

Lothar Seiwert

**ZEIT IST LEBEN  
LEBEN IST ZEIT**

Lothar Seiwert

**ZEIT IST LEBEN**  
LEBEN IST ZEIT

Die Probleme mit der Zeit lösen

ARISTON 



*Classic 95*

Verlagsgruppe Random House FSC®-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*  
liefert Stora Enso, Finnland.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© 2013 Ariston Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Büro Überland, Schober & Höntzsch,  
unter Verwendung eines Motivs von shutterstock/Jan Haas

Illustrationen: Wolfgang Pfau | [www.pfau-design.de](http://www.pfau-design.de)  
Satz | Grafik: Christiane Schuster | [www.kapazunder.de](http://www.kapazunder.de)  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany 2013

ISBN 978-3-424-20075-1



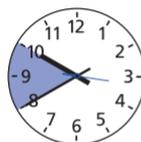
# Inhalt

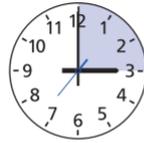
	<b>Das Problem Zeit</b>	<b>8</b>
	<b>1. TEMPO</b>	<b>13</b>
	1.1 Leben Sie gern im Tempoland?	14
	1.2 Machen Sie mit bei der Hetzjagd um Macht und Erfolg?	16
	1.3 Was (be)drückt Sie?	20
	<b>2. STRESS</b>	<b>27</b>
	2.1 Wie gestresst sind Sie?	28
	2.2 Welcher Stress ist gefährlich?	34
	2.3 Angst vor der Burn-out-Falle?	48
	2.4 Beherrschen Sie den Stress oder beherrscht er Sie?	55
	<b>3. ORDNUNG</b>	<b>63</b>
	3.1 Haben Sie ein klares Ziel vor Augen?	64
	3.2 Wie wäre es mit einem Kompass fürs Leben?	67
	3.3 Planen Sie Ihr Leben?	70
	3.4 Keine Lust auf Ordnung?	74
	<b>4. PRIORITÄTEN</b>	<b>79</b>
	4.1 Wissen Sie, was Sie wollen?	80
	4.2 Wenn nicht jetzt, wann dann?	86
	4.3 Wenn nicht Sie, wer denn?	89
	<b>5. MOTIVATON</b>	<b>95</b>
	5.1 Was treibt Sie an, was bremst Sie aus?	96
	5.2 Instant-Erleuchtung erwünscht?	107
	5.3 Was erlauben Sie sich?	110
	5.4 Sind Sie auf Erfolg programmiert?	113
	<b>6. LIFE-BALANCE</b>	<b>121</b>
	6.1 Was ist in Ihrem Leben wichtig?	122
	6.2 Wie viel Zeit verbringen Sie mit Arbeit?	124
	6.3 Folgen Sie dem Takt Ihrer inneren Uhr?	128
	6.4 Pflegen Sie Ihr Netzwerk des Glücks?	137
	6.5 Macht Ihr Tun Sinn?	144
	<b>Fazit: Es liegt in Ihrer Hand ...</b>	<b>150</b>
	<b>Register</b>	<b>152</b>
	<b>Literatur</b>	<b>155</b>

## Das Problem Zeit

Auf dem Schreibtisch türmen sich die Stapel, ein Termin gibt dem nächsten die Klinke in die Hand, das Telefon läutet mit dem Handy um die Wette, der Posteingang droht mit über 100 ungelesenen Mails, Druckertoner ist alle, der kranke Kollege muss bei einem Meeting vertreten werden, Elternabend in der Schule, abends laden die neuen Nachbarn zum Glas Wein, die Schwiegereltern kündigen ihren Besuch an, das Finanzamt mahnt die Steuererklärung an – und der Tag hat nur 24 Stunden ...

Das Gefühl, dass sich endlich alles zum Besseren wendet, will sich nicht einstellen. Im Gegenteil: *Das ganze Leben wird rasanter und flüchtiger*. Man spürt geradezu den Luftzug der Monate und Jahre, kommt immer weniger zu sich selbst, sucht kurzzeitige Betäubung vor dem Fernseher, im Glas Wein und delegiert die Wünsche in die Zukunft: Irgendwann komme ich schon noch mal zum Töpferkurs. Irgendwann mache ich die Reise auf die Galapagosinseln. Die ungelesenen Bücher füllen die Regale. Und immer mehr Kollegen und Freunde leiden unter dieser *beschleunigten Kultur* – wo man hinhört: Schlaflosigkeit, Magengeschwür, Migräne, Hörsturz, Ausgebranntsein, Depressionen.

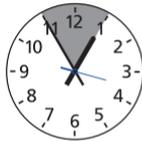




Was bedeutet für Sie »Zeitmangel«? Denken Sie nicht zuerst an die Anzahl von Stunden und Minuten, die Sie zusätzlich benötigen, um Ihre Aufgaben ohne Hast zu erledigen? So sehr haben wir uns an den kleinen Despoten am Handgelenk gewöhnt. Wir kommen nicht einmal mehr auf den Gedanken, dass die 24 Stunden zu je 60 Minuten ein willkürlich gewähltes Maß sind. Damit werden unsere Tage in ebenso willkürliche Bruchstücke zerhackt, genannt »Termine«, die auf unseren inneren Rhythmus keine Rücksicht nehmen.

*»Wer nicht mit der Zeit geht,  
geht mit der Zeit.«*

Wir müssen unsere Eigenzeit – jene Dauer, die unsere Handlungen nun einmal benötigen, und den Zeitpunkt, der für uns der richtige ist – in Übereinstimmung bringen mit äußeren Taktgebern wie Kalendern, Fahrplänen, Chefs, Familienmitgliedern oder Weckern. Ob wir Zeitsklave sind oder Zeitbeherrscher, liegt nur daran, ob wir der Tyrannei der Uhren und äußeren Taktgeber unterliegen oder uns die Stunden und Tage dienstbar machen.





