

Zeit haben oder, wie komme ich gut zurecht?

Redewendungen wie „Zeit ist Geld“ verdeutlichen, wie wertvoll Zeit für den aktiven Menschen ist. Ist sie einmal verstrichen, kann sie nicht wieder zurückgeholt werden. Clevere Leute haben sich zu Recht schon viele Gedanken zur Zeitplanung gemacht.

Für Sie, liebe Leser, möchte ich ein paar wichtige Grundlagen zusammenfassen.

Für jeden hat der Tag 24 Stunden, egal, ob mehr oder weniger wichtige Dinge anstehen. Für alle, die oft mit der Erledigung ihrer Aufgaben und ihrer Zeiteinteilung „auf Kriegsfuß“ stehen, hier die Frage:

„Sind Sie bereit zu einem Versuch?“

Sätze wie „bei mir kommt immer was dazwischen“ oder „das schaffe ich einfach nicht, ich fühle mich meist von meinen Aufgaben erschlagen“, etc. könnten bald in den Hintergrund rücken.

Falls es für Sie noch nicht Routine ist, schriftlich zu denken, beginnen Sie jetzt damit. Egal ob sie es mit Papier und Stift tun möchten, oder Bits und Bytes bemühen möchten, wichtig ist, dass alles in Schriftform gefasst ist.

Einen einfachen Einstieg finden die meisten Menschen, indem sie sich mit dem nächsten Tag befassen. Auf einem einfachen DIN A4 Blatt notieren sie alles, was Ihnen an Aufgaben in den Sinn kommt, ohne die Flut an Einfällen zu zensieren. Notieren Sie auch alles, was Sie gerne schon lange mal machen wollten. Vermutlich ist Ihre Liste ziemlich lang geworden und an einem Tag keinesfalls zu realisieren. Das macht gar nichts, darauf kommt es dabei gar nicht an, sondern darauf, ein angenehmes Gefühl über einen erleichterten Kopf zu bekommen, nicht ständig an alles Mögliche denken zu müssen.

Gehen Sie den nächsten Schritt, indem Sie sich vor einen Tagesplan setzen. Er sollte für Sie genügend Platz für Eintragungen bieten, ebenso sollten die vorgegebenen Uhrzeiten Ihren Bedürfnissen entsprechen, oder änderbar sein.

Lernen Sie zu unterscheiden, welche Ihrer Punkte wichtig sind und welche dringend.

Dringendes ist selten wichtig, Wichtiges ist selten dringend.

Gelingen wird eine Tageseinteilung, wenn nur $\frac{3}{4}$ der Zeit verplant ist und Raum für Unvorhergesehenes übrig ist.

Stellen Sie fest, welches Ihr wichtigster Tagespunkt ist und kennzeichnen sie ihn als solchen. Überlegen, wie viel Zeit dafür nötig ist. Gibt es einen zweiten gleich wichtigen Tagespunkt, verfahren Sie ebenso.

Diese so genannten A-Aufgaben, müssen ausschließlich von Ihnen und an diesem Tag bewältigt werden.

Dinge, die etwas weniger dringend sind (so genannte B-Aufgaben), die also auch am nächsten Tag gemacht werden könnten, kennzeichnen Sie mit „mittlerer Priorität“ und überlegen, wie viel Zeit Sie für deren Ausführung benötigen.

Daraus ergibt sich recht bald, ob noch Zeit für weniger Wichtiges (das sind dann die C-Aufgaben) übrig ist, bzw. ob Sie in dem Bereich „Delegieren“ und/oder „Weglassen“ neue Lösungen für Ihre Situation finden müssen.

Machen Sie sich bewusst, dass Sie sowieso nicht jeder irgendwo auftauchenden Aufgabe gerecht werden können, sondern nur denen, die für Sie und Ihren Lebenserfolg notwendig, wichtig und Erfolg versprechend sind. Dazu ist Ihr klares Unterscheidungsvermögen gefragt.

Sie benötigen anfangs wahrscheinlich eine kleine Weile, bis Ihr nächster Tag in seiner schriftlichen Planung steht. Aber bleiben Sie dran, es lohnt sich für Sie. Es ist Ihr Leben, dem Sie in den von Ihnen gewählten Zeiträumen Prioritäten vergeben. Ist ein Tag erfolgreich, ist es in seiner Aneinanderreihung die Woche, dann der Monat, dann das Jahr usw.

Für Alles, was gelingen soll, ist eine angemessene Vorbereitung nötig. Mit ihr ist ein gutes Stück vom Gelingen schon erreicht.

Darüber hinaus scheint es so zu sein, dass Leute, die eine klare Planung formulieren können, weniger anfällig für entstehendes Chaos sind, weniger aus dem Fahrwasser geworfen werden und Dinge bewältigen, auf die sie später stolz sind.

Fast ist es so, als bewirke ein Vorausplanen einen gewissen Schutz vor Störenfriede aller Art. Testen Sie einmal selbst!

*Nimm dir Zeit...
Nimm dir Zeit, um zu arbeiten,
es ist der Preis des Erfolges.
Nimm dir Zeit, um nachzudenken,
es ist die Quelle der Kraft.
Nimm dir Zeit um zu spielen,
es ist das Geheimnis der Jugend.
Nimm dir Zeit, um zu lesen,
es ist die Grundlage des Wissens.
Nimm dir Zeit, um freundlich zu sein,
es ist das Tor zum Glücklich sein.
Nimm dir Zeit, um zu träumen
es ist der Weg zu den Sternen.
Nimm dir Zeit, um zu lieben,
es ist die wahre Lebensfreude.
Nimm dir Zeit, um froh zu sein,
es ist die Musik der Seele.
Nimm dir Zeit, um zu planen,
dann hast du Zeit für die anderen Dinge.*

(Gedicht aus Irland)