

Kristina Priller
Schenk dir Zeit

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Inhalt

Unser voller Alltag	5
Das erfüllte Leben – <i>Zeitmanagement gegen Stress</i>	9
Sichtbare Zeit – <i>Ein Loblied auf den Terminkalender</i>	16
So herrlich unvollkommen! – <i>Den eigenen Ansprüchen begegnen</i>	25
Ich würde lieber nicht ... – <i>Warum dir jedes Nein Zeit schenkt</i>	34
Endlich im Hier und Jetzt – <i>Was wir tun, um Zeit zu sparen</i>	40
Zum Glück gibt's Wegweiser – <i>Wie Ziele und Prioritäten Zeit schenken</i>	48
Ach, das mache ich morgen ... – <i>Über das Aufschieben</i>	56
Immer erreichbar, überall? – <i>Wege aus dem Informationsüberfluss</i>	62
Das Leben vorwärts leben – <i>und rückwärts verstehen</i>	70
50 Ideen für kleine Auszeiten im Alltag	78
Vita	94
Bildernachweis	95



UNSER VOLLER ALLTAG

Kommt es dir auch oft so vor, als würde dein Alltag dich überrollen? Dicht auf dicht folgen Termine und Verpflichtungen, begleitet von einem niemals endenden Strom aus E-Mails, SMS oder WhatsApp-Nachrichten und Anrufen. Uff! Ich kann dich aber beruhigen: Es ist bei jedem so – ganz egal, welchen Beruf wir ausüben oder ob unsere Familie groß oder klein ist.

Ständig haben wir das Gefühl, nicht genug zu schaffen, nicht richtig voranzukommen – und das, obwohl wir die eigenen Bedürfnisse und Wünsche andauernd zurückstellen. Denn das ist unsere Antwort auf unseren vollgepackten Alltag: Wir schieben unsere Wünsche auf – auf das Wochenende, die Ferien, die Zeit, wenn die Kinder größer sind, den Ruhestand – oder gleich auf ein schwammiges „wenn mal mehr Zeit ist“. Aber es ist leider nie mehr Zeit.

Und deshalb kommen in unserem Leben viele Dinge zu kurz. Dinge, die uns Freude machen, die wir immer schon mal tun wollten oder die schlicht und ergreifend nicht dringend sind.

Aus dieser frustrierenden Routine wurde ich 2019 unsanft herausgerissen, als eine sehr mitfühlende Ärztin mir nach Betrachtung meiner MRT-Ergebnisse mitteilte: „Ja, das ist eindeutig Krebs.“ In diesem Moment wurde mein persönliches Verhältnis zur Zeit und wie ich sie benutze auf den Kopf gestellt. Nach einem Jahr umfassender Therapie konnte ich auf dem Entlassbericht des Krankenhauses das Wort „krebsfrei“ lesen. Ich war glücklich und erleichtert – und wild entschlossen, nicht mehr in den alten Trott zurückzukehren. Ich habe entschieden: Ich will nichts mehr auf später verschieben. Die Dinge, die mir am Herzen liegen und die mir wichtig sind, müssen Platz in meinem Alltag finden. Einen kleinen, feinen – sodass ich abends zufrieden auf meinen Tag zurückschauen kann.

Vielleicht ist jetzt der richtige Moment, um mich kurz vorzustellen. Ich bin Kristina,

44 Jahre alt, glücklich verheiratet und Mutter eines ganz zauberhaften Sohnes. Andert-halb Jahre vor meiner Krebsdiagnose hatte ich mich aus meiner langjährigen Tätigkeit in der Unternehmenskommunikation verabschiedet und mich selbständig gemacht – als Kommunikationsberaterin und Texterin. Langweilig ist einem dann eher selten.

Ich bin schon immer ein gut organisierter Mensch gewesen, und so habe ich schnell Organisationsstrukturen und Methoden gefunden, die meine Kundenaufträge und meine Aufgaben als Mutter eines damals knapp Dreijährigen unter einen Hut brachten. Nur ich passte leider nicht mehr so richtig mit darunter. Das sollte nun anders werden!

Ich habe zahlreiche Bücher über Zeitmanagement und Produktivität gelesen und frage mich: Warum sollte man diese Methoden nur benutzen, um immer mehr Aufgaben erledigen zu können? Wäre es nicht viel besser, die gewonnene Zeit für schöne Dinge nutzen? Ich habe in den vergangenen Jahren viel ausprobiert, verschiedene Inspirationen mitgenom-

men – einiges habe ich in Routinen verwandelt, anderes relativ schnell wieder verworfen, weil es nicht zu mir passte.