*Liebe Leserinnen und Leser,*

mein Name ist *Linda Lucky* und ich bin Ihre Begleiterin während dieser Lektüre. Ich bitte Sie um Ihre Aufmerksamkeit für einige wichtige Hinweise hinsichtlich der Nutzung dieses Buches.

Bitte vergewissern Sie sich, dass Sie sich in einer ungestörten Umgebung befinden und über ausreichend Zeit verfügen. Ich möchte Sie darüber informieren, dass Mobiltelefone oder Tablet-PCs während der Lesezeit ausgeschaltet bleiben müssen. Dies dient Ihrer eigenen Ungestörtheit. Gerne können Sie diese elektronischen Geräte wieder in Betrieb nehmen, sobald Sie die Lektüre beendet haben.

Sie finden in diesem Buch *sechs Kapitel*, die Sie mit den Problemen mit der Zeit vertraut machen. Bitte beachten Sie besonders die Tests, Übungen und Denkanstöße, die sich jeweils am Ende der Teilkapitel befinden und mit dem Wort »Park-

zeit« gekennzeichnet sind. Wir empfehlen, an dieser Stelle anzuhalten und entsprechend der Anweisungen vorzugehen.

Da Herr Prof. Seiwert Sie mit den wesentlichen Erkenntnissen des Zeitmanagements vertraut machen wird, ist Hektik zu keiner Zeit der Lektüre erlaubt. Das schließt auch die Pausen ein, die Sie während des Lesens machen. Zu Ihrer eigenen Zufriedenheit sollten Sie unmittelbar nach Beendigung der Lektüre eine kurze Ruhepause einlegen, um das Erfahrene zu verarbeiten.

Zum Start legen Sie nun Stift und Papier auf einem Beistelltisch bereit und nehmen eine entspannte Sitzhaltung ein. Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit. Ich wünsche Ihnen eine angenehme Lektüre und bedanke mich auch im Namen des Autors für Ihr Interesse an der Zeit.

*Ihre Linda Lucky*

***Man kann dem Leben nicht  
mehr Tage geben, aber den Tagen  
mehr Leben.***

Chinesische Weisheit

***Der Mensch von heute  
hat nur ein einziges wirklich  
neues Laster erfunden:  
die Geschwindigkeit.***

Aldous Huxley

***Eile ist die Mutter  
der Unvollkommenheit.***

Brasilianisches Sprichwort



## 1.1 Leben Sie gern im Tempoland?

In Finnland sagt man: »Gott hat den Menschen die Zeit gegeben, aber von Eile hat er nichts gesagt.« Doch wir leben in einer chronometrischen Gesellschaft. Wir glauben an *Chronos*, den Gott der sequenziellen Zeit, der linearen Zeit, der deutschen Zeit: pünktlich, zuverlässig, ordentlich, verplant. Wir glauben, alles zu erreichen, wenn wir nur genug beschleunigen. Die Folge: Über 41 Millionen Erwerbstätige in Deutschland kommen auch zu Hause nicht zur Ruhe. Das Leben im Tempoland wird von einem Hormon namens Adrenalin regiert.

In einer Werbung des internationalen Konzerns ABB fand ich einmal folgenden Text: »Denk schneller! Die Idee, die Du heute hast, ist in fünf Jahren veraltet. Du hast die ganze Welt als Konkurrent. Was Du kaufen kannst, musst Du nicht erfinden. Finde raus, wo das Problem liegt. Such nicht das, was Du für perfekt hältst. Fang an zu machen. Lieber nur 98,5% als 1,5 Jahre zu spät – oder zu teuer. Perfektion ist Zeitlupe, Phantasie ist Lichtgeschwindigkeit. Wie schnell warst Du heute?«

Ziemlich *schnell*. Der Wecker holt uns aus den Federn. Blitzschnell wird geduscht. Höchstens Zeit für eine Tasse Kaffee. Kurz ein Blick in die Zeitung. Ab ins Auto, schnell ins Büro. Mist, geblitzt worden. Die Geschwindigkeit übertreten. Warum braucht der Aufzug nur so lange, die warten doch schon alle. Zwischen den Zimmern, den Terminen, den

### Parkticket-No. 1

Wir brauchen ein allgemeines Tempolimit.

### Fast Lane

Aufgaben hin und her fetzen. Kaum Zeit für die Kantine. Essen runterschlingen. Abends schnell heim. Halt, vorher noch schnell was einkaufen. Blitzschnell die Sporttasche packen. Schnell noch Mutter anrufen. Ins Auto, zum Fitnesscenter rasen. Schnell

was für die Gesundheit tun. Pizza in die Mikrowelle. Schnell essen, schnell noch den Krimi gucken. Schnell ins Bett. Der Tag ist eine einzige Rushhour. Das Leben auch. »Wer immer schneller zu laufen versucht, ist deswegen noch lange nicht da, wo er hinwill«, meint Management-Guru Stephen Covey.

Wir leben in einer Ex-und-hopp-Gesellschaft. Alles wird immer *schneller*: Arbeiten, Essen, Informieren, Unterhalten, Reisen, Erholen. Sportler

müssen immer schneller werden, genauso wie Autos, Flugzeuge, Bahn, Kommunikation. Spezialisten treiben die Technik des Zeitsparens bis zur Perfektion – und Controller schleichen wie Momos graue Herren von der Zeit-Sparkasse durch die Betriebe und holen noch mehr Zeit raus. *Fast Life*. Ein schreckliches Leben. Weil uns die Zeit abhanden kommt, weil wir nicht mehr erleben. Kurz: **Wir brauchen ein allgemeines Tempolimit.**



Was passiert, wenn wir einen Gang runterschalten und ein bisschen mehr Zeitlupe in unser Leben einbauen? Wir sehen auf dem Weg zur Post leuchtende Kinderaugen und die rosa Blüten des Kastanienbaums, wir lächeln über den Hund, der im Brunnen badet. Wir spüren den Wind durch die Haare zausen. Wir riechen den Espressoduft vom Eck-café. Wir erleben.



