

brand afternoon 2

„Ease your brand“, 22.11.2006

„Schreiben Sie Ihre eigene Grabrede“

Prof. Dr. Lothar J. Seiwert verkündet einfache Wahrheiten – und öffnet dadurch gehetzten Managern die Augen. Die setzen sich meistens zu viele Lebenshüte auf einmal auf, analysiert der Erfolgstrainer.

In den USA konfrontieren Ärzte viele Manager mit der Diagnose „hurry sickness“, der Hetzkrankheit. Die greift auch bei deutschen Führungskräften immer mehr um sich. „Wir leben in einer Zeit, in der keiner mehr Zeit hat“, stellt Prof. Dr. Lothar J. Seiwert fest. „Wie Packesel laden wir uns Woche für Woche, Monat für Monat und Jahr für Jahr immer mehr auf unseren Buckel.“ Mit jeder zusätzlichen Aufgabe steigt das Risiko, unter der zunehmenden Belastung zusammenzubrechen. „Doch die meisten wachen erst auf, wenn es kracht und richtig wehtut“, sagt Seiwert.

Der Mann kennt sich aus. Er ist einer der führenden Zeitmanagement-Experten, dessen Vorträge und Seminare schon mehr als 200 000 Teilnehmer besucht haben. Als Trainer, Berater und Buchautor hat er sich auch international einen Namen gemacht. Dabei will Seiwert seinen Zuhörern nicht nur vermitteln, wie sie besser mit ihren Terminen klarkommen. Ihm geht es um Grundlegenderes, nämlich die Balance von Arbeit, Familie, Freizeit und eigenen Bedürfnissen.

„Niemand wird auf seinem Sterbebett sagen: ‚Ach, hätte ich doch mehr Zeit im Büro verbracht‘, veranschaulicht der Inhaber des Seiwert Instituts in Heidelberg die Schiefelage zwischen Überzeugung und Umsetzung. Der erfolgreiche Trainer rüttelt seine Zuhörer gerne mit überraschenden Ansagen wach. „Schreiben Sie Ihre eigene Grabrede“, fordert er sie zum Beispiel auf. Was ein wenig makaber klingt, ist Mittel zum Zweck. „Mit dieser Übung haben Sie die Chance, tiefe Einsichten über sich selbst zu erlangen.“

Gefangen im Hamsterrad der beruflichen Routine fällt es vielen Fach- und Führungskräften schwer, die von Seiwert propagierte „Work-Life-Balance“ zu erreichen. Ein zentrales Problem besteht darin, dass gerade engagierte Manager das Leistungsprinzip, nach dem sie ihre Arbeit verrichten, auf ihr Privatleben übertragen. „Deshalb joggen sie zum Beispiel mit hochrotem Kopf durch die Stadtparks. Dabei wäre es für ihre Gesundheit wichtig, lang und langsam zu laufen“, erläutert Seiwert. Auch im Privatleben suchen solche Menschen häufig den besonderen Kick. „Sie merken gar nicht, dass sie dadurch bei ihrer Familie und Freunden nie wirklich ankommen“, so Seiwert.

„Wenn du es eilig hast, gehe langsam“ lautet der Titel eines seiner Bücher. Die Botschaft dahinter: Gegen permanenten Zeitstress kann man etwas tun. Vor allem die Waage zwischen beruflichen Anforderungen und privaten Wünschen lässt sich umso eher ins Gleichgewicht bringen, je ausbalancierter die individuelle Lebensgestaltung ist. Zeitsouveränität und Life-

Leadership – ein von Seiwert geprägter Begriff – sind dafür unverzichtbar. „Nur wer effektiv plant, kann auch effizient arbeiten“, betont der Coach.

