

Grenzen setzen lernen

Interview mit dem Berliner Zeit-Experten und Coach Lars Baus



Lars Baus

internAA: Herr Baus, Sie haben viel Erfahrung als Führungskräftetrainer und haben ein erfolgreiches „Anti-Stress-Buch für Vielbeschäftigte“ geschrieben. Warum haben so viele Menschen „keine Zeit“?

Lars Baus: Alle Menschen haben gleich viel Zeit, jeden Tag 24 Stunden. Allerdings haben sich die Ansprüche daran, was wir in dieser Zeit alles leisten und erleben wollen, verändert. Je mehr ich in den Tag hineinpacke, umso weniger Zeit bleibt, um nur „zu sein“. Damit meine ich, Ruhe zu erleben oder einfach mal nichts zu tun. Denn nur in solchen Momenten erleben wir die Zeit wirklich bewusst. Je weniger wir uns diese Möglichkeiten zugestehen, umso mehr entsteht der Eindruck, wir hätten keine Zeit.

Möwe Jonathan –
fliegen um zu
leben oder leben
um zu fliegen



internAA: Die Beschleunigung unseres Alltags scheint in den letzten Jahren rasant zugenommen zu haben. Woran liegt das? Und was kann man dagegen tun?

Lars Baus: Es gibt im Grunde drei große Faktoren, die extrem zur Beschleunigung unseres heutigen Lebens beitragen: Globalisierung, Digitalisierung und Vernetzung. Dadurch ist es möglich geworden, 24 Stunden täglich 7 Tage die Woche zu arbeiten, im Internet zu surfen, zu telefonieren oder andere Aufgaben zu erledigen. Viele Dienstleistungen und Produkte sind heute schneller und häufig auch billiger verfügbar. Durch diese Möglichkeiten verändern sich aber auch die Erwartungen. Weil wir selbst alles jederzeit schnell bekommen können, denken wir, wir müssten auch für andere jederzeit schnell erreichbar sein, auf alles sofort reagieren. Wir sind nicht nur mit unserem Computer oder Mobiltelefon ständig online, sondern unser vegetatives Nervensystem ist es auch. Dadurch werden permanent Stresshormone ausgeschüttet, der Mensch kommt nicht mehr zur Ruhe. Wir befinden uns nicht mehr in einem Modus des Agierens, sondern nur noch des Reagierens. Wir müssen uns heute nicht mehr fragen: „Was ist möglich?“, sondern jeder sollte für sich überprüfen: „Was will ich? Und in welchem Rahmen?“ Denn die Grenzen müssen wir selbst setzen, viele haben das aber nicht gelernt.

internAA: In der Antike gab es einen anderen Zeitbegriff, da wurde zwischen „Chronos“ und „Kairos“ unterschieden. Was bedeuten diese Begriffe? Und wie lassen sich „innere Uhr“ und „äußere Zwänge“ heute unter einen Hut bringen?

Lars Baus: „Chronos“ ist in etwa vergleichbar mit der offiziellen Zeit, also den Abläufen und Vorgängen, die wir mit der Uhr messen und beschreiben. Das sind Termine, Aufgaben und Prozesse. „Kairos“ hingegen bedeutet Eigenzeit – die Zeit, die eine Tätigkeit oder ein Prozess von seiner inneren Natur her braucht. Kairos richtet sich also nach unserer inneren Uhr. Man kann den Unterschied am Beispiel des Spazierengehens verdeutlichen: Ein Spaziergang im „Chronos“-Stil sieht etwa so aus: Man sucht sich ein konkretes Ziel, überlegt, wie viel Zeit für den Spaziergang zur Verfügung steht,

und passt die Geschwindigkeit den Rahmenbedingungen an. Auf dem Weg lässt man sich durch nichts ablenken und achtet darauf, zügig voranzukommen. Aber wir können uns einen Spaziergang auch anders vorstellen: Wir treten einfach aus der Tür und lassen uns treiben. Wir gehen in der Geschwindigkeit, die sich richtig anfühlt und wenn etwas auf dem Weg unsere Aufmerksamkeit weckt, halten wir an und genießen den Anblick eines Baums im Sonnenlicht oder eines Vogelschwarms am Himmel. Das ist ein Spaziergang nach „Kairos“-Art. Beide Zeitvorstellungen haben ihren Wert. Während der Chronos-Stil uns

dabei hilft, unsere Arbeit und Aufgaben effektiv zu bewältigen, verschafft uns das Kairos-Prinzip Lebensqualität, Ausgleich und Sinnlichkeit. Ein ausgewogenes Leben beinhaltet beide Zeit-Philosophien. Während der Arbeitszeit folgen wir meistens dem Chronos-Prinzip, in der Freizeit sollte es Raum für Kairos-Zeit geben.

internAA: „Zeitmanagement ist wie Gartenpflege“ überschreiben Sie ein Kapitel in Ihrem Buch. Was ist damit gemeint?

Lars Baus: Ganz einfach: Es gibt immer etwas zu tun! Im Garten gibt es periodisch wiederkehrende Aufgaben, die zum Beispiel nur einmal im Jahr, saisonal oder sogar täglich verrichtet werden wollen. Genauso verhält es sich auch mit dem Zeitmanagement. Es gibt Aspekte der Zeitplanung, die sich auf weitere Strecken beziehen, etwa die Jahresplanung, Urlaubsplanung, die Organisation von Projekten und Messen et cetera. Dann gibt es aber auch Aufgaben, die sich auf kürzere Perioden beziehen, etwa die Organisation unseres Alltags anhand der Wochen- und Tagesplanung. Schließlich gibt es Aspekte des Zeitmanagements, die mehrmals täglich vorkommen, etwa das Setzen von Prioritäten, das Nein-Sagen, kleine Rituale oder auch Pausen.

internAA: Was braucht man dafür? Filofax oder Blackberry? Analog oder digital? Zettelwirtschaft oder Cloud Computing? Welcher Zeitplaner erleichtert wirklich unser Leben?