### **Zurücklehnen und er-leben**

*Schauen Sie einfach mal zu, wie andere arbeiten. Beobachten Sie eine Stunde lang einen Ameisenhaufen. Oder, wenn Sie in der Stadt wohnen, wo Ameisenhaufen rar sind, dann schauen Sie sich eine Baustelle an. Er-leben Sie, wie die anderen schufteten, machen Sie in Gedanken keine Verbesserungsvorschläge, sondern nehmen Sie sich ganz zurück – und schauen Sie. Seien Sie einmal Teil eines Arbeitsprozesses, ohne produktiv zu sein. Das schult den Geist und entspannt den Körper.*

## **1.2 Machen Sie mit bei der Hetzjagd um Macht und Erfolg?**

Wir leben unter der *Diktatur des Adrenalins*. Und hasten atemlos durchs Tempoland. Wir glauben, alles erreichen zu können, wenn wir nur beschleunigen. Zum Beschleunigen brauchen wir Adrenalin. Es ist das Hormon der High-Speed-Gesellschaft, unserer Non-Stop-Kultur. Mit Smartphone und Laptop ist immer Rushhour.

Wir sind stets und überall erreichbar, hochwachsam, rund um die Uhr. Wir hetzen, mobil und flexibel, wie wir sind, weil es von uns verlangt wird, rund um die Welt. Politiker sind heute in Chicago, morgen in Peking. Unsere Manager heute in Chelsea und morgen in Prag, unsere Verkäufer heute in Celle und morgen in Pirmasens.

Wir wechseln den Job, den Arbeitgeber, den Ort – und nicht immer, aber immer öfter den Partner. Die Familie ist sauer – denn der Job frisst uns auf. 66 Prozent der Arbeitnehmer empfinden ihr Arbeitspensum als zu hoch, resümiert ein Studie der Personalberatung von Rundstedt HR Partners. 88 Prozent der Deutschen haben keinen klassischen Fei-

erabend mehr, wie eine Umfrage des IT-Branchenverbandes Bitkom ergab. Immer ist etwas los, immer ist etwas zu tun. Das Leben ist gefüllt, nur eben nicht erfüllt. Vielen geht vieles, wenn nicht fast alles, viel zu schnell. Wir müssen ständig auf dem Laufenden sein. Der Schnelle frisst den Langsamen, der Bewegliche den Schwerfälligen. Sogar unsere Sprache ist von der Hetze infiltriert: Ich geh mal *schnell* telefonieren. Ich geh rasch Pause machen. Kannst du mal schnell meinen Mantel holen? Als ob man das nicht langsam tun könnte. Nichts läuft ohne Adrenalin, das Hormon der Nebenniere, das uns antreibt und beschleunigt.

Neuere Technologien verlangen, in immer schnellerem Tempo unter stärkerem Druck mit weniger Budget und weniger Personal in kürzerer Zeit immer mehr zu schaffen. Die Erwartungen an sich und an andere

sind gestiegen – und damit das Risiko, sie nicht zu erfüllen. Heute zählen weniger handwerkliche Fertigkeit oder Kraft und körperliche Ausdauer als Kreativität, höchste Konzentration, psychologisches Geschick, emotionale Intelligenz, situative Kompetenz, Flexibilität, ständiges Dazulernen. Diese treffen auf: Informationsflut, Leistungsdruck, schlechtes Betriebsklima, mangelnde Aufstiegschancen, Mobbing, Burn-out. Angst um den Job.

Die Kluft zwischen Arm und Reich gibt es immer noch. Allerdings werden wir nicht mehr so stark wie noch vor 100 Jahren in unsere Rolle in der Gesellschaft hineingeboren. Der Sohn übernimmt nicht automatisch die Schreinerei des Vaters. Meist muss er sich seinen Platz in der Gesellschaft selbst schaffen.

Das Arbeitsumfeld hat sich verändert – vom Acker zum Schreibtisch. Statt körperliche Schwerarbeit leisten wir Kopfarbeit. Da sind stabile Nerven gefragt. Wir fehlen nicht mehr so oft in der Arbeit, weil der Körper krankt, sondern viel häufiger, weil die Seele das alles nicht mehr verkraftet.

Viele Menschen setzen sich zum Ziel: Wohlstand, Macht oder Erfolg. Weil sie meinen, Mächtige und Reiche seien glücklichere Menschen. Um dieses Ziel zu erreichen, ackern sie sich auf der Karriereleiter ab. Auf dem mühsamen Weg steil nach oben fragen sie zu wenig nach den eigenen Bedürfnissen. Und stolpern.

#### **Parkticket-No. 2**

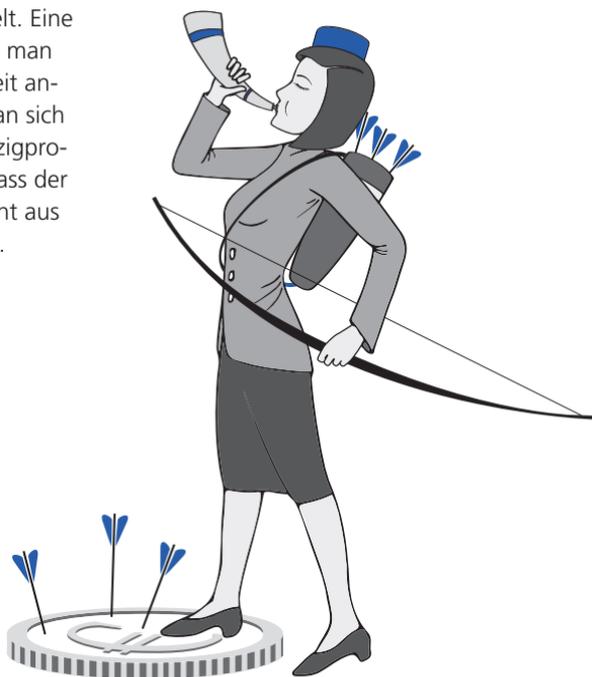
**Erfolg ist das Ergebnis steten, geplanten Handelns und einem ausbalanciertem Leben – und stellt sich jeden Tag neu ein.**

