

## DER SCHLÜSSEL ZUR ZEIT

Der begehrtesten Währung  
unserer Generation

text: Elisa von Hof 

**Schneller. Weiter. Höher.** Noch 180 Mails checken, drei Meetings vorbereiten, 70 Vokabeln für den Französischkurs an der Volkshochschule lernen, die sieben ausstehenden Punkte auf der To-Do-Liste abhaken, zehn Kilometer joggen, Mama mal wieder anrufen, und danach? »Nur noch schnell die Welt retten«, wie Tim Bendzko einst sang. Wer sich in diesen Zeilen wiedererkennt, der weiß: **Den Mut zur Langsamkeit haben wir längst eingebüßt.** Und auch die Ruhe von Oma, konzentriert eins nach dem anderen zu erledigen, haben wir mit dem Siegeszug des Computers verloren. **Doch statt den Fuß in unserer Freizeit vom Gaspedal zu nehmen, schalten wir jetzt noch einen Gang höher.** Auf dem Weg zum Bäcker zählen wir unsere Schritte. Beim Frühstück können wir Kalorien-, Fett- und Eiweißzufuhr messen. Statt Morgenzeitung streamen wir die Tagesschau in 100 Sekunden. Auf dem Weg zur Arbeit posten wir

schnell auf unseren sozialen Netzwerken. Nebenbei suchen wir den Partner fürs Leben auf den ersten Klick bei Tinder. Blutdruck und Herzfrequenz kann unser Fitnessarmband messen. Per WhatsApp chatten wir mit fünfzehn Freunden und statt die beste Freundin endlich live zu besuchen, facetimen wir zwischen Tür und Angel. Und wenn wir abends erschöpft in unser Bett schlüpfen, überwacht unser Smartphone auch noch unsere Schlaffrequenz. Vor einigen Jahren zählten diese Szenarien zu den fiktiven Spinnereien von Huxley's »Schöner neuer Welt«. Längst sind sie Realität geworden und mit ihnen **das Gefühl, immer weniger Zeit zur Verfügung zu haben. Unsere inneren Uhren stehen auf Optimierung: bei der Arbeit, im Privatleben und im Digitalen.**

Dass wir immer mehr wollen – gleichzeitig und überall – und dabei ständig unter dem Gefühl leiden, noch nicht genug getan zu haben, spiegelt

sich auch in den Themen aktueller Sachbuch-Bestseller wieder: Selten war es mehr gefragt, Zeit effektiv zu nutzen und innere To-Do-Listen abzuholen. In Ratgebern wie »Getting things done« oder »The 4 hour workweek« suchen wir nach dem Schlüssel zum effizienten Glück.

**Der Trend des sog. Self-Trackings, die Optimierung unseres Körpers durch Datenerhebung,** ist auch ein Ergebnis dieses Verlangens nach Effizienz. 2007 in den USA entstanden, schwappt die Bewegung zur Selbstoptimierung seit einigen Monaten zu uns herüber. Ihr Ziel ist es, mittels zahlreichen Technik-Gadgets Erkenntnisse über unseren Körper zu sammeln und uns mit diesem Spezialwissen zu verbessern. Weil Medizinstudentin Inga gern mehr über sich erfahren wollte, sammelt sie mit dem Fitnessarmband »Up« der amerikanischen Firma Jawbone Informationen. **Daten über Essverhalten, Kalorienzufuhr, Schlafrhythmus, Fitness und Schrittzahl werden mit einer zugehörigen App direkt an ihr Smartphone weitergeleitet.** Online kann sie sich mit Gleichgesinnten vergleichen und sich Verbesserungen, aber auch Ver-

