

Mehr Zeit für mich



Zeit ist kostbar,
allen voran die
Me-Time, die wir
im hektischen
Alltag oftmals
vernachlässigen.

Entspannter leben, glücklicher sein, Ziele erreichen – ein Traum? Die meisten von uns machen To-Do-Listen, strukturieren Aufgaben, denken aber nicht über ihre Auszeiten nach. Und vergessen, dass sie (meist) mehr Zeit für andere Dinge im Leben haben möchten als nur fürs Pflichtprogramm. **Coach Cordula Nussbaum hat Tipps, wie Sie mehr Zeit für die schöneren Dinge im Leben haben.**

In unserer agilen, dynamischen Welt ist oft wenig planbar. Im Job kommen die Aufgaben immer schneller und ungeplanter, das Pensum steigt, flexibles und kreatives (Re-)Agieren ist angesagt. In der Familie läuft vieles spontan, planbar ist da nicht alles, Unerwartetes passiert im Alltag häufig. „Klassisches Zeitmanagement mit To-Do-Listen und akkurater Terminplanung hilft uns heute nur bedingt“, erklärt Cordula Nussbaum, die sich schon seit 20 Jahren mit dem Thema Zeitmanagement befasst. „Diese Vorgehensweise artet meist in Stress aus. Dazu kommt, dass beim Abarbeiten der Liste schnell mal eine neue Aufgabe daherkommt und die eigentliche Arbeit dann unerledigt bleibt.“

Keine Schublade: Wie ticke ich eigentlich?

Muss ich mich also nur besser organisieren? Mich enger takten? „Bloß nicht“, sagt Cordula Nussbaum. „Es ist ein Fehlglaube, dass mehr Planung zielführend ist! Fragen Sie sich, wie Sie Ihre Zeit besser gestalten könnten: Wie sollen Ihre Tage aussehen, damit Sie das Gefühl haben, alles Wichtige findet statt und Pflichten haben darin Platz?“ Für die Expertin gibt es vier Denk- und Organisationstypen – es ist wichtig zu wissen, wie man tickt, um dann die passende Methode für sich zu finden (s. Kasten re.). Ganz grob sind es zwei große Grup-

Wie ist mein Alltag, mein Job überhaupt, ist er gut planbar oder erfordert er viel Flexibilität?

pen: Für logisch-systematisch denkende Menschen sind Aufgabenlisten und Checklisten prima, kreativ-chaotische mögen keine Routine und Listen, sie brauchen es flexibler. „Mein Zeitmanagement ist dann gut, wenn ich merke, es schenkt mir, meiner Familie, meinem Team eine gewisse Ruhe“, so die 53-Jährige. „Ich rate auch auszuprobieren, um die richtige Methode zu finden. Wenn es stresst und zeitaufwändig ist, ist es die falsche.“

Cordula Nussbaum empfiehlt generell eine „reisende To-Do-Sammlung“ statt einer Liste: Alles aufschreiben, beispielsweise auf Haftnotizen, was einem durch den Kopf geht und man machen möchte. Ist Zeit, erledigt man ein To-Do, kommt nichts Wichtigeres, pickt man sich das nächste heraus. Und: Nicht stressen, dass man alles – nur weil man es notiert

Zu den Typen gibt es mehr im Live-Talk!



WELCHER ZEIT-TYP SIND SIE?

Selbstcheck: Finden Sie Ihren Denkstil:
kreative-chaoten.com/selbstchecks

✓ **IGOR IDEENREICH**

Er fängt viele Aktivitäten an, hört aber auf, wenn die Begeisterung nachlässt. Igor hat Ideen, probiert aus. Pläne macht er ungern.

✓ **HANNI HERZLICH**

Sie interessiert sich für Menschen, netzwerkt gern und ist hilfsbereit – so hilfsbereit, sodass die eigenen Wünsche immer hinten an stehen.

✓ **OTTMAR ORDENTLICH**

Mit Präzision und Systematik werden zuverlässig Checklisten und Aufgaben abgearbeitet. Er liebt es überschaubar und planbar.

