



# TUN!

ZTN Vertriebsmail Januar 2012



ZTN Training & Consulting · Österreich - Deutschland - Schweiz · www.ztn.biz

## Zeit - und Selbstmanagement Teil 1

Für den Start in das Jahr 2012 habe ich mir ein ganz spannendes Thema vorgenommen, das uns in Seminaren in letzter Zeit immer mehr beschäftigt:

Das Thema **Zeit – und Selbstmanagement**.

Zeit ist das, was uns allen in den letzten Jahren immer mehr abhandengekommen ist.

Wenn wir Menschen fragen, wie das Leben heute im Unterschied zu vor 20 oder 30 Jahren ist, hören wir immer dieselben Themen:

Alles ist schnellleibiger geworden, hektischer, wir haben immer weniger Zeit.

Zunächst einmal kann ich Sie beruhigen:

Wir haben immer noch genauso viel Zeit wie vor 20, 30 oder 100 Jahren. Die Stunde hat immer noch 60 Minuten, der Tag immer noch 24 Stunden.

2012 hat sogar noch einen Tag mehr, da Schaltjahr – also Zeit genug!

Das Problem ist eher subjektiv: Wir finden immer weniger Zeit für uns, wir verplanen uns (lassen uns verplanen) bis in die letzte Minute, wir wollen unsere Zeit immer „optimaler“ ausnutzen. Und das führt oft zu Zeitstress.

**Das Modewort unserer Zeit ist „Stress“!**

Wo immer wir hinhören: Alle haben Stress in der Arbeit, einen total stressigen Tag gehabt, sind völlig gestresst...

Probieren Sie das nächste Mal, wenn Sie jemand in diese Richtung fragt, folgende Antwort:

„Du mir geht's gut, ich hab meine Zeit voll im Griff, hab auch ausreichend Freizeit und fühle mich gar nicht gestresst!“

Ich nehme an, Sie werden für verrückt erklärt. Keinesfalls sollten Sie Ihrem Chef so antworten – er wird sofort neue Aufgaben für Sie finden.

Aber eigentlich ist es doch richtig so: Seine Zeit im Griff haben, nicht (ständig) gestresst sein ist doch ein Ziel, das jeder anstrebt – aber nie erreichen darf, ohne schief angesehen zu werden!

Als **Stress** (engl. für „Druck, Anspannung“; lat. stringere: „anspannen“) bezeichnet man zum einen durch spezifische äußere Reize hervorgerufene psychische und physische Reaktionen bei Lebewesen, die zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigen, und zum anderen die dadurch entstehende körperliche und geistige Belastung. (Def. aus Wikipedia)

**Stress kann also durchaus positiv sein, um besondere Aufgaben zu erledigen, unsere Leistungsfähigkeit zu erhöhen**

Der positive Stress (genannt **Eustress**) wird als angenehm empfunden und lässt uns oft engagiert und ohne Zeitgefühl Arbeiten verrichten, die uns Spaß machen. (Hobbies, endlose Nächte vor dem Computer, aber auch im Beruf)

Problematischer ist der negative Stress (**Dysstress**), der uns körperlich und geistig belastet und krank macht.

Er kommt häufig aus einer Überforderung, aus Druck von außen, aus einem Gefühl der Hilflosigkeit.



Was können wir gegen diesen Stress tun?

Zunächst einmal muss uns klar sein, dass es für Stress kein objektives Kriterium gibt.

Es gibt kein rechnerisches Verhältnis von Arbeit zu Zeit, der Stress messbar macht.

### Stress ist subjektiv!

Ich kenne Menschen, die halbtags arbeiten, dann nach einem Mittagessen eine Stunde schlafen und dann nochmals 2 Stunden arbeiten. Diese Personen sind aber nach eigenen Aussagen hochgradig gestresst.

Andererseits kenne ich Personen, die 14 oder noch mehr Stunden täglich arbeiten und keinerlei Stress empfinden.

Es gibt Menschen, die lieben es 5 Dinge parallel zu tun und laufen dann erst zu Höchstform auf, wenn Sie richtig Zeitdruck haben, andere bekommen schon bei 2 Parallelaufgaben feuchte Hände.

Was also für den einen super stressig ist, ist für den anderen eine interessante Herausforderung.

Objektiv gesehen ging es uns Deutschen, Österreichern und Schweizern nie besser:

Die Arbeitszeit ist im Vergleich zu vor 50 Jahren deutlich gesunken, es gibt mehr Urlaubstage als früher, die Arbeitsbedingungen sind fast überall deutlich besser geworden.

Dennoch fühlen wir uns (fast) alle gestresster als früher.

Kriterien für negativen Stress sind sicherlich Überforderung, kein Ausgleich, extremer Druck von außen.

Aber auch hier gilt natürlich wieder das subjektive Empfinden!

Diese Subjektivität im Zeitmanagement wird uns in den nächsten monatlichen Newslettern immer wieder begleiten.

Zeitmanagement ist hochgradig subjektiv:

Es gibt nicht das Mittel, das jedem im Bereich Zeitmanagement hilft.

**Es gibt nicht den Schalter, den jeder umlegen kann, um danach seine Zeit besser im Griff zu haben**

Jeder hat sein persönliches Stresslevel, jeder hat seine persönlichen Zeitdiebe und jeder hat seine Optimierungsmöglichkeiten.

Damit werden wir uns in den nächsten Mails beschäftigen.

- Ein erster wichtiger Schritt um weniger Stress zu empfinden ist, seine Zeit selbst in den Griff zu bekommen, besser zu planen. Wer selbst über seine Zeit entscheidet, weniger „Getriebener“ ist, fühlt sich meist weniger gestresst. Ich muss nicht 24 Stunden am Tag erreichbar sein, meine Mails kontrollieren und meine Bürotür offen haben, damit mich jeder sprechen kann, wann immer er will.

- Ein zweiter Schritt beginnt schon bei der Kommunikation: Wenn ich nur oft genug vor mich hinsage, wie gestresst ich bin, wie stressig mein Arbeitsleben ist, dann glaube ich es irgendwann auch selbst.

Leben Sie einmal bewusst die ruhigeren Momente und benutzen Sie das Wort „Stress“ nicht als Modewort, weil es jeder tut! Und suchen Sie Sich Menschen in Ihrem Umfeld, die nicht (ansteckend) ständig gestresst sind!

Ich wünsche Ihnen ein weniger stressiges Jahr 2012!



Kai Heß  
ZTN Training & Consulting

**ZTN**  
Training & Consulting

**Österreich**  
In der Telle 3  
A - 6921 Kennelbach  
Tel: +43 5574 78021-0  
Fax: +43 5574 78021-7  
info@ztn.biz

**Deutschland**  
Kapellenweg 1a  
D - 85625 Berganger  
Tel: +49 8093 905986-2  
Fax: +49 8093 905986-3  
kai.hess@ztn.biz

**Schweiz**  
Lilienweg 9  
CH - 9435 Heerbrugg  
Tel: +41 71 244 1969  
Mobil: +43 664 8536182  
info@ztn.biz