

CHRIS GUILLEBEAU
Die Dringlichkeitslüge



CHRIS GUILLEBEAU

**DIE
DRINGLICHKEITSLÜGE**

Warum wir alle mehr Zeit
haben, als wir glauben

*Aus dem amerikanischen Englisch
von Jochen Lehner*

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2025 unter dem Titel »Time Anxiety« bei Crown Currency, einem Imprint der Crown Publishing Group, einer Division von Penguin Random House LLC., New York.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

I. Auflage

Deutsche Erstausgabe April 2026

Copyright © 2025 der Originalausgabe: Chris Guillebeau

Copyright © 2026 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag,

München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR.)

Redaktion: Birthe Vogelmann

Illustrationen: Emily McDowell

Diese Ausgabe wurde in Absprache mit Crown Currency, einem Imprint von Crown Publishing Group, einer Division von Penguin Random House LLC., veröffentlicht.

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

KW · CB

ISBN 978-3-442-18066-0

www.goldmann-verlag.de

FÜR DAVID FUGATE

UND

für alle, die sich sorgen,
weil die Zeit einfach nicht reicht

INHALT

Einführung: Die Sorge, dass einem die Zeit davonläuft	9
---	---

TEIL 1

Den Stresszyklus durchbrechen

1. Erster Schritt: sich mehr Zeit lassen	25
2. Verzerrte Wahrnehmung	37
3. Zeitblindheit und das Zeitgefühl	47
4. Verlernen	57
5. Zeitregeln sollen Ihnen dienen (und nicht andersherum)	67
6. Posteingang – ach du Schande	77
7. Ist Zeitmanagement einfach magisches Denken?	91
8. Was ist genug?	103
9. Schlecht und recht	111
■ Intermezzo	120

TEIL 2

Neue Zeitregeln

10. Zeitwahrnehmung ist altersabhängig	125
11. Vorrangregeln für sich überschneidende Anforderungen	135
12. Bin gleich wieder da, muss nur kurz für immer verschwinden	147
13. Besser gleich weiter	157
14. Die Freuden des Unfertig-Lassens	167
15. Stricken tut gut	173
16. Die Energie-Ampel	181
17. Ein nicht so voller Terminplan ist manchmal schwieriger als ein voller	191
■ Intermezzo	200

TEIL 3

Eigene Zeit

18. Ihr Lebensfilm	207
19. Das eigentliche Problem	217
20. Bei diesem Gefühl bleiben	233
21. Wie wir bedauern	245
22. Der achte Wochentag	255
23. Ein Jahr ist leichter zu planen als ein Tag	261
24. Hochzeiten, Festtage und andere bedrückende Ereignisse	273
25. Bezahle dich selbst zuerst	279
26. Statt ein Erbe zu hinterlassen, sollten Sie lieber lernen, gut zu leben	289
Nachwort: Dieses Buch ist für Sie	298
Manifest	300
Register	301



EINFÜHRUNG

Die Sorge, dass einem die Zeit davonläuft

Die Zeit zerrinnt mir zwischen den Fingern.

Es kommt mir so vor, als hätte ich mein Leben nicht mehr in der Hand.

Irgendwas müsste ich unternehmen,
ich weiß nur nicht, was.

Dieses Buch ist für Menschen gedacht, die nie genug Zeit für die wirklich wichtigen Dinge finden und die zudem befürchten, dass sie schon zu spät dran sind, um etwas auf die Beine zu stellen, das zählt; und dazu auch noch denken, es sei höchste Zeit, sich zu etwas aufzuraffen – nur, dass sie nicht wissen, was das sein könnte.

Manchmal können sie dieses Gefühl nicht einmal klar benennen, oder sie geben ihm einen Namen, oder es fällt ihnen überhaupt nichts dazu ein. Jedenfalls lässt dieses Gefühl sie nicht los.

Ich nenne es *Zeitnot* oder *Zeitangst*. Ich habe mich nicht aus rein akademischem Interesse in dieses Thema vertieft. Ich bin selbst ein Betroffener und habe mich jahrelang damit herumgeschlagen. Ich kam bald darauf, dass sich viele andere auch mit der Zeitnot plagen und dass fast alles, was sie dagegen unternehmen, nur verschlimmernd wirkt.

