

campus

Lothar Seiwert

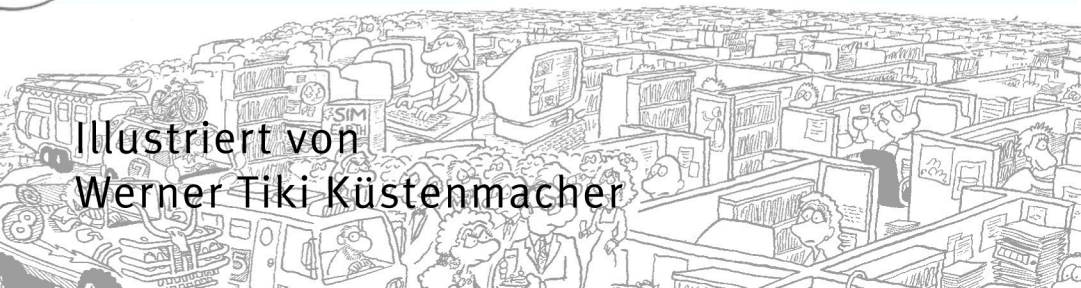
simplify

your time

Einfach
Zeit haben.



Illustriert von
Werner Tiki Küstenmacher



Inhalt

Vorwort von Werner Tiki Küstenmacher	9
Weg mit dem Zeitballast!	13
1. Einfach Schluss mit Zeit-Irrtümern: <i>simplify</i> schafft Klarheit	19
Lassen Sie sich nicht länger von Zeit-Irrtümern unter Druck setzen. <i>simplify</i> ist Ihr Weg zu einem entspannten Umgang mit der Zeit!	
Zeit-Irrtum Nummer 1: Keine Zeit?!	31
Zeit-Irrtum Nummer 2: Schneller ist besser!	39
Zeit-Irrtum Nummer 3: Wer viel macht, hat Erfolg!	47
Zeit-Irrtum Nummer 4: Internet und Co. sind Zeitsparer!	55
Zeit-Irrtum Nummer 5: Multitasking bringt Zeitgewinn!	63
Zeit-Irrtum Nummer 6: Pausen sind überflüssig!	71
Zeit-Irrtum Nummer 7: Trödeln ist nur was für Faule!	79
2. Einfach persönlich: Die <i>simplify</i>-TIME-Typen.	87
Finden Sie heraus, welcher Zeit-Typ Sie sind. <i>simplify</i> zeigt, wie Sie ganz individuell das Beste aus Ihrer Zeit machen!	
Reine Typsache: Der <i>simplify</i> -TIME-Test.	91
Echt flott: Der T urbo-Typ	97
Kreativität pur: Der I deen-Typ	109
Alles im Blick: Der M anager-Typ	121
Immer ganz genau: Der E xakt-Typ	133
Stärken sammeln: Besser im Team	147

3. Einfach mit Methode: Die *simplify*-Time-Tools 151

Mit einfachen Methoden ganz viel erreichen – das ist Zeitmanagement à la *simplify*! Die *simplify*-Time-Tools helfen Ihnen, den hektischen Alltag in den Griff zu bekommen und sich wichtige Zeit-Freiräume zu schaffen.

simplify-Tool 1: Prioritäten bestimmen 159
simplify-Tool 2: Richtig planen 173
simplify-Tool 3: Aufgaben abgeben 191
simplify-Tool 4: Info-Stress abschalten 205
simplify-Tool 5: Ordnung schaffen 223

4. Weniger, aber besser: Das *simplify*-Prinzip 239

Befreien Sie sich von überflüssigem Ballast und erobern Sie sich mit dem *simplify*-Prinzip langsam, aber konsequent Ihre Lebensqualität zurück.

Einfach in Balance: So dreht sich mein Lebensrad 247
Einfach visionär: Das ist mein Lebenstraum 261
Einfach zum Ziel: Jetzt werden Wünsche wahr. 273
Einfach gut: Weniger, aber besser! 289

Einfach loslegen: Mit *simplify* auf Erfolgskurs 309

Einfach entspannend: *simplify* für Turbo-Typen 313
Einfach kreativ: *simplify* für Ideen-Typen 314
Einfach mehr vom Leben: *simplify* für Manager-Typen 315
Einfach erstklassig: *simplify* für Exakt-Typen 316

Literatur 317
Register 325

Vorwort

von Werner Tiki Küstenmacher

Liebe Leserin, lieber Leser,

seit etwa 50 Jahren bin ich begeisterter Leser von Ratgeberbüchern, seit über 20 Jahren schreibe ich selbst welche. Es ist an der Zeit, dass ich Ihnen das tiefste Geheimnis dieser Literaturgattung verrate: Das Lesen von Ratgebern hilft nichts.

