen damit zu tun haben.

Wenn du dich eine Zeit lang – und das wäre eine Empfehlung, die ich durchaus aussprechen würde – auf eine Sache konzentrieren willst, wenn du einen Fokus setzen willst, dann heißt das, dass du dich gegen andere Sachen entscheidest. Ich habe in der letzten Podcastfolge von der Fokuszeit gesprochen.

Ich plane für jeden Tag Fokuszeit ein, in der ich sehr fokussiert an einer Sache arbeite. Ich Sorge dafür, dass ich, wenn dieser Arbeitsschritt kommt, dass ich bereit bin, das zu machen.

Wenn ich zum Beispiel einen Vortrag halten will, dann Sorge ich dafür, dass ich vorher genug Zeit habe, um mich zum Beispiel auszuruhen, damit ich die Energie habe, diesen Vortrag auch bestmöglich durchzuführen.

Wenn ich eine Podcastfolge aufnehmen möchte, Sorge ich dafür, dass meine Umstände es zulassen, dass ich diese Podcastfolge so aufnehmen kann, wie ich mir das vorstelle. Ich entscheide mich also gegen bestimmte Dinge und für andere. Nichts anderes ist Fokus setzen.

Versuch also gerne mal deinen Fokus für die nächsten sieben Tage wie folgt festzulegen: Zuerst einmal wählst du deinen Fokus. Das kann im Grunde ein Ziel sein. Fokus und Ziel sind fast das Gleiche. Wähle ein Ziel, das du in einer Woche erreicht haben möchtest. Für alle von uns, die gerne schreiben, wäre das zum Beispiel so etwas wie "Ich habe zwei Kapitel geschrieben."

Irgendetwas, wo du am Ende der Woche wirklich überprüfen kannst, ob du es erreicht hast. So seichte Sachen wie "Ich möchte glücklicher sein als jetzt" ist etwas schwierig zu messen. Du kannst zwar sagen: "Auf einer Skala von 1 bis 10 fühle ich mich jetzt sechs Punkte glücklich und ich möchte in einer Woche acht Punkte haben." Aber es ist nicht ganz so einfach zu messen. Also überleg dir ein messbares Ziel. Was kannst du in einer Woche erreicht haben?

Als zweites überlege dir, was alles notwendig ist, damit du dieses Ziel erreichst. Also beim Schreiben zum Beispiel Zeit freimachen, natürlich. Aber was ist im Grunde das Schreiben? Brauchst du vielleicht einen Plot? Hast du ein Szenenplan? Brauchst du noch irgendwelche Recherche-Sachen, die wichtig sind, du weiterschreiben kannst? Was ist notwendig, damit du in einer Woche dieses Ziel erreicht haben kannst?

Finde alle Schritte, die dafür notwendig sind. "500 Wörter am Tag schreiben" zum Beispiel wäre ein Zwischenschritt. Liste erst mal alle Schritte auf, die notwendig sind, um das Ziel zu erreichen. Auch natürlich in der richtigen Reihenfolge. Es bringt nichts, wenn du erst schreibst und dann feststellst: "Ach so, ich wollte ja eigentlich erst recherchieren." Also so in der richtigen Reihenfolge schreibst du das dann auf.

Dann kommt der wichtigste Schritt: Ich habe das in der letzten Podcastfolge schon erklärt. Du legst für jeden Schritt ein Zeitfenster fest. Mir ist völlig klar, dass das die meisten Probleme mit sich bringt. Aber wir versuchen das einfach mal. Fege fest, wie lange du brauchst, um 500 Wörter zu schreiben. Und wenn du es nicht weißt, probierst du es aus. Setze einen Timer, schreibe und guck, wie lange du brauchst, um 500 Wörter zu schreiben.

Das nimmst du dann als "PI mal Daumen" für das Zeitfenster, das es einzuplanen gilt. Für jedes dieser Sachen, legst du in Zeit fest, auch für die Recherche. Recherche ist genau so eine Sache, womit man Stunden verbringen könnte, oder? Man setzt sich ein Zeitfenster und muss dann das benutzen, was man in der Zeit geschafft hat.

Ich hatte ja schon gesagt, natürlich kommen auch wirklich mal Notfälle dazwischen und man hat sich dann vorgenommen, eine halbe Stunde zu recherchieren und es funktioniert definitiv nicht. Das gibt es mal. Wir reden jetzt mal von der Regel.

In der Regel ist es möglich, dass du dein Ziel in einer Woche erreichst, wenn du es in kleine, machbare Zwischenschritte unterteilst und die zeitlich bei dir in den Kalender einplanst, dann

packst du das entsprechend in deinen Wochenplaner, den du vielleicht mittlerweile hast und packst wirklich diese Einzelschritte an die Zeit, wo du sie auch machen willst.

Außerdem würde ich dir stark empfehlen, die Sachen einzutragen, die du auch jetzt schon geplant hast. Also, wie lange willst du schlafen? Wann willst du essen? Wie lange brauchst du, um zur Arbeit zu fahren? Was kannst du auf der Arbeit alles an Zeitfenstern freimachen oder auch nicht? Natürlich gibt es Termine, die jetzt schon klar sind. Plane die Woche so, dass du siehst, wo die Zeitfenster für deine Tätigkeiten sind.

Und dann folgst du einfach nur dem Plan. Das ist zumindest die Theorie. Ich würde dir sehr empfehlen, das wirklich so detailliert wie möglich zu machen. Und wenn du mehr Details dazu hören willst, dann hörst du einfach in die letzte Podcastfolge noch mal rein, wo es um das Organisieren ging.

Wenn du daran Interesse hast, dich mehr in dieses Thema hineinzubegeben, kannst du dich natürlich auch gerne für diesen [Zeitmanagement-Kurs](#) anmelden. Und ich hoffe sehr, dass du mit deiner Zeit von nun an vorsätzlicher umgehst. Raus aus diesem Opferdenken, heraus aus dem "Ich muss. Ich muss, ich muss." Es gibt kein "Ich muss". Das sind alles Entscheidungen.

Es sind alles Entscheidungen, die du triffst. Du musst gar nichts, sondern du hast dich dazu entschieden, das und das zu tun. Genauso wie beim Geld. Wir streichen das "Das kann ich mir nicht leisten" und ersetzen es durch "Ich bevorzuge, mein Geld woanders zu investieren." Zum Beispiel in Kleidung, Essen und Wohnung.

Du kaufst dir keine neuen Schuhe für 60 €, sondern du kaufst lieber für 60 € Essen ein. Wenn die Entscheidung ist "Essen oder Schuhe". Das ist ein Prioritätenmanagement mit Geld. Und genau so ein Prioritätenmanagement machst du auch mit deiner Zeit.

Vielen Dank fürs Zuhören. Ich würde mich freuen, wenn ihr mir eure Meinung und eure Ideen zu dieser Podcastfolge dalasst. Ihr könnt mir gerne entweder auf die E-Mail antworten, die ihr möglicherweise bekommen habt, wenn ihr in meinem Newsletter drin sind. Der lohnt sich natürlich, weil ich da auch viele Arbeitsblätter usw. mitschicke.

Oder ihr könnt auch gerne in den sozialen Medien, welcher auch immer ihr gerade nutzt und wo ihr das Ding gefunden habt, mitteilen. Ich freue mich, mit euch in Kontakt zu sein und wünsche euch eine wunderschöne Woche.

Macht es gut. Bis bald. Tschüss!