Als ich zu meinen Erlebnissen einen Blog-Post schrieb, hagelte es förmlich Kommentare und E-Mails:

10 Einführung

- »Zwischen meinen Freunden und mir ist das ein Dauerthema.«
- »Ich dachte, es geht nur mir so.«
- »Das Gefühl kenne ich nur zu gut, ich hatte nur keinen Namen dafür.«
- »Das betrifft mich jeden einzelnen Tag.«
- »Seit der Pandemie sind diese Gefühle stärker geworden.«
- »Ich glaube, das ist das grundlegende Problem meines Lebens.«

Es war klar, dass das ein ernstes, viel zu wenig untersuchtes Problem war. Dabei fiel mir auf, dass die meisten Menschen es auf eine von zwei Arten beschrieben. Der Grund für ihr ungutes Gefühl hatte entweder mit dem Blick auf das Leben als großes Ganzes zu tun oder mit der alltäglichen Herausforderung, alles unter einen Hut zu bekommen. Und auf ein paar Glückliche, wie mich, traf beides zu.

Existenziell:

Mir bleibt nicht genug Zeit in meinem Leben.

Alltag:

Ich habe nicht genug Zeit in einem Tag.

Die folgende Liste an Symptomen verdeutlicht den Unterschied noch etwas mehr:

Existenziell

- Ständiges Grübeln über vergangene Entscheidungen, die wertvolle Zeit »vergeudet« haben.

- Das Gefühl des ständigen Drucks, dass jeder Moment zählen sollte, was zu chronischem Stress führt.
- Die Sorge, dass man den Sinn seines Lebens, seine wahre Berufung, nicht findet oder verfehlt und dann mit Bedauern auf sein Leben zurückblickt.
- Beim Gedanken an die Endlichkeit des Lebens graut es einem oder man bekommt Panik.

Alltäglich

- Man setzt sich unter Druck, um seine Vorhaben innerhalb einer bestimmten Zeit zum Abschluss zu bringen.
- Das Gefühl, in ständiger Bereitschaft zu sein und nicht abschalten zu können, auch nicht in Pausen oder in der Freizeit.
- Große Mühe, bei einer Aufgabe zu bleiben, ständiges Hin-und-her-Springen zwischen unterschiedlichen Aufgaben oder Abgelenktwerden durch neue Aufgaben.
- Selten einmal das Gefühl, wirklich fertig und zufrieden zu sein nach dem Abschluss einer Aufgaben oder der Erreichung einer Deadline.

Eine typische Äußerung von Menschen, die sich existenziell bedrängt fühlen, wäre etwa: »Ich weiß nicht, was ich mit meinem Leben anfangen soll, ich habe das Gefühl, mir läuft die Zeit davon.«

Andere, denen eher das Alltägliche zusetzt, sagen vielleicht: »Der Tag hat einfach nicht genug Stunden für alles, was zu tun ist, ich hinke immer weiter hinterher.«

Das Gefühl der Sorge ist beiderseits ganz ähnlich: »Die Zeit rennt einfach weiter. Irgendwie entgleitet mir alles. Ich müsste etwas unternehmen, wenn ich doch nur wüsste, was.«

Wer in Zeitnot ist, hat meist auch noch Mühe, zu Entscheidungen zu finden. Auf die Frage: »Was ist jetzt dran?«, fällt den Be-

troffenen frustrierend wenig ein. Da kann es ja um Vorhaben, um Beziehungen und um buchstäblich alles andere im Leben gehen.

Wenn Sie vor großen Veränderungen stehen oder einfach festlegen möchten, was Sie als Nächstes in Angriff nehmen, kann das ständige Analysieren Ihren Verstand buchstäblich kapern, und dann drehen Sie sich wie ein Brummkreisel und verbrauchen nur Energie. Sie sind total genervt und immer unfähiger, simple Entscheidungen zu treffen.

Noch etwas kam bei diesen ersten Kommentaren ganz deutlich heraus, nämlich das Gefühl, zu spät dran zu sein. Da kann es sich um den längst überfälligen Berufswechsel, eine nicht mehr funktionierende Beziehung oder einen immer wieder zurückgestellten Traum handeln, besonders schmerzlich ist dann oft der tief verinnerlichte Glaube, man habe seine Chance verpasst.

