

Selbstmanagement im Beruf

Wichtig für 2010: Zeit- und Selbstmanagement-Experte verordnet seinen Klienten Traumecke samt Kompass

Aus dem Champagner ist die Kohlensäure längst raus, und auf den Straßen werden die letzten Überbleibsel der Böller zusammengekehrt. Same procedure as every year, die Neujahrstristesse hat uns wieder. Und auch die meisten Vorsätze haben sich dem Goldregen in der Silvesternacht gleich in Nichts aufgelöst. Was einem mit den richtigen Vorsätzen freilich nicht passieren kann, meint zumindest der Zeit- und Selbstmanagement-Experte Benedikt Janssen. Er verordnet seinen Klienten Traumecke samt Kompass. Und sorgt so dafür, dass deren Jahr tatsächlich erfolgreich wird.

Es hänge von einem selbst ab, ob man das neue Jahr als Bremse oder als Motor benutzen will, wusste einst schon Henry Ford. Nun steht es mit der amerikanischen Automobilindustrie derzeit wahrlich nicht zum besten, dennoch steckt in Fords Bon-

mor ein wahrer Kern. „Wer das richtige Fundament für seine Vorsätze hat, schafft es auch, sie umzusetzen“, verspricht Benedikt Janssen, Personalcoach bei der Horst Rückle Team GmbH (hr TEAM) in Böblingen. Sein Mittel zum Erfolg professionelles Zeit- und Selbstmanagement. Denn nicht jeder, der viel arbeite, arbeite automatisch in die richtige Richtung. Bestseller-Autor Lothar Seiwert, der Guru des Zeitmanagements, formuliert es noch drastischer. Seiner Einschätzung nach arbeiten Führungskräfte hierzulande zu 5 bis 10 Prozent effektiv, der Rest ist verpuffte Energie, und dies nicht selten bei kräftezehrenden 60 bis 70-Stunden-Wochen.

Janssen kennt dieses Phänomen aus seiner Beraterpraxis nur zu gut: „Viele arbeiten leider nach dem Glühbirnen-Prinzip: Sie produzieren viel Wärme, aber nur wenig Licht.“

Aber wie vermeidet man sie, die unnötige Wärmeproduktion? Wie formuliert man den Vorsatz, im neuen Jahr endlich effektiver zu arbeiten, so, dass er auch wirkt? „Zunächst muss man sich klarmachen, dass es nicht darum geht, sein Leben zu füllen. Vielmehr sollten wir danach schauen, unser Leben zu er-füllen“, schildert Janssen seinen Ansatz. Um seinen Kunden dies zu vermitteln, bedient er sich eines eingängigen Bildes: er rät ihnen, die Stoppuhr aus der Hand zu legen und stattdessen zum Kompass zu greifen. „Unglaublich schnell gerannt, aber leider nicht ganz in die richtige Richtung“ – bringt er es auf den Punkt, warum so viele im Beruf trotz Höchsteneinsatz nicht von der Stelle kommen. Und so lautet die erste Anforderung an die guten Vorsätze fürs neue Jahr denn auch: eine Vision von sich formulieren. „Wir alle brauchen Orientierung. Ob

im Privaten oder im Beruf, wer eine Idee von sich und seinem Leben hat, hat gute Chancen, diese Idee auch einzulösen. Es geht um Ziele, oder, wie es die Amerikaner formulieren, the big idea.“ Überhaupt die Amerikaner: Im professionellen Zeitmanagement wird oft nach der sogenannten Eisenhower-Methode gearbeitet. Auf die Frage nach seinem persönlichen Erfolgsrezept hat der US-Präsident nämlich einst die lakonische Antwort geprägt, Wesentliches von Unwesentlichem unterscheiden zu können. Doch wie erkennt man, was wesentlich ist und was unwesentlich? „Jedenfalls nicht an der Lautstärke“, sagt Janssen. Sehr oft mache die Dringlichkeit so viel Lärm, dass dadurch die Illusion von Wichtigkeit erzeugt wird. Es lohne sich, wegzuhören. Denn der Preis, den wir für das Erledigen der dringlichen Aufgaben zahlen, sei hoch. „Wir verlieren Zeit, wir



Wer das neue Jahr mit dem Kompass beginnt, wird effektiv in die richtige Richtung laufen und sich nicht mehr von einem übervollen Schreibtisch stressen lassen. FOTO: HR TEAM

verlieren Gelegenheiten, uns unserem wirklichen Lebensentwurf näher zu bringen.“ „Die meisten machen den Fehler, die Aufgaben, die dringend anstehen, auch für die wichtigeren zu halten“, erklärt Janssen. Er rät, sich nicht von Dringlichkeit blenden zu lassen. Die jetzige Zeit sei ein guter Moment zum Innehalten, zumal in vielen Büros und Betrieben nun, wenn überhaupt, auf Sparflamme gearbeitet werde. „Jetzt ist

die richtige Zeit, die Stoppuhr aus der Hand zu legen und sich zu fragen, wer man wirklich sein möchte.“ Janssen hat dafür einen ganz eigenen Begriff geprägt, die Traumecke. Dorthin gelte es, sich zurückzuziehen, um sich in aller Ruhe zu fragen, was man will und kann. Welches Gefühl man haben möchte, wenn man in zehn, zwanzig oder auch fünfzig Jahren auf sein Leben zurückblickt. Wem dies nun in

der Tat zu verträumt vorkommen mag, verkennt, dass Erfolgsmenschen genau so arbeiten: sie ziehen sich auf das Wesentliche zurück, sie reservieren Zeit für die wirklich wichtigen Dinge, für die Strategie etwa, die geschäftliche ebenso wie die persönliche. Janssen kommt noch einmal auf sein Bild zurück: „Erfolgreiche Menschen arbeiten mit dem Kompass in der Hand, nicht mit der Stoppuhr.“ hr TEAM