#### **Fast Lane**

*Erfolg* heißt für mich: Zufriedenheit mit der eigenen Leistung, mit dem eigenen Leben. **Erfolg ist das Ergebnis steten, geplanten Handelns in einem ausbalancierten Leben – und stellt sich jeden Tag neu ein.** Die Hetzjagd nach Erfolg kann fatale Auswirkungen haben: Der Adler endet als Suppenhuhn. Denn viele stellen sich nicht die Frage: Wie hoch ist hoch genug für mich? Und alles endet nach dem Peter-Prinzip:

Der Amerikaner Laurence J. Peter stellte Anfang der 1970er-Jahre die These auf, dass die meisten Menschen so weit in der Hierarchie aufsteigen, bis sie ihre jeweilige persönliche Stufe der Unfähigkeit erreicht haben (*Peter-Prinzip*). Überforderung und Inkompetenz führen dann zu schweren Belastungen und Konflikten mit sich und den Kollegen. Die Folgen: Neurosen, Alkoholmissbrauch, Herzinfarkt, Magengeschwüre.

Das Hinaufklettern ist so lange kein Übel, solange es wirklich Spaß macht, den eigenen privaten Beziehungen keinen Abbruch tut und einem selbst das Gefühl der Sicherheit vermittelt. Eine Beförderung sollte man niemals aus Eitelkeit annehmen, wenn man sich nicht hundertachtzigprozentig sicher ist, dass der Aufstieg einen nicht aus der Balance bringt.



PARKZEIT

10  
Minuten

P

### Die Symptome der Hetzkrankheit

Welche der folgenden Aussagen treffen auf Sie zu?  
Kreuzen Sie diese an:

- Ich fahre häufig schneller als erlaubt.
- Ich unterbreche andere, wenn sie sprechen, oder beende ihre Sätze.
- In Arbeitssitzungen oder im privaten Gespräch werde ich schnell ungeduldig, wenn jemand vom Thema abweicht.
- Auf eine Verspätung von fünf Minuten reagiere ich mit Ungeduld.
- Wenn ich auf den Ober mehr als drei Minuten warten muss, beschwere ich mich.
- Eine Verkäuferin, die mit einer Kundin vor mir ein Gespräch führt, ärgert mich.
- Wenn ich in einer Warteschlange stehe, steigt Zorn in mir auf. Ich wechsele oft zum anderen Schalter in der Hoffnung, dass es dort schneller geht.
- Menschen, die langsam sprechen, handeln und entscheiden, halte ich für weniger kompetent.
- Herumgammeln ist reine Zeitverschwendung.
- Ich treibe meinen Partner, meine Kinder, Freunde häufig zur Eile an.

Wie viele Kreuzchen haben Sie gemacht? Tragen Sie die Summe hier ein.

SUMME: .....



### Die Auswertung

0–3 PUNKTE:

*Sie lassen sich nicht hetzen, Sie wirft nichts aus der Bahn, Sie sind die Ruhe in Person. Herzlichen Glückwunsch! Warum aber haben Sie sich dieses Buch gekauft?*

4–6 PUNKTE:

*Sie neigen eher zum HB-Männchen. Die Hetzkrankheit setzt bereits ihre Schrauben an. Sie sollten sich um mehr Ausgeglichenheit bemühen.*

7–10 PUNKTE:

*Die Hetzkrankheit hat Sie im Griff. Höchste Zeit, Ihr Leben zu entschleunigen.*

### 1.3 Was (be)drückt Sie?

Wir sind einer ständigen Zunahme von Informationsmengen, Vernetzungsgraden und Verarbeitungsgeschwindigkeiten ausgesetzt. Und je größer die Zahl der Menschen ist, die auf engem Raum zusammenle-

#### Parkticket-No. 3

Der Verlust der Lebensbalance ist ein schleichender Prozess.

#### Fast Lane

ben, desto mehr nehmen auch Geschwindigkeit und Komplexität zu. Der Fachbegriff für dieses Phänomen lautet »*Dynaxity*«, die Kombination aus der Dynamik und der Komplexität unseres Lebens, die in den letzten Jahrzehnten rasant angestiegen sind.

Immer mehr Termine, immer mehr Informationen – das zunehmende Lebenstempo setzt die Menschen unter extremen Druck. Doch die Grenze des Verkräftbaren ist erreicht: Entweder wir treten selbst auf die Bremse oder wir werden vom Burn-out ausgebremst.

***Der Verlust der Lebensbalance ist ein schleichender Prozess.***

Und erst auf der Intensivstation wacht man auf – und ist bereit, etwas zu ändern. Die Amerikaner haben einen Namen dafür: Hurry-Sickness-Syndrom. *Hetzkrankheit*. Ein Symptom dafür ist, dass wir immer alle

alles sofort haben wollen. Viele Menschen lassen sich von diesem allgemeinen Wunsch nach »Sofort« beherrschen und sind nicht mehr Herr ihrer Zeit, sondern die Zeit beherrscht sie.

So, wie Sie alles sofort erledigt haben wollen, setzt man auch Sie gern unter *Druck*. Und starker Druck auf Menschen verursacht immer *Stress*. Sie drücken zurück, damit sie nicht umfallen. Sie verteidigen Standpunkte, die ihnen gar nicht so wichtig sind. Druck verbraucht Ihre Energie und erzeugt eine Gegenenergie. Wenn Sie stärker sind, haben Sie im besten Falle einen Zentimeter gewonnen. Das ist unökonomisch.

**Druck löst unangenehme Gefühle aus, die uns auf Dauer schwer schaden.** Da ist zunächst einmal die Angst, die viele Gesichter hat. Sie beginnt mit der Furcht, Fehler zu machen, die Existenz zu verlieren. Sie macht uns manchmal so unruhig, dass wir keinen klaren Gedanken mehr fassen können, und schickt uns irgendwann zum Therapeuten: Circa jeder Zehnte leidet unter behandlungsbedürftigen Panikattacken. Auch Wut und Zorn sind typische Ventilgefühle. Lange

hieß es: Rauslassen! Heute weiß man, dass negative Emotionen – dazu zählen auch Misstrauen, Neid und Missgunst – über kurz oder lang zum Herzinfarkt führen können. Oder es stellt sich eine innere Unruhe ein, Termin- und Konkurrenzdruck machen nervös. Diese Unruhe kann so weit gehen, dass sie uns den Schlaf raubt. Denn wer sich keine Zeit für sich nimmt, verkümmert.

