

Leben Sie jetzt!

Zeitmanagement ist ein Märchen!

Interview mit Professor Karlheinz Geißler

"Ein besserer Umgang mit Zeit setzt die Fähigkeit zu Rückzug und Verzicht voraus", so die Meinung von Professor Karlheinz Geißler. Er schreibt gerade an einem Buch "Kritik des Zeitmanagements", denn das sei Beschleunigungsmanagement in Wirklichkeit.



[Bild vergrößern](#)

Was passiert denn mit uns, wenn wir viele Dinge gleichzeitig machen, mit dem einen noch nicht fertig sind und schon an das nächste und übernächste denken?

Professor Karlheinz Geißler: "Dann glauben wir wenigsten, aber das ist eine Illusion, dass wir Zeit gewinnen könnten. Und mit dieser Zeit könnten wir neue schöne Sachen machen. Aber wir machen keine neuen schönen Sachen - was wir machen ist, immer noch mehr Zeit zu verdichten und noch immer mehr Zeit sparen und zu gewinnen."

Dieser Hetze, die wir uns selbst aussetzen, ist ja eigentlich schon eine Selbstverständlichkeit, wir merken das gar nicht mehr. Wie können wir denn dieses Tempo verringern? Einfach weniger machen und entscheiden lernen?

Professor Karlheinz Geißler: "Man sollte sich nicht die Zeit, sondern die Arbeit stehlen lassen. Das wäre vielleicht die beste Lösung - also weniger tun."

Wenn jemand einen Manager-Job von 12-14 Stunden täglich hat - da bleibt dann nicht mehr viel, außer er macht es gleichzeitig.

Professor Karlheinz Geißler: "Der Punkt ist natürlich, ob er etwas anders tun will? Sehr viele Leute tun es sozusagen aus Verzweiflung oder dadurch, dass sie gar nicht wissen, was sie tun wollen, weil sie gar keine Zeit haben, mal zu überlegen, was tue ich eigentlich gerne, tun sie immer mehr. Letztlich müssen wir verzichten. Ohne Verzicht geht es nicht. Wenn wir soviel verdichten und immer mehr Zeit gewinnen, dann werden wir zwar reicher, aber nicht glücklicher, sondern einsamer."

Was sie sagen ist ja genau das Gegenteil von dem was das Zeitmanagement predigt, also Zeit neu strukturieren, besser planen . Das passt ja da gar nicht rein und ist etwas völlig falsches.

Professor Karlheinz Geißler: "Das ist richtig. Zeitmanagement ist ein Märchen! Mehr ist es nicht und ein schönes Märchen, dass man Zeit gewinnen kann. Diese Vorstellung ist eine Vorstellung, die wir erst seit 250 Jahren in unserer Gesellschaft haben. Vorher hat man ganz anders mit Zeit gelebt."

Also weniger planen, bewusster auswählen - das klingt leicht. Geben sie uns doch mal ein praktischen Tipp mit auf den Weg durch den gehetzten Tag.

Professor Karlheinz Geißler: "Leben sie mehr in der Situation. Glück und schöne Zeiten und Liebe kann man nur im Jetzt erleben. D.h. es gibt z.B. eine Uhr, die ich mir gekauft habe, auf der keine Ziffern, auch keine Punkte sind wie viel Uhr es ist, sondern es steht einfach nur "Jetzt" darauf."

Letzte Änderung am: 05.03.2008, 11.00 Uhr

URL: <http://www.swr.de/swr1/rp/tipps/gesund/-/id=446860/mpdid=3242508/nid=446860/did=3242230/12uj090/index.html>

Der SWR ist Mitglied der ARD 

Impressum | © SWR 2008