Bei einer Frau Ende 30 klang das so:

Mit der zunehmenden Zahl meiner Jahre tritt dieses Gefühl immer mehr in den Vordergrund, dass die Zeit nur so verrinnt und die Gelegenheiten, dies oder das zu tun, verpasst sind. Wenn man dann noch berücksichtigt, dass wir in unseren ersten 18 Jahren wenig zu melden haben, was die Einteilung unserer Zeit angeht, müsste ich eigentlich jetzt am Beginn der zweiten Hälfte meines Lebens *mehr* Zeit für die Dinge haben, die ich gern tun würde, aber irgendwie kommt es nicht so recht dazu.

Bei meinen weiteren Recherchen bin ich auf etwas Interessantes gestoßen, nämlich, dass solche Sorgen bei Menschen aller Altersstufen vorkommen, bei 14-Jährigen ebenso wie bei 74-Jährigen. Über alle Generationen hinweg! Es stimmt, dass manche Dinge mit bestimmten Lebensphasen korrelieren, aber dieses Gefühl, »zu spät dran« zu sein, passt nicht immer in dieses Bild.

Aber es stimmt natürlich auch, dass der Gedanke, eine wichtige Gelegenheit versäumt zu haben, unguete Gefühle erzeugt.

Zeitnot ist mehr als die Angst, zu kurz zu kommen, und anders als ADHS

Bei dem, was ich hier beschreibe, sprechen manche von der Angst, zu kurz zu kommen oder etwas zu verpassen, aber Zeitnot richtet sich weniger auf die Gegenwart («mir entgeht etwas») als vielmehr auf die gesamte Zeitdimension, also Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft: Die Vergangenheit sieht man mit Bedauern entweichen, in der Gegenwart ist man unentschlossen, und der Zukunft sieht man mit mulmigen Gefühlen entgegen.

Vergangenheit: Hätte ich die Dinge doch nur anders gemacht.

Gegenwart: Ich weiß nicht, was ich jetzt tun soll.

Zukunft: Was mag wohl noch alles passieren?

Zeitnot oder Zeitangst kann mit sogenannten neurodivergenten (atypischen) neurologischen Beschwerden wie ADHS oder Autismus-Spektrum-Störung zusammenfallen, steht aber auch für sich allein. Man kann »neurotypisch«, also ein Mensch mit normaler Gehirnentwicklung sein und sich trotzdem mit der Befürchtung herumplagen, dass einem die Zeit davonläuft oder man nicht weiß, was man mit ihr anfangen soll. Oder man hat Autismus, ADHS oder etwas anderes und stellt fest, dass die Zeitangst verstärkend wirkt.

Unabhängig von bestimmten Diagnosen wirkt sich das Ringen mit der Zeitnot immer auf die Fähigkeit aus, einfache Aktionen zu planen und auszuführen. Man kommt dann stunden-

oder tagelang nicht vom Fleck, man über- oder unterschätzt den notwendigen Zeitaufwand, man weicht allem Unangenehmen immer wieder aus – auch wenn wenige Minuten der bewussten Zuwendung sofort Erleichterung bringen würden.

Bei mir wurde in der Kindheit ADHS diagnostiziert, und als Erwachsener begann ich entsprechende Medikamente zu nehmen. Das brachte Erleichterung, und was ich mir an Kenntnissen über die Störung aneignete, half ebenfalls. Aber die Unfähigkeit, mich zu konzentrieren, war nicht das einzige Problem. Daneben bestand eine chronische Not, bedingt durch die ständige Ungewissheit, ob ich das Richtige tat.

Zeitangst erzeugt eine stetig wiederkehrende Empfindung des Ungenügens, ein permanent mitlaufendes Gefühl, dass etwas nicht stimmt. Manchmal scheint es im Hintergrund zu verschwinden, ist dann aber doch wieder da.