Der britische Psychologe Richard Wiseman fand in einer Langzeitstudie heraus, dass sich die Gehgeschwindigkeit der Menschen innerhalb von 10 Jahren um ungefähr 10 Prozent beschleunigt hat. Die Menschen haben offensichtlich wesentlich mehr Druck als früher, der sie dazu zwingt, ihr Lebenstempo zu erhöhen. Doch das ist noch nicht alles: Je größer die Stadt ist, in der wir leben, desto größer die Geschwindigkeit.

In den letzten zehn Jahren ist die *Dynaxity-Kurve* derartig steil angestiegen, dass die Belastungsgrenze der Menschen überschritten wird. Unser Tempo hat sich in allen Lebensbereichen so stark beschleunigt, dass sich in einer Grafik dargestellt eine exponentielle Kurve ergibt. Doch diese Kurve kann nicht unendlich ansteigen.

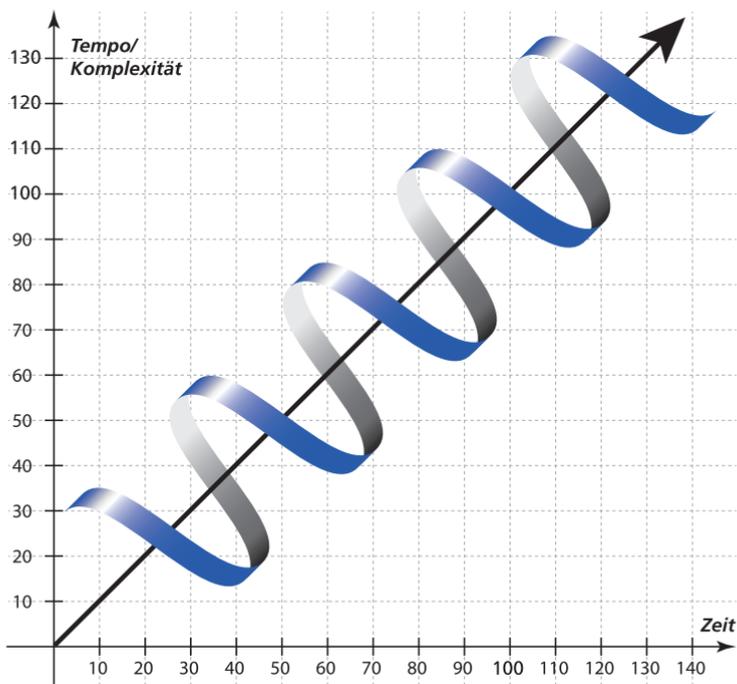
#### Parkticket-No. 4

Druck löst unangenehme Gefühle aus, die uns auf Dauer schwer schaden.

#### Fast Lane



## Dynaxity-Spirale



Es braucht Mut, um aus der Dynaxity-Aufwärtsspirale auszusteigen, In-

### Parkticket-No. 5

Jeder Mensch kann und muss die Komplexität und das Tempo seines Lebens selbst festlegen.

### Fast Lane

formationen bewusst nicht aufzunehmen, Termine zu vermeiden, Verpflichtungen aus dem Weg zu gehen und unsere Sprache und unser Denken zu vereinfachen. Es braucht Mut zur Lücke. **Jeder Mensch kann und muss die Komplexität und das**

**Tempo seines Lebens selbst festlegen.** Wer sich vergegenwärtigt, was ihn bedrückt und welche Ursachen dieser Druck hat, kann sich frei machen vom Diktat der äußeren Zwänge.

PARKZEIT

30  
Minuten

P

### **Was macht Ihnen Druck?**

*Holen Sie sich einen Stift und ein Blatt Papier, nehmen Sie sich etwa 30 Minuten Zeit und denken Sie bitte über die folgenden Fragen nach:*

- *Für was hätte ich gern endlich mehr Freiräume?*
- *In welchen Lebensbereichen nehmen mir andere Freiräume weg?*
- *Welche Aufgaben erzeugen bei mir Druck?*
- *Welches Verhalten anderer Menschen verursacht bei mir Druck?*
- *Warum lasse ich mir überhaupt Druck machen?*
- *Was würde ich tun, wenn ich keine Angst hätte?*



## Fast Lane



**Parkticket-No. 1**

*Wir brauchen ein allgemeines  
Tempolimit.*

**Parkticket-No. 2**

*Erfolg ist das Ergebnis steten, geplanten  
Handelns und einem ausbalanciertem Leben –  
und stellt sich jeden Tag neu ein.*