Lars Baus: Der beste Zeitplaner ist unser Gehirn. Letztlich sollten alle Fäden dort zusammenlaufen. Da wir uns aber all die vielen Termine und Aufgaben meist nicht merken können, sind wir auf Hilfsmittel angewiesen. Dabei ist es eine Frage des persönlichen Geschmacks und auch der beruflichen Anforderungen, mit welchen analogen und digitalen Werkzeugen man arbeitet. Wichtig:

*Blick für den
Augenblick:
Das Schöne
im Alltag sehen
kann auch schon
„entschleunigen“*



Foto: © www.
zenfotografie.net

nach Möglichkeit nur ein Zeitplansystem benutzen, in dem sowohl alle beruflichen als auch die privaten Termine organisiert werden. So behält man den Überblick.

internAA: *Warteschleifen am Telefon, verspätete Züge, Stau – was machen Sie mit unverhofften „Zeitfenstern“?*

Lars Baus: Ich nutze sie als Möglichkeit, um mich zu entspannen, mache Atemübungen, meditiere oder lese. Früher habe ich mich oft aufgeregt oder war angespannt, wenn die Dinge sich nicht wie geplant entwickelt haben. Aber man kann lernen, anders damit umzugehen.

internAA: *Was sind „Zeitschulden“ und warum sind sie so gefährlich?*

Lars Baus: Wenn wir eine Zusage für einen Termin oder eine Aufgabe machen, gehen wir eine „Zeitschuld“ ein. Das bedeutet, wir müssen zu einem bestimmten Zeitpunkt tatsächlich Zeit für die Aufgabe oder den Termin investieren. Vielen Menschen ist das nicht bewusst, wenn sie Terminzusagen aus dem aktuellen Erleben heraus machen. Sie denken dann: „Ach, das ist ja erst in drei Wochen, das ist ja noch lange hin“, und verpflichten sich unbedacht. Wenn der konkrete Zeitpunkt dann aber kommt, erleben sie das häufig als Stress, weil sich in der Zwischenzeit natürlich viele zusätzliche Termine angesammelt haben. Es geht im Grunde darum, bei der Vergabe von Terminen vorausschauender zu denken. Wenn wir uns Geld leihen, also eine Geldschuld eingehen, tun wir das ja auch nicht, ohne zu überlegen, ob wir in der Lage sind, das Geld eines Tages zurückzuzahlen.

internAA: *Alle wollen immer „Zeit sparen“. Warum eigentlich?*

Lars Baus: Zeit zu sparen ist eine Illusion. Die Zeit läuft einfach ab, man kann sie weder festhalten noch „sparen“. Was die Menschen eigentlich wollen, ist, die Zeit wieder bewusster erleben. In der Hoffnung, Zeit für die Dinge zu finden, die uns wirklich wichtig sind, bemühen wir uns, unsere Aufgaben möglichst schnell und effektiv zu erledigen. Die dadurch frei werdenden Zeiträume jedoch füllen sich alsbald wieder mit neuen Aufgaben und Terminen. Wer da keinen Riegel vorschiebt und bewusst darauf achtet,

die frei gewordene Zeit auch tatsächlich für die Dinge zu verwenden, die einem wichtig sind, gerät in das bekannte Hamsterrad. Herausspringen kann der Hamster da aber nur selbst. Das trifft auch für uns zu. Mit einem guten persönlichen Zeitmanagement und vor allem einer inneren Haltung von mehr Gelassenheit und Achtsamkeit lässt sich das gut bewerkstelligen. Dann kann es uns – ebenso wie dem Hamster – vielleicht sogar Spaß machen, mit Lust und Freude in das Hamsterrad zu springen und uns auszutoben, um uns anschließend wieder zu entspannen und auszuruhen. So, wie es in der Natur von Anbeginn für alle Lebewesen vorgesehen ist.

Das Gespräch für **internAA** führte
KATHRIN FINKE

Mehr zum Thema:

Lars Baus

„E-Mail-Flut statt Büffeljagd.“

Das Anti-Stress-Buch für

Vielbeschäftigte“,

Gabal-Verlag 2010,

224 Seiten,

17,90 Euro,

ISBN 978-3-869361222



Anzeige

TEAM
RELOCATIONS

INTERNATIONALE ZENTRALASIENUMZÜGE
RETTENMAYER
OGILVIE

Die Rettenmayer & Ogilvie GmbH wurde in 2010 mit der TEAM Relocations GmbH verschmolzen.

Unter dem neuen Namen bieten wir, wie von uns seit vielen Jahren gewohnt, qualifizierte Umzüge mit dem Ihnen bekannten erfahrenen Personal.

- Überseeumzüge
- Zentralasienumzüge
- Land- und Luftumzüge
- Relocation Services
- Lagerung

Ihr Ansprechpartner: Jens Eichhorn
Niederlassungsleiter Berlin

Tel: 030-39 73 27 68

Fax: 030-39 73 27 69

E-Mail: jens.eichhorn@teamalliedgroup.com