

Focusing im Zeitmanagement

von Eckehard Rechlin

Focusing und Zeitmanagement - auf den ersten Blick sind dies Herangehensweisen ans Leben, die miteinander wenig verträglich erscheinen. Schauen wir aber genauer hin, entdecken wir faszinierende Möglichkeiten für ein ganzheitliches Verständnis der Naturgesetze von dauerhaftem Erfolg, innerem Wachstum und Heilung.

Betrachten wir einmal die *vier Generationen* des Zeitmanagements, und welchen Platz Focusing darin haben könnte.

In der *ersten Generation* geht es darum, das Gehirn vom Speichern zu entlasten und fürs Denken freizumachen: Raum schaffen! Schon die Römer verwendeten Wachstafelchen, um Dinge festzuhalten, die sie nicht vergessen wollten. „Carpe diem“, nutze den Tag, ist ein überlieferter Leitspruch. Der externe Speicher, heute in Form von Listen oder dem Zettelkasten, hilft, die Aufmerksamkeit auf die jeweils eine wichtige Aufgabe zu konzentrieren. Die schriftliche Übersicht über alle zu erledigenden Aufgaben gewährleistet, dass nichts vergessen wird (solange man behält, wo die Zettel mit den Notizen sind!). Außerdem kann man bewusst entscheiden, in welcher Reihenfolge man sich womit beschäftigt.

Haben Sie einmal den ersten Focusing-Schritt, das Freiraum-Gewähren, mit Papier und Stift unterstützt? Persönlich und in meiner Arbeit tue ich dies gern, weil das Versprechen, auf die unerledigten Dinge zurückzukommen, an Verbindlichkeit gewinnt, wenn sie schwarz auf weiß fixiert sind.

Die *zweite Generation* des Zeitmanagements führt Ordnungsmittel ein: Terminkalender, Zeitplanbücher, Formulare. „Nichts vergessen, planen, vorbereiten“ heißt das Motto. Zeit wird organisiert, um Effizienz und Zuverlässigkeit zu steigern. Diese Art der Selbstverwaltung hat für den Focuser keinen besonderen Reiz, oder doch? Probieren Sie einmal, wiederkehrende Routine-Tätigkeiten daraufhin durchzuspüren, wo Ihr Gefühl abschaltet, wo Sie Widerstände empfinden, und wie Sie diese unvermeidlichen Dinge mit Leben und Spaß erfüllen können!

Wenn Sie Tagesplanung betreiben (Wochenplanung ist sinnvoller), versuchen Sie einmal, den Tag, so wie er auf dem Plan steht, durchzufühlen: Können Sie ihm mehr Wert geben, wenn Sie

- Zeitvorgaben machen oder weglassen,
- die Reihenfolge einzelner Tätigkeiten verändern,
- Ihre Pausen planen,
- bewusst etwas Unangenehmes an den Anfang stellen, um das gute, befreite Gefühl danach zu genießen und
- bewusst etwas Angenehmes in jeden Tag hineinplanen?

Was müssten Sie ändern, um Ihren Terminkalender gern in die Hand zu nehmen? Und: Wie könnten Sie einen Lebenstag zu einem Kunstwerk von ganz besonderem Wert gestalten?

In der *dritten Generation* kommen persönliche Wert- und Zielvorstellungen hinzu; Prioritäten werden nach „wichtig“ und „dringend“ unterschieden. Hier wird es noch spannender. „Dringend“ ist alles, was mit einer kurzfristigen Terminvorgabe verbunden ist. Was dringend ist und was nicht, lässt sich deshalb leicht erkennen. „Wichtig“ ist alles, was Sie in Ihrer beruflichen und persönlichen Entwicklung voranbringt. Wie wichtig eine Aufgabe für Sie ist, können nur Sie entscheiden!