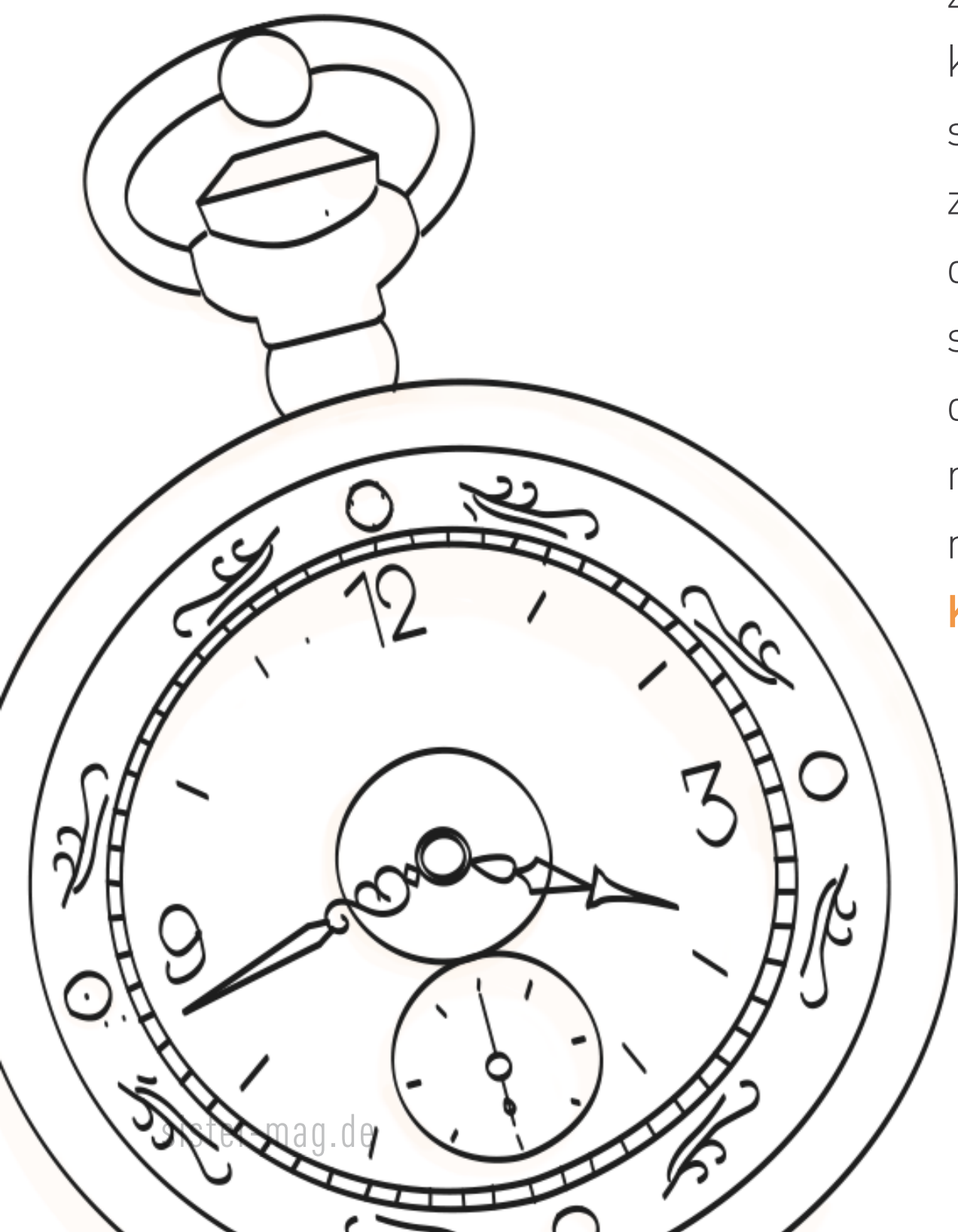


**oben:** Felicia Zinner, Businesscoach **links:** Janka Hegemeister, Zeitmanagement Coach

schlechterungen graphisch anzeigen lassen. Nach einem Monat des Datensammelns sieht die 23-Jährige den Selbstoptimierung-Trend kritisch: **»Man wird leicht verleitet, sich stark zu kontrollieren und seinen Alltag unterzuordnen«**, findet die Berliner. Wie sollten wir stattdessen mit unserer wichtigsten Ressource, der Zeit, umgehen?

»Schluss mit dem Optimierungswahn«, empfiehlt Janka Hegemeister, Zeitmanagement-Coach aus Berlin. Seit fünf Jahren bietet sie spezielle Seminare mit dem Ziel an, den Umgang mit unserer knappen Zeit zu verbessern und bewusstes Erleben zu schulen. »Wir sind keine