Wirksam werden diese Bücher erst, wenn Sie das, was drinsteht, auch tun. Es ist ähnlich wie beim berühmten Bonmot über chemische Substanzen im Sport: „Doping im Fußball bringt nichts. Das Zeug muss in die Spieler!“

Also: Wie kommt das gelesene Wissenszeug von Ihrem Gehirn in Ihre Muskeln? Wie gelangen all die wertvollen Erkenntnisse, die Sie in diesem neuesten Buch von Zeit-Professor Seiwert gewinnen werden, in Ihren Alltag?

„*Umsetzung*“ nennt man diesen mühsamen Vorgang, und in diesem eigenartigen Wort steckt bereits die Lösung. Früher wurden wir in der Schule „umgesetzt“, weil wir mit unserem Banknachbarn den Unterricht gestört hatten. Eine simple örtliche Veränderung kann Wunder wirken. Sie hilft bei menschlichen Problemen, und ganz besonders bei Schwierigkeiten mit dem Thema Zeit.

Möglichkeiten für solche Ortswechsel gibt es jede Menge: Wechseln Sie bei Arbeitsüberlastung das Zimmer. Wenn Sie genervt sind von einem anderen Menschen, gehen Sie von ihm weg. Laufen Sie ein paar Schritte, wenn Sie gedanklich irgendwo festhängen. Setzen Sie sich bei einem Meeting auf einen anderen Platz als sonst. Tragen Sie

Ihre Uhr am anderen Handgelenk, um Ihre Zeit aus einem neuen Blickwinkel zu sehen. Kurzum: Bewegen Sie Moleküle in Ihrer Außenwelt, damit sich auch etwas bewegt in der Innenwelt Ihrer Seele. So lässt sich manche Blockade lösen, manche Stresssituation entschärfen. Aber was ist mit all dem winzigen Sand im täglichen Getriebe? Das sind die vielen Gewohnheiten und Verhaltensmuster, die sich meist tief eingegraben haben in den Bodenbelag Ihres Alltags. Dennoch sind sie schwer zu erkennen, denn längst haben Sie sich an sie gewöhnt. Mit diesem Buch werden Sie ihnen endlich auf die Schliche kommen. *Lothar Seiwert* kennt sie alle: Er hat zigtausende Menschen beraten, die enttäuscht oder verzweifelt waren über ihre chronische Zeitnot, ihre Stresssymptome und die damit zusammenhängenden Serien von Pleiten, Pech und Pannen.

Sie haben also eine große, schwere Aufgabe vor sich. Nein! Bitte denken Sie nie wieder so über Ihr Leben. Sondern nehmen Sie es als großes, unendlich kostbares Geschenk. Seien Sie froh über alles, was Sie haben, auch über die schweren Tage und all die Lasten, die Sie mit sich herumschleppen. Machen Sie sich's einfacher. Womit wir endlich beim schönen Titel dieses Buchs wären:

simplify your time.

simplify ist zu einem stehenden Begriff geworden, seit ich mit Lothar Seiwert im Jahr 2001 das Buch auf den Markt brachte, das zum erfolgreichsten Ratgeber des Jahrzehnts werden sollte.

Weltweit sehnen sich die Menschen danach, dass ihre Umgebung einfacher werden möge. Das tut sie aber nicht: Menschliche Beziehungen sind und bleiben kompliziert, Gesellschaften werden immer differenzierter, unser Wertesystem immer sensibler. Wir würden so gern die Verhältnisse ändern, die Menschen um uns herum, die Gesetze von Wirtschaft und Gesellschaft. Aber das einzige, was wir wirklich umgestalten können, sind wir selbst.

Daher ist das wichtigste Wort im Titel des vorliegenden Buches nicht der schöne Begriff *simplify* und auch nicht die archaische Vokabel *time*, sondern das unscheinbare Bindeglied dazwischen: *your*: Sie können nicht das Leben vereinfachen, aber Ihr Leben: *your life*. Sie können nicht die Zeit vereinfachen, aber das Stück davon, das Ihnen gehört: *your time*.

Dieses Stück Zeit, Ihre *Zeit*, ist das *Kostbarste, was Sie besitzen*. Sie haben es geschenkt bekommen, nicht damit Sie sich darüber ärgern, es verschleudern oder es ausquetschen wie eine Zitrusfrucht. Sondern damit Sie es genießen, das Beste daraus machen und es mit anderen teilen!

Fangen Sie jetzt damit an: mit dem Lesen und mit dem Tun.

Ihr
Werner Tiki Küstenmacher