Stellt man die Dimensionen *wichtig* und *dringend* aufeinander, ergeben sich vier Quadranten:

Q I: wichtig und dringend	Q II: wichtig und nicht dringend
Q III: dringend, aber nicht wichtig	Q IV: weder wichtig noch dringend

Machen Sie einmal ein Focusing über Ihr Lebensgefühl. Es zeigt an, in welchem Quadranten Sie sich überwiegend aufhalten, und wie verantwortungsvoll Sie mit der Lebensenergie und den Fähigkeiten umgehen, die Ihnen verliehen sind. Wie verbringen Sie Ihre Zeit?

Quadrant I ist der Quadrant der *Notwendigkeit*. In diesen Quadranten gehören Dinge, die keinen Aufschub dulden und deren gute Erledigung mit einem Wachstums- und Entfaltungsschritt verbunden ist. Ein großer Teil der Quadrant-I-Aktivitäten besteht in der Abwehr und Bewältigung von Krisen: Sie sind *der Feuerlöscher*,

Quadrant III ist der Quadrant der *Täuschung*. Die dringenden Dinge, die hier nach Erledigung schreien, beruhen nur auf den Prioritäten anderer. Für die Erfüllung Ihres Lebensauftrags sind sie nicht von Bedeutung. Egal, wie viele dieser Aufgaben Sie erledigen, es verschafft Ihnen keine solide Befriedigung. Ein schales Gefühl bleibt zurück. Andere sind mit Ihnen zufrieden, Sie fühlen sich gebraucht, vielleicht auch beliebt - aber Ihr inneres Wachstum bleibt auf der Strecke: Sie sind *das Nutztier*.

Quadrant IV ist der Quadrant der *Verschwendung*. In diesen Quadranten gehört das Zeitvertreiben und Zeittotschlagen aller Art, ohne echten Spaß, ohne Erholungswert, ohne Gewinn. Wenn es vorbei ist, geht es Ihnen kein bisschen besser. In Quadrant IV rutschen Sie unweigerlich, wenn Sie zuviel Zeit in den Dringlichkeits-Quadranten I oder III verbracht haben: Nach all dem kräftezehrenden Einsatz bleibt nur der Griff zur Fernbedienung: Sie befinden sich im Zustand *vorübergehend aufgehobener Lebenstätigkeit*.

Quadrant II ist der Quadrant der *Qualität*, das Herzstück der bewussten Zeitgestaltung. Hierher gehören all die Dinge, die Sie auf Ihrem Entfaltungsweg voranbringen, die sich aber nicht von selbst melden (es sei denn, sie werden krisenhaft und landen dann in Quadrant I):

- Pflege wertvoller Freundschaften und Beziehungen,
- Erhaltung der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit,
- Entwicklung und Erneuerung des Kontaktes zu Ihrer Lebensvision und Lebensphilosophie,
- Erhaltung Ihrer inneren und äußeren Lebensbalance,
- Erholen und Kraft schöpfen,
- Planung und Vorbeugung,
- last not least: regelmäßiges, wenn möglich partnerschaftliches Focusing!

Wenn Sie genügend Zeit in Quadrant II verbringen können, bedeutet dies: *Sie führen Ihr Leben*. Zeigt Ihr Lebensgefühl an, dass Sie an Ihrer Zeitgestaltung etwas verändern möchten, haben Sie die Möglichkeit, Focusing zur Beantwortung von Fragen wie diesen einzusetzen:

1. Läuft mir die Zeit davon? Was genau ist es, das mich an meiner derzeitigen Form der Zeitgestaltung stört?
2. Wie fühlt es sich an, hinter all dem Dringenden herzu hetzen, und: Für wen ist es wichtig? Gehört es zu Quadrant I oder III? Wie würde es sich anfühlen, nicht mehr hetzen zu müssen? Kann ich aus diesem Felt Sense ein Leitbild für mein Leben entwickeln?
3. In welchen Fällen lande ich unfreiwillig in Quadrant III, d.h. lasse mich von anderen einspannen, ohne dass es für mich wirklich stimmig ist? Wie sieht die Falle aus, in die ich immer wieder laufe? Wie lasse ich mich ködern? Wie fühlt sich der Anfang, wie das Ende des Prozesses an?
4. Wer sind die Menschen und was sind die Dinge, die meinem Leben wirklich Wert geben? Wie fühlt es sich an, damit in Kontakt zu sein?