Sein Work-Life-Balance-Modell umfasst vier Lebensbereiche:

- **Körper:** Gesundheit, Ernährung, Erholung, Entspannung, Fitness, Lebenserwartung
- **Sinn:** Werte, Selbstverwirklichung, Philosophie, Religion, Kunst, Zukunftsfragen
- **Kontakt:** Partnerschaft, Beziehungen, soziale Ebene, Zuwendung, Anerkennung
- **Leistung/Arbeit:** Erfüllender Beruf, Geld, Erfolg, Karriere, Wohlstand, Vermögen

Das gesunde Gleichgewicht zwischen den genannten Bereichen kann man finden, „wenn man eine Lebensvision für sich entwirft, die alle vier genannten Ebenen umfasst“, erklärt Seiwert. Um eine eigene Lebensvision zu entwickeln, sollten folgende Fragen schriftlich und in Ruhe beantwortet werden:

- Was will ich?
- Was kann ich?
- Mit welchem Gefühl will ich in 10, 20 oder gar 50 Jahren auf mein Leben zurückblicken?

Das dürfte noch der leichtere Teil der Übung sein. Die meisten Menschen scheitern nämlich beim nächsten Schritt, der Umsetzung. „Die wirklichen Zeitprobleme im Leben entstehen, wenn wir zu viele Hüte gleichzeitig im Kopf haben“, sagt Seiwert. Der Begriff „Lebenshüte“ steht dabei für die unterschiedlichen Rollen, die man im Leben zu erfüllen hat. Zum Beispiel als Manager und Projektleiter, als Ehegatte und Vater oder Mutter, als Sohn oder Tochter, als Freund oder Freundin, als Vereinsvorstand, Tennispartner und Schullehrerbeirat, als Vermieter, Nachbar und Stammtischbruder.

Die Aufzählung verdeutlicht, wie gefordert – und bisweilen überfordert – die Menschen oft sind. „Motten Sie einige Lebenshüte ein“, rät Seiwert und schiebt gleich noch ein chinesisches Sprichwort hinterher: „Nur wer loslässt, hat zwei Hände frei.“

Mehr Freiheit ist nämlich der Schlüssel zu einem ausgewogenen, selbstbestimmten Leben. Deshalb plädiert Seiwert für eine präzise Bestandsaufnahme mit dem Ziel, sich auf die Hauptrollen im eigenen Leben zu konzentrieren. „Wenn wir ehrlich sind, müssen wir zugeben, dass es auch Rollen gibt, in denen wir nur Komparsen sind oder die uns unbemerkt übergestülpt wurden.“ Die Macht der Gewohnheit hindere die meisten Leute daran, sich von solchen Nebenrollen zu trennen.

Seiwert rät zu einer kompromisslosen Haltung. „Verabschieden Sie sich von ungeliebten oder unwichtigen Rollen, die nur Zeit kosten und Sie nicht weiterbringen.“ Anders gesagt: Weniger ist mehr. Seiwerts konkrete Empfehlung: „Reduzieren Sie die Zahl Ihrer Lebenshüte auf sieben.“

Wenn das geschafft ist, müssen weitere Hürden des Alltags übersprungen werden. Eine häufige Stolperfalle: mangelnde Prioritätensetzung. „In unserer Gesellschaft herrscht das Diktat der Dringlichkeit“, stellt Seiwert fest. Wer sein Leben selbst bestimmen will, darf jedoch nicht Dringendes mit Wichtigem verwechseln. „Wie oft sind wir den ganzen Tag nur damit beschäftigt, tausend dringende Dinge zu erledigen, die andere von uns fordern? Und

am Abend stellt sich das leere Gefühl ein, dass man zwar viel gearbeitet, aber wenig geleistet hat.“ Der Ausweg: klare Prioritäten setzen, Termine mit sich selbst oder wichtigen Menschen vereinbaren, Zeitfenster für die definierten Lebenshüte fixieren.

Prof. Dr. Lothar J. Seiwert vermittelt einfache Botschaften. Zum Beispiel: „Wir kommen nur weiter nach oben, wenn wir Ballast abwerfen.“ Das zu verstehen, ist nicht schwer. Aber es zu tun. Seiwert selbst, ein gefragter Experte mit dichtem Terminkalender, ist nicht nur Prediger, sondern auch Praktiker. Auf die Frage, ob er selbst mit seinen Lebenshüten zurechtkommt und ob er die Work-Life-Balance erreicht hat, antwortet er mit einem klaren, kräftigen „Ja“. Es klingt überzeugend.