**Parkticket-No. 3**

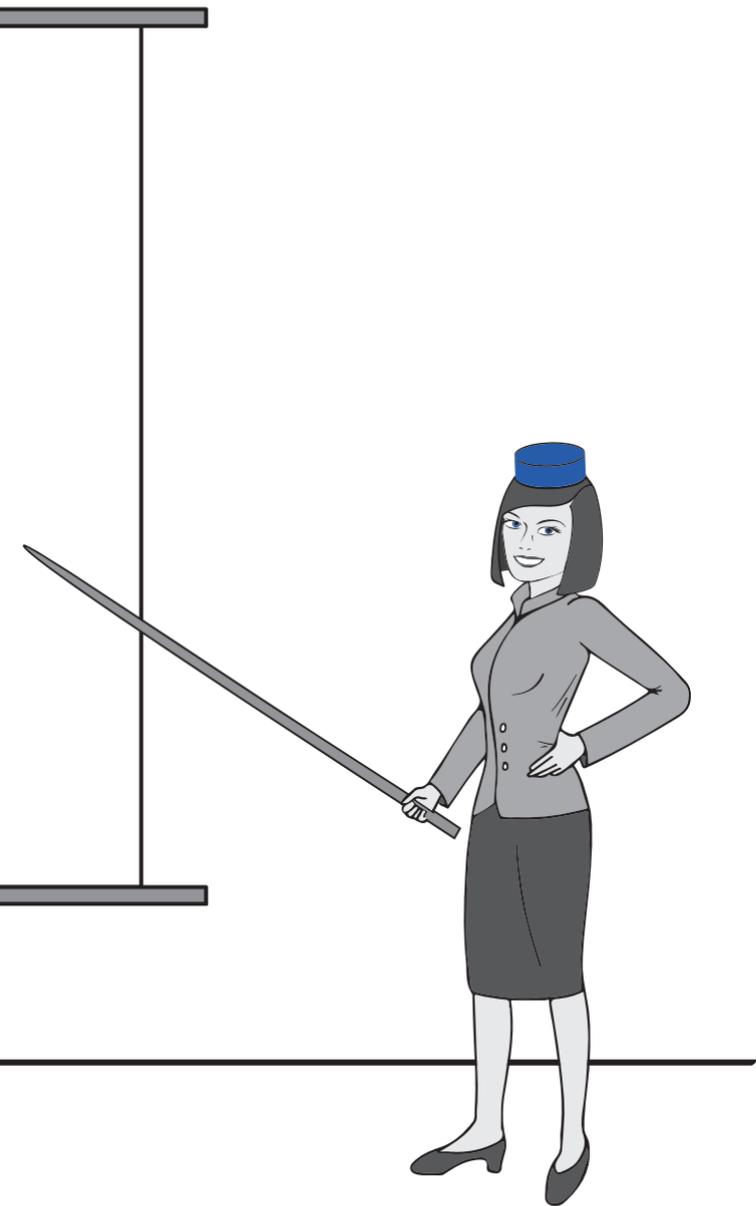
*Der Verlust der Lebensbalance ist ein  
schleichender Prozess.*

**Parkticket-No. 4**

*Druck löst unangenehme Gefühle aus,  
die uns auf Dauer schwer schaden.*

**Parkticket-No. 5**

*Jeder Mensch kann und muss die Komplexität  
und das Tempo seines Lebens selbst festlegen.*



***Wenn man seine Ruhe nicht  
in sich selbst findet, ist es zwecklos,  
sie andernorts zu suchen.***

François de La Rochefoucauld

***Der Gelassene nutzt  
seine Chance besser als  
der Getriebene.***

Thornton Wilder

***Für den Stress im modernen Alltag  
ist nicht die Gesellschaft verantwortlich.  
Dann müssten alle an Stress erkrankt sein.  
Die Ursache für Stress liegt stattdessen in der Einstellung  
jedes Einzelnen. Wer nur an sich selbst denkt,  
leidet bald unter vielen unerfüllten Wünschen:  
Dies führt zu innerer Schwäche.***

Dalai Lama



## 2. STRESS

## 2.1 Wie gestresst sind Sie?

Stress ist ein Massenphänomen. Wir schuften wie die Hamster im Rad, und das dreht sich schneller und schneller. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erklärte Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Die Folgen: Das Ausgebranntsein verbreitet sich wie eine Epidemie. Nach einer Studie der AOK haben sich die Krankschreibungen aufgrund von Erschöpfungssymptomen seit dem Jahr 2004 verneunfacht. 54 Millionen Fehltage aufgrund psychischer Störungen wurden zuletzt bundesweit verzeichnet. Ein Krankheitstag kostet das Unternehmen etwa 400 Euro. Die jährlichen Einbußen, die Unternehmen jährlich durch psychische Krankheiten verzeichnen, belaufen sich den Berechnungen der Bundesregierung zufolge auf 26 Milliarden Euro.

Man muss nur an die Arbeit denken – und schon reagiert der Körper mit Stress, fanden britische Forscher heraus. Die Wissenschaftler vom University College London nahmen Speichelproben von 75 Testpersonen. Sie stellten fest: Das Stresshormon Cortisol ist eine halbe Stunde nach dem Aufstehen nur an Arbeitstagen erhöht, am Wochenende ist der Spiegel niedriger.

**Jede psychische Belastung löst im Körper eine Stressreaktion aus, die mit dem Gefühl der Angst einhergeht.** Man arbeitet mehr, als einem guttut. Die Zahl der Überstunden wächst mit der Angst um den Job. Für einen Austausch mit Kollegen und Kaffee ist keine Zeit mehr. Druck fördert die Boshaftigkeit am Arbeitsplatz. Und Mobbing macht krank.

Kein Wunder: Globalisierung, Technisierung, Flexibilisierung, Outsourcing, Just-in-Time-Produktion führen dazu, dass immer weniger Menschen immer mehr arbeiten müssen. Jeder zweite Arbeitnehmer

### Parkticket-No. 6

Jede psychische Belastung löst im Körper eine Stressreaktion aus, die mit dem Gefühl der Angst einhergeht.

### Wall Street

sagt, der Stress habe in den letzten Jahren zugenommen. Für viele ist die Grenze des Erträglichen längst überschritten. Der Arbeitsplatz ist Stressfaktor Nummer eins, so eine DGB-Umfrage, jeder fünfte Arbeitnehmer kommt auf zehn Überstunden pro

Woche aufgrund der wachsenden Arbeitsbelastung, 52 Prozent fühlen sich gestresst und gehetzt.

Sie kennen das wahrscheinlich: Sie müssen nur Ihren Computer anmachen, Ihren Posteingang sichten oder Ihre Mailbox abhören: doppelt so viele E-Mails wie früher, doppelt so viele Anrufe ... Das heißt aber auch: Wir müssen doppelt so viel arbeiten – und uns doppelt so oft entscheiden, welcher Schritt als nächster zu tun ist.