Produktivitäts-Hacks verschleiern das Problem

Ich bin eigentlich schon immer ein Fan von produktivitätssteigernden Maßnahmen, aber sie haben inzwischen einiges von ihrer Verheißung eingebüßt. Je mehr ich schaffte und je mehr Ziele ich erreichte, desto mehr blieb zu schaffen und zu erreichen. Kein Ende abzusehen. Neue Gewohnheiten und Abläufe, immer noch mehr Apps und Services – das alles summierte sich nur zu einem trügerischen Gefühl von Fortschritt.

Und am schlimmsten: Mich beschlich zunehmend der Verdacht, dass ich immer besser beim Verrichten der falschen Dinge wurde. Das Abarbeiten von Listen erbrachte zuverlässig den Dopamin-Kick, und der fühlte sich gut an wie bei jeder anderen Droge, doch das alles erwies sich als nur begrenzt nachhaltig und manchmal als abträglich.

Irgendwann wurde ganz klar: Einerlei, wie viele E-Mails ich an einem Tag beantwortet oder wie viele Aufgaben ich abgearbeitet hatte, es tauchten immer neue auf und nahmen die freigewordenen Plätze ein.

• • •

Effizienz ist im westlichen Denken zu einem wahren Fetisch geworden. Unmengen von Büchern, Workshops, Seminaren und TED-Talks untermauern diesen Irrglauben – und behaupten auch noch, definitive Lösungen anbieten zu können, wo doch bekannt ist, dass Produktivitätsfreaks die Ersten sind, die von Methode zu Methode hüpfen.

Ich war Anhänger eines Produktivitätsexperten, der seine Empfehlungen immer wieder änderte. Alle paar Monate war er ganz aus dem Häuschen wegen seiner neuesten methodischen Ansätze und veranstaltete auch gleich ein Seminar dazu.

In mancher Hinsicht war mir klar, dass er seine Angebote ständig abwandelte, weil er etwas zu verkaufen hatte, aber andererseits hatte ich nicht das Gefühl, dass es alles reine Verkaufsmasche war. Er war wirklich von seiner jeweils neuesten Methode begeistert, zumindest so lange, bis wieder etwas Brandheißes dazukam.

Nach zwei Jahren voller technischer Neuerungen kam eine Message, in der er eine ganz innovative Entdeckung ankündigte, und die erwies sich als durch und durch analog. Im Video zu seiner Ankündigung deutete er auf ein Tagebuch aus Papier und sagte: »Mir hat sich erschlossen, dass die beste Art und Weise, euer Leben zu managen, rein gar nichts mit Technik zu tun hat. Alles ist hier in diesem simplen Tagebuchschreiben enthalten.«

Ich dachte: »Sieh mal an, da kommen wir doch her!« Nachdem wir uns weidlich von Apps und anderen technischen Lösun-

gen haben gängeln lassen, sind wir jetzt wieder bei dem, was Menschen seit Jahrhunderten tun, wir machen uns von Hand Notizen. Ich habe danach nie wieder von ihm gehört, sicher lebt er seine Produktivität jetzt anderswo aus.

Die Welt der Produktivitätsratschläge, insbesondere zum Zeitmanagement, lockt uns mit Versprechungen, die dann nicht einzulösen sind. Sie behauptet, Ordnung in dieser chaotischen Welt schaffen zu können, doch dann bleibt sie uns die Tools zur Bewältigung des Grundproblems schuldig. Unterwegs schafft sie auch noch neue Probleme, und wir pendeln dann zwischen der Peinlichkeit, uns nicht gegen die Schwierigkeiten durchsetzen zu können, und der Einstimmung auf den nächsten Versuch hin und her.

Es steht in Ihrer Macht, sich wohlzufühlen

Was also tun? Nun, zunächst einmal können wir offen sein für den Gedanken, dass wir doch nicht ganz so machtlos sind. Ich habe herausgefunden, dass wir das Problem ganz anders angehen müssen. Zunächst gilt es zu erkennen, weshalb uns alles, was wir bisher versucht haben, misslungen ist. Wir müssen da ein paar eingefleischte Muster lockern und neu sortieren.

Und der Wahrheit die Ehre, das kann schwerer sein, als es klingt, zumindest am Anfang. Aber ich kann Ihnen versprechen, dass sich die Mühe lohnt.

