



Liebe Leserinnen und Leser,

am Institut für Systemische Führung beschäftigen wir uns intensiv mit Themen, die erfolgreiche Unternehmenskultur und gute Führung ausmachen. Falls dieses Email nicht korrekt angezeigt wird, ist es [hier](#) nochmal als pdf-Dokument verfügbar.

Wir sind sehr dankbar für eine Weiterleitung dieses Newsletters bzw. der Seminarhinweise an Kollegen, Mitarbeitende, Freunde und weitere Interessierte.

„Zu wenig Zeit haben!“ - Was hat das eigentlich mit uns selbst zu tun?

1. Zusammenfassung

Eines Tages tauchen die grauen Herren auf. Die glatzköpfigen Agenten der „Zeitsparkasse“ sind von Kopf bis Fuß aschgrau angezogen und rauchen stets aschgraue Zigarren. Sie versuchen, die Menschen dazu zu bringen, Zeit zu sparen, um sie angeblich für später sicher und verzinst aufzubewahren. In Wahrheit jedoch werden die Menschen um Ihre Zeit betrogen. Während sie versuchen, Zeit zu sparen, vergessen Sie, im Jetzt zu leben und das Schöne im Leben zu genießen.

Momo von Michael Ende

2. Mehr dazu lesen (Lesedauer: ca. 5 Minuten)

Jeder Tag hat für jeden Menschen gleich 24 Stunden. Trotzdem empfinden die Menschen ihre Tage als unterschiedlich lang. Für viele Menschen, zumindest in unserer westlichen Welt und vor allem auch in unserer Geschäftswelt, ist die tägliche „ToDo-Liste“ sehr lang:

- Ich möchte heute am Liebsten alles auf meiner langen Liste erledigen.
- Ich bin auch sehr interessiert und möchte an vielen Projekten teilnehmen.
- Ich sage auch ja zu den Anfragen anderer, obwohl ich eigentlich zu beschäftigt bin.
- Ich möchte auch überall hinfahren und am liebsten auch dort alles sehen.
- Ich möchte auch beim Essen alles probieren und auch immer mehr davon (und ich esse eigentlich immer zu viel).
- Ich möchte auch im Fernsehen am Liebsten mehrere Sendungen gleichzeitig sehen.
- Ich möchte auch online gerne alles lesen, was mich interessiert.
- Ich möchte auch gerne mehrere Hobbies betreiben.
- Ich möchte auch den Bedürfnissen meiner Familie und Freunde gerecht werden.
- Ich möchte auch den Anforderungen meiner beruflichen Umgebung genügen.
- Ich möchte auch gerne mal genügend schlafen und ausgeschlafen sein.
- Und ich möchte auch einfach auch gerne mal allein für mich sein!





Es ist schwer zu ertragen, aber leider ist heute nicht alles schaffbar. Das führt oft zu Frust und Unzufriedenheit (und oft sogar zu Erschöpfungsdepressionen bzw. Burn-out), weil wir direkt vor Augen haben, was wir alles wieder einmal immer noch nicht geschafft haben. Selbst wenn wir positiv denkend uns an den geschafften Dingen erfreuen, bleibt die Liste des Unerledigten zu lang.

Es gibt sehr viele Techniken für effektives Zeitmanagement. Hier nur einige davon zusammengefasst:

1. Dinge bewusst beginnen und bewusst beenden
2. Immer nur 1 Sache zurzeit.
3. Zeitpuffer einbauen
4. Nur 60 % bis 80 % verplanen
5. Im Beruf „Problem“-Sitzungen durch immer mehr „Erfolgs“-Sitzungen ersetzen
6. Aktivitäten zeitlich begrenzen
7. Everybody's darling is everybody's Depp!
8. Zeitfenster / Termine für und mich sich selbst einplanen
9. Rhythmen und Rituale entwickeln, z.B.:
 - a. alle 1,5 h Pause,
 - b. Mittagspause möglichst mit hinlegen,
 - c. Anfang und Ende in die Stille,
 - d. Einen Tag pro Woche, z.B. Sonntag frei
10. Entsprechende Managementregeln für Konferenzen, Meetings und Telefongespräche konsequent umsetzen

Und trotzdem reicht die Zeit nicht für alles, was wir möchten.

3. Aus der Praxis für die Praxis:

Eine der wichtigsten Auswege aus dem Dilemma ist der **Fokus** und wird besonders im Buddhismus gelehrt.

