

«Ich habe keine Zeit»

Tipps gegen Zeitmangel



Armbanduhr

Quelle: Unsplash/ Sipho Ngondo

Mir fällt auf, dass viele Menschen viel Zeit damit verbringen, zu erklären, dass sie keine Zeit haben. Kämpfen Sie auch damit, dass der Tag nur 24 Stunden hat? Dann könnten diese Tipps interessant für Sie sein.

Die Welt wird schneller, hektischer, stressiger: Produktionssteigerung, Familienmanagement, Megastress bis hin zum Burnout. Die meisten Menschen sind sich nicht so bewusst, dass sie dennoch Entscheidungsmöglichkeiten haben. Wofür habe ich grundsätzlich immer Zeit? Wofür bin ich bereit, ein wenig Zeit einzusetzen? Und wofür habe ich grundsätzlich keine Zeit?

Nach der Balance suchen

Durch die gesteigerte Aktivität glaubt man, mehr vom Leben zu haben. Immer mehr in kürzerer Zeit bewältigen, das kann doch nicht das Ziel sein. Irgendwann stösst man logischerweise an seine Grenzen. In Zeiten der Beschleunigung die Balance finden, das macht Sinn. Der Non-Stop-Kultur muss man Grenzen setzen.

Der Verlust der Lebens-Balance ist in der Regel ein schleichender Prozess. Oft nimmt man die eigene Entwicklung zunächst gar nicht wahr, weil sie aus vielen kleinen Alltagsentscheidungen entsteht. Das zeigt sich auch in unserer Sprache: «Ich geh mal schnell was essen, was einkaufen, joggen...» Sogar die «Freizeit» wird zur Aktivität.

Zeit nehmen - wie und woher?

Ein erster Tipp: Zeit lässt sich nicht managen. Wir können nur uns selbst managen. Langfristig muss man Gewohnheiten, Wünsche und Ziele hinterfragen. Die Meisten machen sich mehr Gedanken über den Sommerurlaub als über ihre Lebensziele. Um allen wichtigen Lebensbereichen gerecht zu werden, ist es notwendig, eine persönliche Balance im Leben zu finden. Wer sich zuviel vornimmt, alles verplant, bleibt unflexibel, stresst sich ebenso wie andere. Hilfreich ist, Zeitfenster einzuplanen: Zeitfenster sind Termine mit sich selbst, genügend Zeit für Hobbys, Familie, Freunde. Wenn es stressig ist, tut es gut, sich eine halbe Stunde ins Café zu setzen oder irgendwo zurückzuziehen, Atem zu holen und neue Kraft zu schöpfen.

Jeder Mensch hat einen ihn kennzeichnenden Lebensstil, der seine Art des Denkens, Planens und Handelns widerspiegelt, wie er mit der Zeit umgeht. So ist schlechte Zeitplanung eine Frage des Lebensstils. Zu einer Änderung hilft nicht in erster Linie ein grösserer Terminplaner oder weniger Arbeitsleistung. Das sind letztlich oberflächliche Korrekturen, die nur das eigentliche Lebensproblem verdecken: die Angst vor einer negativen Lebensbilanz.

Wer hier wirklich etwas verändern möchte, sollte erst einmal genau überprüfen, was alles so an einem Tag an Tätigkeiten anfällt. Vor allen Dingen dann, wenn man abends das Gefühl hat, die Zeit sei nur so gerast und man sich fragt, was man eigentlich alles an diesem Tag wirklich getan hat. Ein Tagesprotokoll kann hilfreich sein. Aufgelistet wird alles im viertelstündlichen Takt, mit Angabe der Uhrzeit ab dem morgendlichen Aufstehen und dem Gang ins Bad, bis zum Schlafengehen abends.

Zeit zu haben - eine Kunst

Die Bestsellerautoren Amy Bjork Harris und Thomas A. Harris schreiben über die Zeiteinteilung: «Das beste Vorbild für Zeiteinteilung ist Ihr Herz. Während des aus drei Phasen bestehenden Herzschlags arbeitet das Herz ein Drittel der Zeit und ruht zwei Drittel. Trotzdem erfüllt es zuverlässig und fehlerfrei seine Aufgabe von der Geburt bis zu unserer letzten Stunde.»

Würden wir dem Beispiel unseres Herzens folgen, würden wir die 24 Stunden des Tages in drei Abschnitte einteilen: acht Stunden Arbeit, acht Stunden Schlaf und acht Stunden für Tätigkeiten, die die Kräfte regenerieren.

Tipps gegen Zeitmangel

- Den nächsten Tag planen: Am Abend notieren, was erledigt werden soll. Für jede Aufgabe Zeitlimits setzen.
- Unerwartetes einkalkulieren: Nur 60 Prozent der Zeit verplanen. 20 Prozent für unerwartete Ereignisse oder für Gespräche, Pausen und kreative Zeit freilassen.
- Prioritäten setzen: Wer alles auf einmal tun will, verzettelt sich.
- Dort, wo es sinnvoll ist, Aufgaben delegieren.
- Eine Stunde am Tag abschirmen, in der man nicht erreichbar ist und konzentriert arbeiten kann.
- Fragen Sie sich: Wann ist für Sie eine günstigste Zeit, um schöpferisch und kraftvoll etwas zu leisten?
- Besonders jüngere Leute kennen andere Zeittöter: Internet, Smartphone Fernsehen oder Computerspiele.
- Gönnen Sie sich eine Auszeit: Im Lärm unseres Alltags geht die leise Stimme Gottes unter. Einmal in der Woche, am Sonntag, zu ruhen, wirkt schon Wunder.
- Wir laufen heute Gefahr, vor lauter Dringlichkeit das Wichtige aus den Augen zu verlieren, ja, das Dringliche ungeprüft als das Wichtige anzusehen und uns davon bestimmen zu lassen.

«Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen» (Die Bibel, Psalm 90, Vers 12). In einem Seminar über Zeitmanagement wurde einmal dazu geraten, jetzt schon die eigene Grabrede oder die eigene Geburtstagsrede zum 80igsten zu schreiben, und zwar im Rückblick auf sich selbst. Das sei ein guter Weg, um sich klar zu werden, was wirklich wichtig sei. So würden viele auf das zurückblicken, was sie versäumten und hätten anders machen sollen.

Wer in Rummel, Unruhe, Arbeit und Getriebensein flieht, handelt unbedacht.
Leben wir auf ein Ende zu, bei dem sowieso alles vorbei ist oder auf ein
Weiterleben nach dem Tod hin? Die Antwort darauf beeinflusst sehr stark meinen
Alltag und wie ich mit meiner Zeit umgehe.

Dieser Artikel erschien im Januar 2013 auf Livenet

Zum Thema:

[Glaube entdecken: Gott persönlich kennenlernen](#)

[Tipps fürs Zeitmanagement: Zeit – die wichtigste Ressource des Lebens](#)

[Endlich Zeit fürs Wesentliche: 4 Tipps für ein Leben ohne Zeitnot](#)

Datum: 04.02.2025

Autor: Bruno Graber

Quelle: Jesus.ch

Tags

[Leben als Christ](#)

[Ratgeber](#)