Ich habe bei meiner Suche nach Lösungen erst einmal ein paar Umfragen gemacht und von über 1000 Personen verwertbare Antworten bekommen. Darin habe ich dann nach Anregungen und übergreifenden Themen geforscht. Ich habe Inter-



views geführt, vorhandene wissenschaftliche Untersuchungen studiert und alles versucht, was ich von mir aus tun konnte, von der Schreibübung »Morgenseiten« bis zu Ketamin.

Was ich da fand, war teilweise frustrierend, vor allem die vielen Ratschläge, die nichts bringen und das Problem nur verschärfen. Für das Thema »Tipps und Hacks« war ich anfangs ganz offen, dann setzte Skepsis ein, und inzwischen halte ich gar nichts mehr davon. Ich erkannte, dass viele der gegebenen Ratschläge eher schaden, als dass sie weiterhelfen. Man wurde da zu dem falschen Glauben überredet, man könne es sogar mit Herausforderungen aufnehmen, die ein paar Nummern zu groß sind, wenn man sich nur richtig reinhängt und morgens früh genug aufsteht.

• • •

Ein andermal überraschten mich meine Recherchen so, dass ich gezwungen war, uralte Selbstverständlichkeiten und Überzeugungen zu hinterfragen. Nicht nur diese ganzen »Experten« waren auf dem Holzweg, sondern ich selbst auch. Mir unterlief der klassische Fehler, Erfolge meiner überragenden Intelligenz zuzuschreiben und mir Fehlschläge bitterböse anzukreiden.

Dann stellte sich jedoch heraus, dass ich weder ein überlegener Könnler noch schlichtweg vernagelt war, sondern mir lediglich eingebildet hatte, ich könne alles erreichen, wenn ich es nur richtig anging. Dadurch machte ich zugleich meine Selbsteinschätzung von dem abhängig, was andere von mir dachten – noch so ein klassischer Fehler, der nur Unheil verspricht.

All das übertrug sich auf mein »Betriebssystem« und verstärkte den Eindruck, ich müsse gegen die bange Anspannung nur noch mehr tun – selbst wenn darin kein Sinn zu erkennen war.

Und nicht nur mein Freund, der Produktivitätscoach, war diesem abwegigen Denken auf den Leim gegangen, bei ihm war nur alles ein bisschen krasser als bei mir, und vielleicht gilt das ja auch für Sie.

Wenn Sie mir darin ähnlich sind, reiben Sie sich die Hände, wenn es um neue Gewohnheiten und Methoden geht, und probieren Sie sie eine Weile aus, aber der Effekt hält irgendwie nicht an. Dann probieren Sie wieder was aus, und es läuft auf das Gleiche hinaus. Wieder Apps und neue Tagebücher und immer mit dem Versprechen, dass das Leben so endlich in Ordnung kommen wird – ein Versprechen, dem unweigerlich die Enttäuschung folgt.

Ich stelle Ihnen lieber gleich etwas anderes in Aussicht, und zwar erstens, dass dieses Buch für Sie nichts ein für alle Mal in Ordnung bringt, dafür aber zweitens eine andere Sicht der Dinge für Sie bereithält und dazu Instrumente, mit denen Sie sich Ihr Leben erleichtern können.

Ich möchte Ihnen gern helfen, dieses Gefühl der Zeitnot hinter sich zu lassen, damit Sie Klarheit bekommen, wie Ihre Zeit am besten genutzt ist. Damit Sie hoffungsvoll und ohne Bammel in die Zukunft blicken können. Sie sollen selbst an einem übervollen Tag das Gefühl haben, dass Sie wissen, was Sie tun und weshalb.

Oder kürzer: Ich möchte, dass Sie sich besser fühlen und weniger beunruhigt sind.

Was Sie hier nicht hören werden

Ein weiteres naheliegendes Thema für meine Umfragen war: Die Leute können es einfach nicht mehr hören, dass es doch nicht so schwer sein kann, alles zu schaffen.

Hier eine Antwort, die Bände spricht:

Ich habe es so satt, mir immer wieder sagen zu lassen: »Beyoncé hat auch ihren 24-Stunden-Tag.« Bitte, wenn euch irgendwas heilig ist, erspart mir diesen Spruch. Mein Leben mit dem einer reichen Berühmtheit zu vergleichen, ist einfach nur abwegig.