Nicht nur das Berufsleben, auch der Alltag verlangt laufend überlegte Entscheidungen: Welche Telefon- oder Stromgesellschaft, welcher Mobilanbieter ist am günstigsten? Welche Waschmaschine arbeitet ökologisch? Welche Versicherung ist die richtige für mich? Ständig muss man up to date sein. Ein Software-Update jagt das nächste. Stress pur.

Weil viele das nicht ertragen, nehmen sie Drogen – sie dopen sich, um im Tempoland mitrasen zu können, mit Ecstasy oder Kokain. Oder mit Alltagsdrogen wie Kaffee, Nikotin und Energydrinks. Andere beruhigen sich mit Alkohol (»Alcoholics«), Schokolade (»Schokoholics«) oder noch mehr Arbeit (»Workaholics«) um vom hohen Stresslevel herunterzukommen.

Sogar die Freizeit läuft nach der Stoppuhr. Im Takt des Adrenalins. Was zuerst tun? Wie viele Aktionen bringe ich in meinem Freizeitpaket namens Wochenende unter: Einkaufen, Wäsche waschen, Großeltern besuchen, Kino, Fitnessstudio, Wildwasser-Rafting, Kneipe gehen, Motivationsseminar, Yogakurs?

Virtuelle Kontakte (SMS, Mail, Facebook & Co.) ersetzen die reale Kommunikation, das Gespräch mit dem Freund, der Freundin – weil es schneller und unverbindlicher geht. Im Urlaub jettet man mal eben ans Ende der Welt, um dort schnell viel zu erleben. Abgestumpft durch die ständige Reizüberflutung, holt man sich die Extraportion Adrenalin im Bootcamp-Training oder am Bungee-Seil. Bereits den Kindern fehlt es an Zeit zum Spielen, Träumen und Nachdenken.

Häufig erschöpft, morgens schon todmüde; oft unkonzentriert, ängstlich oder konfus; Schlafstörungen, Magenschmerzen, Nackenverspannung, Depressionen, Herzrasen. So zeigt sich chronischer Stress – und der führt zum Burn-out, der totalen Erschöpfung. Im Stress verliert die Seele die Balance, und der Körper rotiert mit in diesem Strudel.

Hat der Arbeitsstress Sie im Griff? Ja, wenn Sie Ihr Mittagessen am Schreibtisch essen und länger in der Arbeit bleiben, um fertig zu werden. Ja, wenn Sie schlecht einschlafen, weil Sie immer noch an die Arbeit denken. Ja, wenn Sie lieber vor dem Fernseher versacken, statt

Ihre freie Zeit in die schönen Dinge des Lebens zu investieren. Ja, wenn Sie sich oft nicht gut fühlen – obwohl Sie nicht krank sind.

Stress hat aber auch eine sinnvolle Seite, denn wir können ohne Stress nicht leben. Früher brauchten wir ihn, um vor dem Säbelzahn-tiger zu fliehen. Heute brauchen wir ihn, um unser Verhalten an eine sich ständig wandelnde Umwelt anzupassen, um flexibel zu reagieren, um Neues zu lernen. **Ein gewisses Maß an Stress weckt den Geist, aktiviert den Körper und gibt uns die Energie, eine Aufgabe zu bewältigen.** Hat man sie geschafft, lehnt man sich zurück, ist zufrieden und entspannt. Der sogenannte Eustress ist die Voraussetzung für das Glück des Augenblicks. Das Sein im Hier und Jetzt, wie ein Kind mit seinem neuen Spielzeug, ein Jazzmusiker am Saxofon. Ziel ist, dass Sie Ihr Stresspotenzial für sich nutzen, es umwandeln in eine Antriebsfeder. Dafür brauchen Sie Wege aus dem *Disstress*, dem chronischen, belastenden Stress.



Man sitzt auf dem Fahrrad, tritt träumerisch dahin. Plötzlich sieht man aus dem Augenwinkel einen Mercedes, der einem die Vorfahrt nimmt. Signal zum Gehirn: Gefahr! Der Hypothalamus setzt CRH (Corticotropin-releasing Hormon) frei. Dieses löst eine Hormonkaskade aus, Hunderte von biochemischen Prozessen, die die körperliche Stressreaktion ausmachen. Das sympathische Nervensystem setzt im ganzen Körper den Botenstoff Noradrenalin frei. Das Nebennierenmark stößt Adrenalin aus. Beide Stoffe mobilisieren sekundenschnell Energie. Die Nebennierenrinde produziert das Stresshormon Cortisol. Vorbei das Träumen: Das Herz schlägt schneller, Blut schießt in die Muskeln, in das Gehirn. Aufwachen, Lenker rumreißen, vom Rad springen. Dem Autofahrer die Faust zeigen. Hinsetzen. Geschafft. Entwarnung. Ausatmen. Lächeln. Entspannen. Stress vorbei.

Die Reaktion unseres Körpers auf Bedrohung ist uralte. Ein Relikt aus der Zeit, als es jagend und sammelnd nur darum ging, den Tag zu überleben. Und dafür gab es zwei Möglichkeiten: »fight or flight«, Angriff oder Flucht. Heutzutage bedroht uns nicht mehr der Säbelzahn tiger, sondern das Kündigungsschreiben, der Computerabsturz, der brüllende Chef oder schon der pure Gedanke daran.

Noch heute macht Stress den modernen Großstadt-Neandertaler bereit für Angriff (ziemlich sinnlos, wenn der Gegner ein Auto ist) und Flucht (in diesem Fall der erfolgreichere Weg). Fliehen, Fahrrad retten, entspannen, und alles ist gut. Es gibt Menschen, die ihr neues Leben feiern. Im Geiste mit einem Glas auf ihren Schutzengel anstoßen, im Körper auf »Entwarnung« schalten. Die mit sich, der Welt und ihren kleinen Schicksalsschlägen in Balance sind. Die auf ihren Körper hören. Denn der wünscht sich nach vollbrachter Höchstleistung wieder zurück in die Normalität.

#### **Parkticket-No. 7**

Ein gewisses Maß an Stress weckt den Geist, aktiviert den Körper und gibt uns die Energie, eine Aufgabe zu bewältigen.