Mit meinen Beiträgen auf meinem Instagram-Profil @thehappyworklife und mit meinen Newslettertexten habe ich einen Stein ins Rollen gebracht, der erst zu Workshop- und Coaching-Anfragen und schließlich zu diesem Buch führte – und zu dir! Vielleicht helfen dir meine Ideen und Impulse dabei, auch in deinem Alltag Zeit für dich und deine Wünsche zu schaffen.

Du merkst schon: Das hier wird persönlich. Deshalb habe ich mich in der Ansprache auch für das DU entschieden. Ich werde dir Methoden und Vorgehensweisen aus dem Zeitmanagement vorstellen und erläutern, wie ich sie benutze – denn nur graue Theorie bringt sehr selten die erwünschte Veränderung mit sich.

Ich wünsche dir viel Freunde beim Ausprobieren und Zeitfenster finden!

Kristina



DAS ERFÜLLTE LEBEN – Zeitmanagement gegen Stress

Zeitmanagement? Das klingt für die meisten Menschen so, als ob es nur etwas für vielbeschäftigte Führungskräfte wäre. Du hast zwar viel zu tun und einen vollen Alltag – aber sowas brauchst du doch nicht. Oder?

Vielleicht doch, denn in deinem Alltag kommt meistens eine Sache zur kurz: Zeit für dich. Wie wäre es, wenn du mit ein paar Ideen wieder mehr Luft für dich schaffen könntest und in deinem Alltag wieder Zeit zum Atem holen, für Pausen und deine Interessen findest? Ich möchte dich einladen, bewusst mit deiner Zeit umzugehen – und ein bisschen genauer hinzuschauen, wofür du sie verwendest.

Die wenigsten Dinge im Leben bekommt man einfach so geschenkt. Und so ist es auch mit ein wenig Mühe verbunden, wenn du dir Zeit für dich selbst in deinem Alltag schaffen möchtest. Ich schreibe ganz bewusst „schaffen“ und nicht „finden“ – denn es ist nicht so, als ob Zeit nur versteckt irgendwie darauf wartet, dass du über sie stolperst. Wir müssen solche Gelegenheiten aktiv schaffen!

Wenn es dir gelingt, Zeit für dich in deinen Alltag einzubauen, gewinnst du nicht nur Erholung und notwendige Auszeiten, du schaffst es auch, mehr Kontrolle über deine Wochen und Monate zu erlangen.

Hast du ein gutes Zeitgefühl? Unser Zeitgefühl ist sehr emotional und hängt stark davon ab, wie wir uns in bestimmten Momenten fühlen. Fühlen wir uns schlecht, kommen uns 15 Minuten unendlich lang vor – haben wir richtig viel Spaß, fliegen die Stunden nur so an uns vorbei.

Einen Zeitraum richtig einschätzen können wir nicht aus dem Bauch heraus, wir brauchen dafür Hilfsmittel. Deshalb ist es sinnvoll,

„Es ist nicht zu
wenig Zeit, die wir
haben, sondern zu
viel Zeit,
die wir nicht nutzen.“

• SENECA •



unsere Tage und Wochen nicht nur im Kopf zu planen, sondern zu geeigneten Helfern zu greifen.

Hier ein paar Möglichkeiten – und ein Plädoyer für das Aufschreiben. Denn die Belastung, die wir in unserem Kopf mit uns herumtragen, blockiert unser Denken für andere, schöne Dinge. Und genau deshalb solltest du deine Pläne zu Papier bringen!

Mein Kalender und meine To-do-App sind mein zweites Gehirn – was ich dort festgehalten habe, kann ich aus meinen Gedanken hinauswerfen, denn ich weiß: Ich werde mich daran erinnern. Und zwar rechtzeitig. Das Aufschreiben von Plänen, Ideen und Vorhaben hat aber noch einen anderen, sehr wichtigen Effekt: Es schafft Verbindlichkeit.

Ein Zettel und ein Stift reichen aus – es kommt auf den Inhalt und nicht auf die Form an. Natürlich kannst du auch eine App, einen Kalender oder ein Notizbuch verwenden.