✓ **DR. ANNALIESE LOGISCH**

Sie braucht es analytisch-logisch, ist exakt, sachlich und sehr formal. Mit diffusen Ideenansätzen kann sie gar nichts anfangen, für sie zählen Fakten.



Unsere Expertin

CORDULA NUSSBAUM

Die ehemalige Wirtschaftsjournalistin wird oft als „führende Zeitmanagement-Expertin“ bezeichnet. Sie selbst kam mit herkömmlichen Tipps für „mehr“ Zeit nicht klar und entwickelte vor knapp 20 Jahren einen neuen Ansatz. Ihr Motto: Weg von 08/15, hin zu individuellen Lösungen. Die Rednerin und Trainerin für Zeit- und Selbstmanagement hat zahlreiche Bücher zum Thema verfasst: „Organisieren Sie noch oder leben Sie schon?“ (Campus), „Zeitmanagement – mein Übungsbuch“ (GU).





Seien Sie *live* dabei

Unsere Expertin Cordula Nussbaum können Sie am **24. November um 20 Uhr** live in der Mein dm-App treffen.

Mehr zum Thema Zeitmanagement und Selbstorganisation verrät unsere Expertin Cordula Nussbaum im neuen **alverde**-Inspirationstalk.



Wie es geht?

1. Öffnen Sie Mein dm-App oder installieren Sie sie.
2. Kurz vor dem Start einer Live-Show gibt es einen Hinweis auf dem Startbildschirm. Nach einem Klick auf den entsprechenden Teaser, werden Ihnen alle Infos und Shows zu dmLIVE angezeigt.
3. Auf das Video klicken und zurücklehnen.



Kein Problem! Starten Sie die Mein dm-App. Auf der Startseite ist ein Link zur dmLIVE Beitragsseite hinterlegt.



Meine dm-App

*Für die Teilnahme ist die Mein dm-App sowie ein Mein dm-Kundenkonto erforderlich.

ZEITMANAGEMENT



Besinnliche Weihnachten

Welche Aufgabe in der Adventszeit macht Ihnen Spaß? Vielleicht können Sie zu anderen auch nein sagen?

Hier weiterlesen



ist – tun muss. Man braucht mit der wandernden Sammlung keine neue Liste anlegen: Sie „reist“ mit einem durch die Tage. Das spart Zeit, die Tage sind offener gestaltet, es bleibt mehr Raum für Überraschendes – und wir bekommen das Gefühl, die Aufgaben im Griff zu haben. Das entstresst, man hat etwas geschafft und immer den Überblick. Zum Priorisieren fragt man sich: Wann habe ich Termine? Bis wann muss ich eine Aufgabe abgeben? Wann will ich es erledigt haben? Was hab ich schnell gemacht?

Chaotisch versus systematisch?

Nur, was mache ich, wenn ich systematisch denke und meine Familie, mit der ich die Weihnachtsfeier organisieren möchte, eher chaotisch ist und auf den letzten Drücker alles vorbereiten will? „Wenn ich im Team arbeite, muss jeder ein bisschen auf den anderen zugehen“, so Cordula Nussbaum. „Das gebietet die Wertschätzung. Der kreative Chaos könnte ein bisschen früher mit der



Planung anfangen, der systematische Mensch ein bisschen später. Also so, dass alle Familienangehörigen keinen Stress bekommen.“ ... und bei alldem wollen wir noch Zeit für uns finden, Me-Time für Hobbys, Dinge, die einem wichtig sind. Die Expertin empfiehlt, ganz konkret nach seinen Bedürfnissen zu schauen: Mag man nur auf der Couch liegen? Sich mit Freundinnen oder Freunden treffen? Dann muss man das Chaos in der Küche eben am nächsten Tag aufräumen. Wenn es für die Me-Time im Moment gerade nicht reicht: „Legen Sie sich einen Zeitpunkt fest, an dem Sie das für sich tun möchten. Das erhöht die Chance, dass Sie es auch tun.“ Denn: Wir müssen uns die Zeit für Dinge nehmen, die uns wichtig sind. Kleine Schritte helfen schon, zum Beispiel nach der Arbeit zehn Minuten über den Weihnachtsmarkt schlendern und dann erst nach Hause zu fahren. ●