

Workbook

Immer wieder die Zeit



Andrea Pikola-Richter

Selbst-Management

2022



Immer wieder die Zeit

Gedanken über die Zeit! - Was genau ist eigentlich Zeit?

“Denn was ist Zeit? Wer könnte dieses Wort, auch in Gedanken nur, umfassen? Und doch kennt unsere Sprache kein vertrauterer und geläufigeres Wort als das der Zeit. Und immer wissen wir dabei von, wovon wir sprechen, und verstehen auch, wenn andere davon sprechen. Was also ist die Zeit? Solange mich niemand danach fragt ist’s mir, als wüsste ich, doch fragt man mich und soll ich es erklären, so weiß ich’s nicht.“

Worte von *Aristoteles*.

Geht es dir ähnlich, oder kannst du es erklären?

Eine der häufigsten Frage zur „Zeit“ ist, welche wir gerade haben bzw. wie spät es ist. Zeit kann man also an einer Uhr ablesen. Okay, das ist die faktische Sicht, aber was sagt das über unser Zeitempfinden, das sehr subjektiv sein kann. Es gibt Zeiten, die verfliegen und dann wieder welche die sind wie angenagelt. Das kennst du sicher.

Und dann gibt es da »Zeitmanagement«. Bedeutet das, einen Terminkalender zu haben, die Dinge richtig zu koordinieren uns mit allem und allen Abzustimmen und routinierten Abläufen zu folgen und dann klappt es schon? Das sicher auch, aber NEE, leider nicht alleine.

Kennst du den Spruch: „Zeit kann man nicht managen!“ und tatsächlich auch nicht für später sparen, so wie die grauen Männer in Momo mit ihren Zeitigarren. Vielmehr geht es um deine »innere Einstellung«, deine Haltung mit der du an eine Sache herangehst.

Es ist also »Selbstmanagement«, sich selbst zu managen, zu organisieren und zu führen. Sich selbst zu managen ist „selbstbestimmtes und zielorientiertes Handeln“.

Kurzgesagt: Zeitmanagement ist in erster Linie auf zielorientiertes Handeln und erst danach auf tätigkeitsorientiertes Handeln ausgerichtet. Bedeutet, erst zu



versuchen die richtigen Dinge zu tun und sich nicht schicksalsergebenen zu bemühen, die Dinge richtig tun zu wollen.

Und so kommen wir den Zeitigarren schon ein wenig näher. Denn mit einer zielorientierten und selbstbestimmten Handlungsweise erreichen wir einen Zeitoptimierung,

Teste doch einfach mal dein Zeitbewusstsein:

1. Überlege, welche Grundeinstellung oder auch welches Motto du zum Thema Zeit hast (denke dabei auch an deine Prägungen aus der Kindheit):

.....

2. Was bedeutet es für dich, die Zeit optimal zu nutzen. Vervollständige den Satz mehrfach.

Für mich ist die Zeit optimal genutzt, wenn...

.....

3. Es gibt so genannte „Zeitfresser“ (alles, was dich viel Zeit kostet ohne dass dabei viel heraus kommt). Welche Zeitfresser siehst du in deinem Leben?

.....

4. Und als letztes Teste dein eigenes Zeitempfinden. Schließe deine Augen für eine Minute. Nimm dir eine Stoppuhr zur Hilfe und Messe schau darauf wenn du das erste Mal die Augen öffnest ...ich wette nach nur wenigen Sekunden. Je öfter du diese Übung durchführst um so besser wird dein eigenes Zeitgefühl werden.



Notizblatt

Immer wieder die Zeit

{ 3 }

