In 30 Minuten wissen Sie mehr!

30 MINUTEN

Lothar Seiwert

Work-Life-Balance

Spitzentitel 15. Auflage

LOTHAR SEIWERT

GABAL

Lothar Seiwert

30 Minuten

Work-Life-Balance

15. Auflage

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

1.–3. Auflage unter dem Titel: 30 Minuten für mehr Zeit-Balance – mit Life-Leadership ®-Konzept
4.–14. Auflage unter dem Titel: 30 Minuten für deine Work-Life-Balance

Redaktion: Bettina Spangler, Overath
Illustrationen: Werner Tiki Küstenmacher, Gröbenzell
Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2001 GABAL Verlag GmbH, Offenbach
15. Auflage 2011

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Copyright:® „Life-Leadership“ ist eine eingetragene, geschützte Marke (früher: Warenzeichen) von Lothar Seiwert, Heidelberg.

Hinweis:
Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

978-3-86936-291-5

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Alle wichtigen Informationen sind rot gedruckt.

- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.

- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*

- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.

- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.

Inhalt

Vorwort **6**

1. Von Time-Management zu Work-Life-Balance – Zeit-Balance statt Zeit-Brisanz **9**
Machen Sie sich zum wichtigsten Menschen in Ihrem Leben 10
Die Hetzkrankheit oder: Wie Sie dem Hamster-Syndrom entkommen 12
Das Work-Life-Balance-Modell verändert Ihr Leben 17
Leben Sie Ihr Leben jetzt ... 24

2. Finden Sie Ihre Lebensvision **29**
Bestimmen Sie die Richtung Ihres Wegs 30
Ihre Werte sind die Bausteine Ihrer Lebensvision 31
Übungen zur Lebensvision 34

3. Das 7-Hüte-System für mehr Zeit- und Lebenserfolg **41**
Unsere täglichen Rollenspiele 42
Ihre Alternative: Motten Sie einige Lebenshüte ein 43
Konzentrieren Sie sich auf Ihre Hauptrollen 45

4. Die Macht der Prioritäten **51**
Der Pizza-Taxi-Effekt: Wie Sie dem Dringlichkeitswahn entkommen 52
Schlüsselaufgaben: Streicheleinheiten für Ihre Stärken 58

5. Ziel- und Zeitplanung konkret: Vom Jahr zum Tag **65**
Prioritäten sind Trumpf: Die großen Kiesel zuerst 66
Das wird Ihr Jahr: Mit dem richtigen Fahrplan ans Ziel 67
Der Wochenkompass: Work-Life-Balance im Kleinformat 74
Carpe diem: Tipps für Ihren guten Tag 80

Fast Reader **87**

Literatur **92**

Register **95**

Vorwort

„Ob etwas Gift oder Heilmittel ist, bestimmt allein die Dosis." ***Hippokrates***

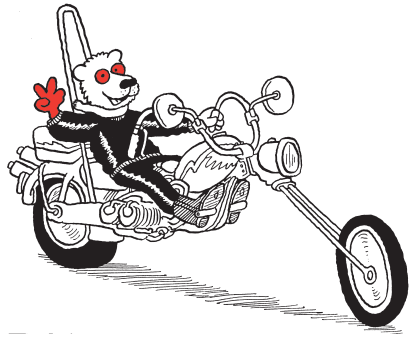
Wir leben in einer Welt, in der für die meisten von uns alle Möglichkeiten offen stehen. Wir können wählen, welchen Beruf wir ergreifen, mit welchen Menschen wir uns umgeben, wie wir wohnen und wie wir unsere Freizeit gestalten.
Gerade die Vielfalt der Optionen und Wahlmöglichkeiten stellt viele Menschen vor große Probleme. Sie nehmen von allem zu viel. Sie arbeiten zu viel und vernachlässigen dafür ihre Beziehungen, ihren Körper und ignorieren ihre inneren Glaubenssätze. Sie essen zu viel und zu wahllos und zerstören damit ihre Gesundheit. Sie hetzen durch ihr Leben und merken gar nicht, dass es an ihnen vorbeiläuft.
Die wichtigste Gabe für ein ausgeglichenes und glückliches Leben ist die Kunst, sich zu entscheiden – täglich eine bewusste Auswahl zu treffen und nur die Dinge zu tun, die uns am Herzen liegen.
Das *Work-Life-Balance-Konzept* vermittelt Ihnen, wie Sie das eigene Leben bewusst und eigenverantwortlich in die Hand nehmen und gestalten können. Ich möchte Ihnen damit Brücken bauen: zu einem Leben ohne Hetze und ohne schlechtes Gewissen – zu Ihrem Leben in Balance.

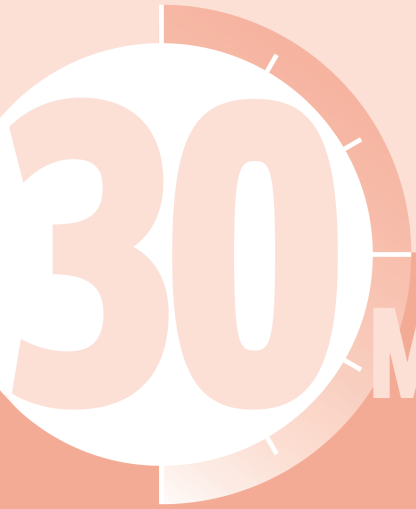
Ihr Lothar Seiwert
www.Lothar-Seiwert.de

Nimm dir Zeit

Nimm dir Zeit, um zu arbeiten;
es ist der Preis des Erfolgs.
Nimm dir Zeit, um nachzudenken;
es ist die Quelle der Kraft.
Nimm dir Zeit, um zu spielen;
es ist das Geheimnis der Jugend.
Nimm dir Zeit, um zu lesen;
es ist die Grundlage des Wissens.
Nimm dir Zeit, um freundlich zu sein;
es ist das Tor zum Glücklichsein.
Nimm dir Zeit, um zu träumen;
es ist der Weg zu den Sternen.
Nimm dir Zeit, um zu lieben;
es ist die wahre Lebensfreude.
Nimm dir Zeit, um froh zu sein;
es ist die Musik der Seele.
Nimm dir Zeit, um zu genießen,
es ist die Belohnung deines Tuns.

Irisches Gedicht





MINUTEN

Möchten Sie ewig der Hamster im Laufrad sein?
Seite 12

Kennen Sie Ihr Rezept für ein ausgeglichenes Leben?
Seite 20

Wie sieht Ihr glücklicher Tag aus?
Seite 26

1. Von Time-Management zu Work-Life-Balance – Zeit-Balance statt Zeit-Brisanz

„Nur wer die Wellentäler von Muße und Entspannung genauso begeistert surft wie die Wellenberge von Stress und Anspannung, wird zum Robby Naish des Erfolgs."*

Alexander Christiani
*(*Robby Naish ist 12-facher Surfweltmeister)*

Fragen Sie sich manchmal, warum Sie die Dinge tun, die Sie tun? Oder drehen Sie sich wie viele andere Menschen tagein tagaus gedankenlos in Ihrem Rad? Solange Sie erledigen, was von Ihnen erwartet wird, ist doch alles in schönster Ordnung. Oder??? Bestimmt glimmen in Ihnen hin und wieder Wünsche, Träume, Hoffnungen auf, wie Sie Ihr Leben gern tatsächlich leben würden, wenn Sie selbst entscheiden könnten. Die gute Nachricht: Sie können. Die schlechte: Es reicht nicht, dass Sie es ‚möchten'; Sie müssen es schon *wollen*. Und das ist mit ein wenig Anstrengung verbunden.