Es geht darum, **die richtigen Dinge richtig zu machen** und umgekehrt genauso auch **die richtigen Dinge nicht zu machen**. Um hier die richtigen Entscheidungen zu treffen, hat meine Frau mich gelehrt, die folgende Fragen zu stellen: Wo werde ich oder mein Beitrag jetzt am meisten gebraucht? Was ist jetzt in diesem Augenblick am Wichtigsten?

Hier könnte uns auch die Geschichte von Chronos und Kairos aus der griechischen Mythologie helfen: Der Gott Chronos steht stark verkürzt für „**immer mehr Ergebnisse**“ wohin gegen der Gott Kairos für „**das Erleben und das rechte Maß**“ steht.





Und was hat das Ganze denn nun mit mir zu tun?

Spätestens, wenn all das oben genannte bekannt ist und auch umgesetzt wird, aber trotzdem nicht zum Erfolg führt, dann bleibt noch bei mir selbst zu schauen:

- Was treibt mich an?
- Möchte ich perfekt sein und warum?
- Wie kann ich es schaffen, mein Verhalten nachhaltig zu verändern?
- Was will ich wirklich?
- Was ist für mich wesentlich in meinem Leben?
- Bin ich mir gegenüber wirklich ehrlich?
- Was brauche ich um maßvoll loslassen zu können?

4. Zur Vertiefung des Themas ...

... empfehlen wir die Teilnahme

- an unserem **Curriculum Führen mit Werten** im Kloster Nütschau, insbesondere an Modul 2: [Wieder mehr Zeit haben](#) von Mittwoch 15. bis Freitag 17. Mai 2019.
- an unseren offenen [Aufstellungsabenden](#) in Hamburg
- an unseren Aufstellungsseminaren (2,5 Tage) im Kloster Nütschau bei Bad Oldesloe
- an unserer [Ausbildung zum Systemaufsteller](#)

5. Unsere nächsten Seminare:

Curriculum Führen mit Werten (Kloster Nütschau)

Modul 2: [Wieder mehr Zeit haben](#) Mi. 15.05. bis Fr. 17.05.2019

Modul 3: [Umgang mit schwierigen Emotionen](#) Mi. 06.11. bis Fr. 08.11.2019

Seminare Systemische Aufstellungen (**Kloster Nütschau** bei Bad Oldesloe)

[Im Norden gut aufgestellt – Aufstellungsseminar](#) Mi. 12.06. bis Fr. 14.06.2019

Seminare Kommunikation und Aufstellungen (Hamburg)

[Im Norden gut aufgestellt – Aufstellungen in Hamburg](#) Fr. 10.05.2019 von 16:00 bis 20:00

[Im Norden gut aufgestellt – Aufstellungen in Hamburg](#) Fr. 21.06.2019 von 16:00 bis 20:00

[Besser Miteinander Reden](#) (nach C. Rogers) in Hamburg Fr. 15.11. bis Sa. 16.11.2019
(Fr. 19:00 bis 22:00 und Sa. 09:30 bis 17:00 Uhr)

Weitere Führungsseminare:

[Führen mit Werten](#) - Bad Bevensen Do. 06. bis Fr. 07. Juni 2019





Das Besondere an den Seminaren ist, dass wir neben theoretischen Impulsen und praktischen Übungen vor allem auch die Bearbeitung konkreter Anliegen der Teilnehmer z.B. mit Hilfe von Aufstellungen oder wingwave® anbieten.

Ich wünsche Ihnen und Euch samt den Liebsten frohe Ostern und damit ein paar ruhige Tage!

Mit herzlichen Grüßen

«Benutzerfeld_2» Sven Wanser



Prof. Dr. Sven Wanser *ISF* Institut für systemische Führung



Unternehmensberatung, Führungskräfte training, Business- und Life-Coaching
Wertebasierte Führung und Systemische Aufstellungen
wingwave – Erfolge bewegen. Blockaden lösen. Spitzenleistung erzielen

Partner bei Klein & Köpfe Personalberatung:



Timms Hege 7
D-22397 Hamburg
info@sven-wanser.de
www.sven-wanser.de
+49-160-8954289

PS. [Hier](#) finden Sie weitere Newsletter und Veröffentlichungen von mir.
Sie möchten künftig keine Emails dieser Art mehr erhalten: [abbestellen](#).