Um der letzten Frage auf den Grund zu kommen, lohnt es sich, eine persönliche Lebensphilosophie zu formulieren - schriftlich und in aller Ruhe. Ein solches Leitbild enthält Antworten auf Fragen wie die folgenden:

- Was für ein Mensch will ich sein?
- Was gibt meinem Leben Sinn?
- Welche Beiträge will ich leisten, um nicht umsonst gelebt zu haben?
- Wen will ich fördern? Worin? Wie?
- Nach welchen Prinzipien richte ich mein Leben aus?

Die ungeschriebenen Gesetze von dauerhaftem Erfolg, innerem Wachstum und Heilung folgen der Goldenen Regel: *Geh mit anderen so um, wie du möchtest, dass sie mit dir umgehen*. Betrachte dich als Zelle eines größeren Organismus (Beziehung, Familie, Team, Institution, Land, Erde, Schöpfung) und diene dem Ganzen mit deinen besonderen Fähigkeiten und Möglichkeiten. Sei keine Krebszelle, die nur ihr eigenes Interesse verfolgt und damit sich und den Organismus, auf dessen Kosten sie lebt, schrittweise umbringt.

Lebensziele, die sich im Einklang mit der Goldenen Regel befinden, führen zu einem Gefühl tiefen Friedens - genießen Sie ihn in einem schönen, ausgiebigen Focusing!

Jetzt werden Sie immer mehr Möglichkeiten bewussten Zeitmanagements für die Verbesserung Ihrer Lebensqualität entdecken: Sie entscheiden aktiv und im Voraus, wofür Sie Ihre Zeit einsetzen wollen. Ausgangspunkt ist Quadrant II. Alles, was dort hineingehört, meldet sich nicht von selbst. Sie müssen dafür bewusst und konsequent Zeit reservieren. Welche Quadranten räumen Sie dafür aus? Q III und Q IV. Einsicht („ich sollte ...“, aber ...“) hilft dabei wenig - wohl aber ein klarer, bewusster Felt Sense für die Gefühlsqualität dieser Quadranten und der damit verbundenen Aktivitäten und Fallstricke.

Dies ist ein Prozess, der längere Zeit in Anspruch nimmt. Haben Sie Geduld mit sich, aber bleiben Sie am Ball. Focusing hilft Ihnen dabei, den nächsten stimmigen Schritt und das richtige Tempo Ihrer Veränderung genau herauszufühlen.

Was brauchen Sie dafür? Einen festen und verbindlichen wöchentlichen Termin mit sich selbst, Papier und Stift und ein gutes Gefühl dafür, was für Sie stimmig ist. Wenn Sie sich mehr Systematik wünschen, definieren Sie die beruflichen und privaten Rollen, die Sie gegenwärtig in Ihrem Leben spielen. Wie ist Ihr Lebensgefühl in den einzelnen Rollen? Wie lautet Ihr Leitbild, welches sind Ihre Ziele und Werte in den einzelnen Rollen? Welche Rolle ist gut ausgestattet, welche kümmert vor sich hin? Wo gibt es Widersprüche?

So gerüstet, können Sie aus dem systematischen Zeitmanagement der vierten Generation viele Anregungen für Ihr Focusing gewinnen (und umgekehrt!) und diese ideale Kombination zur Förderung Ihres inneren Wachstumsprozesses nutzen.

Ich freue mich, wenn Sie mir einmal von Ihren Erfahrungen erzählen.

(Aus: Focusing-Journal Nr. 3, 1999)

Buchempfehlung

Stephen R. Covey, A. Roger Merrill, Rebecca R. Merrill: *Der Weg zum Wesentlichen. Zeitmanagement der 4. Generation*. Campus Verlag, Frankfurt, New York, 2. Auflage 1998

Dipl.-Psych. Eckehard Rechlin
22147 Hamburg, Kösliner Str. 25,
Tel./Fax: 040 6470483