#### **Wall Street**

**Manche Menschen reagieren gelassen, andere unterliegen dem Tanz der Stresshormone. Woran liegt das?**

<b>Gene:</b>	Stressforscher schätzen, dass Stressanfälligkeit zu 30 Prozent genetisch bedingt ist.
<b>Mutter:</b>	Frauen, die während der Schwangerschaft hohe Cortisolwerte aufweisen, bekommen stressanfälliger Babys.
<b>Kindliche Erfahrungen:</b>	Traumatische Erlebnisse in den ersten sieben Lebensjahren, der Entwicklung unserer Identität, können lebenslanglich stressanfälliger machen.
<b>Persönlichkeit:</b>	Erfolgsorientierte, ehrgeizige, sehr engagierte, ungeduldige und unruhige Menschen sind besonders stressanfällig.
<b>Charakter:</b>	Feindseligkeit, Zynismus, Wut, Reizbarkeit und Misstrauen erhöhen das Infarktrisiko um 250 Prozent. Humor hingegen zieht dem Stress den Stachel. Eine Studie an 300 Harvard-Absolventen zeigte: Menschen mit ausgeprägtem Sinn für Humor bewältigen Stress besser.
<b>Selbstbestimmung:</b>	Der wichtigste Faktor, der über Stressanfälligkeit bestimmt, ist die Kontrolle über das eigene Tun. Je mehr man den Entscheidungen anderer ausgeliefert ist, desto höher das Infarktrisiko.
<b>Wertschätzung:</b>	Wer für seine Arbeit Anerkennung in Form von Lob oder einem angemessenen Gehalt bekommt, verfügt über eine bessere Stressresistenz.
<b>Status:</b>	Wer eine gute Stellung in der Gesellschaft hat, verfügt auch über einen Panzer gegen Stress. Das ist auch bei Pavianen zu beobachten: Gerät das Leittier durch einen Konkurrenten in eine Stresssituation, schnellt der Cortisolspiegel hoch, normalisiert sich aber rasch wieder. Bei den Rangniedrigeren ist der Cortisolspiegel ständig erhöht.

<b>Gruppen- druck:</b>	Fehlende Unterstützung im Betrieb bis hin zum Mobbing erhöhen das Krankheitsrisiko.
<b>Beziehun- gen:</b>	Studien zeigen, dass Menschen, die viele Freunde und Verwandte haben und sich in diesem Kreis wohlfühlen, weniger schwer und weniger häufig erkranken als Menschen, die viel allein sind oder Probleme in der Familie haben.
<b>Glaube:</b>	Einer der stärksten Stresskiller ist das Gebet. Studien belegen: Der Glaube an eine höhere Macht, die das Schicksal zum Guten wenden wird, beugt vielen Krankheiten vor.

Es gibt aber auch Menschen, die das Gefahrenlämpchen weiter rot blinken lassen. Die sich hinsetzen und grübeln: »Ich fahr lieber nicht mehr mit dem Rad in die Arbeit. Immer muss mir das passieren. Bestimmt hab ich mir ein Nackentrauma zugezogen. Ich hätte mir das Nummernschild merken sollen.« Der Stress geht weiter. Das Cortisol kreist weiter. Der Körper läuft weiter auf Stress. Und das macht krank. Denn Cortisol-Spritzchen beschert uns das Leben jeden Tag. Es kommt also ganz darauf an, wie wir Stress erleben.

*Positiv-Denker* sind vor negativen Stressfolgen gefeit, ergab eine Studie der Universität von Kalifornien an 700 Managern. Jene Führungskräfte, die Stress als Herausforderung ansahen, waren gesünder und biologisch jünger als die eher pessimistischen Teilnehmer der Studie.

Eigentlich spricht die Psychologie heute nicht mehr von negativem und positivem Stress, von Eu- und Distress. Es gibt nur einen Stress – entscheidend ist die Art, wie man ihn bewältigt. Das heißt in der Fachsprache »*Coping*«. Für den einen ist eine Rede zu halten eine Herausforderung: Die Stresshormone putschen zur Höchstleistung auf. Für den anderen ist eine Rede zu halten eine Katastrophe: Die Stresshormone blockieren, machen ihn zum Neandertaler, der vorm Mammut flieht und unter Angst, Anspannung und Machtlosigkeit leidet.



Lothar Seiwert

### **Zeit ist Leben, Leben ist Zeit**

Die Probleme mit der Zeit lösen // Die Chancen der Zeit nutzen

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 320 Seiten, 13,5 x 20,6 cm  
30 farbige Abbildungen  
ISBN: 978-3-424-20075-1

Ariston

Erscheinungstermin: März 2013

Heute schon entschleunigt?

Die Zeit läuft uns davon! Unsere Tage sind davon beherrscht, unseren Aufgaben, Plänen und Pflichten nur noch hinterherzulaufen. »Zeit, dass sich was dreht!«, sagt Europas führender Zeit- Experte und Bestsellerautor Prof. Dr. Lothar Seiwert und steuert in seinem innovativen Wende-Buch gegen, indem er nicht nur zeigt, wie wir unsere Probleme mit der Zeit lösen, sondern auch, wie wir die Chancen der Zeit für uns entdecken und nutzen können.

Wie alles im Leben hat auch unser Zeitempfinden zwei Seiten: chronischer Mangel, Stress und Termindruck sind die eine, Freiraum für Muße, Visionen und Sinn die andere. Prof. Dr. Lothar Seiwert geht in seinem Wende-Buch das Thema im wahrsten Sinn des Wortes von beiden Seiten an und zeigt anhand vieler praktischer Tipps und Gedankenspiele, wie wir dem Gefühl von Hektik und innerer Unruhe entkommen und ein Leben in Entspannung und Freude finden können. Alltagstaugliche Übungen einerseits und inspirierende Denkanstöße andererseits führen uns zu einem gelassenen und sinnerfüllten Umgang mit unserer Zeit. Damit wir das Beste aus ihr machen!