Maschinen, sondern brauchen auch Zeit zum Träumen und runterfahren«, erklärt sie. Wenn die S-Bahn sich verspätet oder man an der Kasse warten muss, empfiehlt sie, das Handy in der Tasche zu lassen und bewusst in sich hinein zu hören. Diese kleinen meditativen Rituale können uns schon dabei helfen, den Alltag bewusst zu entschleunigen. **Dass die schnelle Zeit uns immer mehr abverlangt und wir uns zunehmend unter Druck fühlen, führt sie zum Teil auf den Wandel der digitalen Medien und die Informationsflut zurück, der wir uns täglich aussetzen.** Aber Arbeitsverdichtung, Projektmanagement und Jobeinspa-



rungen tun ihr Übriges zum Zeitfresser-Trend. **»Wir müssen wieder lernen, ein gesundes Gefühl für Zeit zu entwickeln und uns konzentriert nur einer Sache zu widmen, statt ganz viele Dinge gleichzeitig zu erledigen«**, erläutert sie. Kaffee kochen, Smartphone aus, Anrufbeantworter an, tief durch atmen und den Wecker auf eine Stunde stellen: Konzentration lässt sich üben. Schellt der Wecker nach getaner Arbeit, sei man oft ganz verwundert, wie viel man in so kurzer Zeit geschafft habe. **»Multitasking war gestern«**, ist sich der Coach sicher. Um eine gesunde Work-Life-Balance zu erreichen, empfiehlt Hegemeister zudem das Kiesel-Prinzip: Am Wochenanfang stellen wir uns die Woche wie ein leeres Gefäß vor, in das wir zuerst die wichtigen Termine als große Kiesel legen. Sind die großen Termine untergebracht, füllen wir das Gefäß mit kleinen Kieseln auf. Wichtig sei dabei vor allem, die Termine zu halten und auch am Arbeitsplatz dafür einzustehen. **»Wir müssen wieder lernen, ›Nein‹ zu sagen und unsere Zeit als kostbares Gut zu schätzen«**, sagt Businesscoach Hegemeister. Als ich mich während der Recherche dieses

Artikels fragte, was wir mit Zeit assoziieren, **gab Google eine erschütternde Antwort. »Zeit ist...« vervollständigte die Suchmaske »Geld« und »Luxus«.**

Entschleunigung ist das Zauberwort, das uns in diesem Kontext oft begegnet. Was Opa früher unter **»Alle Fünfe grade sein lassen«** zusammenfasste, scheinen wir verlernt zu haben. **»Das innere Stoppschild hoch halten und den Automatismus, auf allen Hochzeiten gleichzeitig tanzen zu wollen, mal unterdrücken«**, empfiehlt Felicia Zinner. Als systemischer Businesscoach widmet sie sich mit ihrer Agentur **»Smile-Impulse«** seit elf Jahren der Burn-out-Prävention, Selbst- und Zeitmanagement sowie dem Selbstgefühl. Warum wir uns zunehmend gehetzt und unzufriedener fühlen, kann sie genau erklären: **Was uns fehlt, sei ein Bewusstsein für uns.** Um das Gespür für uns und jene Dinge, die uns gut tun, wiederzuerlangen, müssen wir uns intensiver mit unseren Werten und Prioritäten beschäftigen. **»Den Satz ›Ich habe keine Zeit‹ gibt es nicht. Jeder Mensch hat pro Tag 24 Stunden zur Verfügung. Es ist nur eine Frage von**

**Prioritäten, wie wir diese Zeit nutzen«**, sagt Zinner. **»Was ist mir meine Zeit wert?«**, ist eine Frage, die wir uns häufiger stellen sollten. Um dies zu lernen, führt sie Kunden in speziellen Seminaren in die Natur. Bei meditativen Übungen zwischen Bäumen und stillem Wandern sollen die Teilnehmer in sich hinein hören und sich nur auf sich selbst konzentrieren. Das falle vielen sehr schwer. Wer nicht die Möglichkeit hat, sich auf meditative Sinnsuche in der Natur zu begeben, kann auch im Alltag trainieren, seiner inneren Stimme Gehör zu schenken. **»Feste Termine mit sich selbst aus machen und ihnen genau so viel Bedeutung zumessen wie einem Business-Meeting mit dem Chef«**, empfiehlt Zinner. Seinen Alltag zusätzlich unter das Regime von Self-Tracking-Daten zu stellen, empfindet sie kritisch. **»Warum verlassen wir uns auf Zahlen und Fakten, wenn es um unser Wohlbefinden geht?«**, fragt sie. **Statt beim Joggen auf einen Schritt- und Pulszähler zu achten, sei es unser Bauchgefühl,**

**das unseren Takt vorgeben sollte.**

Studentin Inga hat ihr **Fitnessarmband inzwischen abgelegt. Als zu groß empfand sie die Gefahr, die Leichtigkeit des Seins über den Kontrollwahn zu verlieren.** Statt uns zu optimieren und Zeit zu sparen, sollten wir uns an die simple These des Schriftstellers Ernst Festl erinnern: **»Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt.«** ■

