

Tipps fürs Zeitmanagement

Zeit - die wichtigste Ressource des Lebens



Zeit nehmen für Menschen und Gott

Quelle: Unsplash / Brad Neathery

Zeitmanagement ist das Einfachste der Welt. Du musst in jedem Moment deines Tages nur eine einzige Frage beantworten: Beschäftige ich mich im Moment mit der Aufgabe, die langfristig die für mein Leben wichtigsten Ergebnisse bringt?

Nun sehe ich dich etwas verstört vor diesen Zeilen, weil sich sofort eine gewaltige neue Frage auftürmt: Was sind denn die wichtigsten Ergebnisse für mein Leben? Und das ist eine sehr gute Frage – vielleicht die beste, die du überhaupt stellen kannst.

Langfristige Prioritäten im Blick behalten

Oft sind wir in unserem Zeitmanagement nur reaktiv. Wir reagieren auf Anweisungen und Herausforderungen von aussen. Ein Schüler steht vor der Matheprüfung am nächsten Tag und weiss, dass er dazu noch ein paar Übungsaufgaben lösen muss. Eine Mutter hört ihr Baby schreien – sie muss nicht darüber nachdenken, wer jetzt Priorität hat. Eine Sekretärin bekommt eine dringende E-Mail von ihrem Chef und weiss, dass sie das schnell abarbeiten muss. So weit, so normal und gut.

Die Kunst ist, über diesen Alltagshorizont hinauszudenken. Eine Vision zu entwerfen, wohin sich unser Leben entwickeln soll. Langfristige Ziele auszuarbeiten. Dem Schüler hilft es, über seinen künftigen Beruf nachzudenken – und mit welchen Noten er seinem Traum näher kommt. Die Mutter überlegt schon, was sie für ihr Baby tun kann, damit es optimal aufwächst und sein Potenzial später einmal voll ausschöpfen kann. Und die Sekretärin weiss, dass sie sich laufend weiterbilden sollte, um auf dem Arbeitsmarkt mitzuhalten.

Zeitmanagement kann deshalb nur gelingen, wenn wir eine klare Vorstellung davon haben, was uns langfristig wirklich wichtig ist.

Ehepartner wichtiger als der Chef

Die langfristige Sicht bestimmt unsere Prioritäten. Ein Beispiel: Der Ehepartner muss immer wichtiger sein als der Chef im Unternehmen. Denn wenn ich in Not gerate, etwa wegen einer Krankheit, dann muss ich mich auf meine Familie verlassen können – der Chef wird dafür «keine Zeit» haben. Leider riskieren viele Menschen für ihre Karriere ihre Beziehungen. Doch welche Beförderung ist eine Scheidung wert? Darüber sollten wir nachdenken.

Nun noch ein paar praktische Tipps für dein Zeitmanagement:

1. Ziele

Schreibe dir für verschiedene Lebensbereiche auf, was du erreichen willst. Dazu gehören deine Beziehungen, deine Gesundheit, deine berufliche Entwicklung, deine allgemeinen Lebensziele. Welches Erbe willst du hinterlassen? Zugegeben, das ist der schwierigste Teil beim Zeitmanagement. Aber wenn du nicht vom Ende her denkst, wirst du dich im Alltagswahnsinn unweigerlich verzetteln und nicht an deinen Zielen arbeiten, sondern an den Zielen anderer.

2. Überschaubare Zeiträume

Brich dir diese Ziele nun herunter auf überschaubare Zeiträume. Was willst du auf dem Weg zu deinen Lebenszielen innerhalb der nächsten sieben Jahre, was

innerhalb eines Jahres erreichen?

3. Wochenplan

Als wirksames Instrument hat sich der Wochenplan erwiesen. Überlege dir sonntags, was du in der vor Ihnen liegenden Woche erreichen willst. Entscheidend ist dabei, dass du alle wichtigen Lebensbereiche einplanst. Es geht also nicht nur um den Bericht, den dein Chef braucht. Es geht auch darum, wann du Zeit mit deinem (Ehe-)Partner verbringst, wann du etwas Sport treibst und wieviel Zeit du Fragen des Sinns und deines Glaubens einräumst. Nur so kannst du ein ausbalanciertes Leben führen! Man kann sich nicht an jedem Tag gleichermaßen allen wichtigen Lebensbereichen widmen. Aber was nicht einmal wöchentlich in deinem Zeitplan auftaucht, das ist für dich nicht wirklich wichtig.

Christen glauben, dass sie ihr Leben von Gott empfangen haben – und damit auch ihre Zeit. Sie fragen zuerst danach, was Gott aus ihrer Zeit machen möchte. Dazu kann zweifellos Karriere, Familie und Sport gehören. Doch der Schöpfer erweitert unseren Horizont auch zu den Menschen, die auf unsere Hilfe angewiesen sind. Wenn du diesen Glauben teilst, wird er auch in deinem Wochenplan Niederschlag finden.

Zum Autor

Marcus Mockler, Jahrgang 1965, ist Journalist und Bestsellerautor zu den Themen Zeit- und Lebensplanung. Der verheiratete Vater von acht Kindern lebt in Baden-Württemberg. Mit seiner Frau Susanne engagiert er sich für starke Ehen (www.geliebtes-leben.de).

Dieser Artikel erschien im September 2022 auf Jesus.ch.

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Raus aus der Effizienzfalle: Zeitvergeudung mal anders gesehen](#)

[Jesus als Vorbild: Die Zeit richtig nutzen](#)

Datum: 18.01.2026

Autor: Marcus Mockler

Quelle: SEA / Viertelstunde für den Glauben

Tags

[Glaube](#)

[Wissen](#)

[Ratgeber](#)

Leben als Christ