Ich verspreche Ihnen, dass ich Sie nicht mit Beyoncé vergleichen werde und Ihnen auch nicht rate, sich in etwas reinzuknien, was nichts bringt und auch noch ein mieses Gefühl macht. Ich werde Ihnen nicht nahelegen, um drei Uhr früh aufzustehen, einen Marathon zu laufen und danach ein volles Tagespensum zu absolvieren und in der Mittagspause auch noch ein Kapitel Ihres Romans zu verfassen.

Haben Sie kleine Kinder oder betagte Eltern zu versorgen? Ich rede Ihnen nicht ein, es sei einfach, so etwas mit allem anderen, was Sie sonst noch tun möchten, unter einen Hut zu bringen. Es ist alles andere als leicht, eher ein ständiger Kampf.

Das Gefühl, dass die Zeit nie ausreicht und Sie nicht wissen, wie sie am besten einzuteilen ist, bleibt Ihnen natürlich erhalten. Sie möchten mehr von dem tun können, was Ihnen wichtig ist. Sie sind sicher, dass etwas Großes auf Sie wartet, es gilt nur noch, das herauszufinden.

Deshalb müssen Sie sich so oder so dieses Problems annehmen, sonst besteht die Gefahr, dass Sie weiterhin auf der Stelle treten.

Wir werden uns folglich ohne allzu viel Zurückhaltung, aber auch ohne zu urteilen, die tieferen Ursachen der Zeitnot vor Augen führen, um zu ermitteln, wie es Ihnen in diesem ganzen Wirrwarr des Lebens trotzdem gut gehen kann.

Sie werden mehr zustande bringen

Eins noch: Produktivitätsmethoden schaden zwar meistens mehr, als dass sie nützen, aber es gibt auch hilfreiche Ansätze, wenn man sie in den richtigen Zusammenhang stellt. Wenn Sie sich ein paar nicht ganz naheliegende Strategien angeeignet haben, werden Sie wahrscheinlich mehr schaffen als bisher, doch das ist eigentlich nicht das angestrebte Ziel, sondern eher ein Nebeneffekt der verringerten Zeitnot.

Vor allem aber werden Sie zielbewusster sein und Ihre Umgebung deutlicher wahrnehmen.

Bei einer meiner letzten Umfragen lautete eine der Fragen: »Wie wäre es für Sie, nicht mehr in Zeitnot zu sein?«

Ich bekam Hunderte Antworten, darunter auch ganz originelle, aber die meisten ließen einige Grundthemen anklingen.

»Ich würde mich wieder für meine Ziele begeistern. Ich würde mich auf den bevorstehenden Tag freuen und weiter vorausplanen.«

• • •

»Ich würde nicht mehr grübeln, ob ich wohl das Richtige tue. Ich wäre konzentriert und zielstrebig und hätte nicht mehr so viele Fehlstarts.«

• • •

»Ich würde mich nicht mehr ärgern, wenn ich etwas nicht gleich auf die Reihe kriege. Ich wäre selbstbewusster und könnte bessere Entscheidungen treffen.«

• • •

»Ich würde mich frei fühlen. Ich würde endlich mal lernen, mich von Dingen zu lösen, die mich lange umgetrieben haben. Dann könnte ich wieder hoffnungsvoll in die Zukunft blicken.«

Was würden Sie auf diese Frage antworten: Wenn Sie an Ihrer Vergangenheit nichts Bedauerliches, an Ihrer Zukunft nichts Bedrückendes und an Ihrer Gegenwart nichts Frustrierendes mehr finden würden, wenn das alles in den Hintergrund träte und Sie Ihre Schritte zuversichtlich setzen könnten – wie wäre das?

Ich jedenfalls werde alles daransetzen, Sie dorthin finden zu lassen. Im ersten Kapitel sehen wir uns erst einmal ein paar Dinge an, die Sie sofort tun können, um sich ein bisschen weniger überlastet zu fühlen.

TEIL 1

Den Stresszyklus durchbrechen

Sie können die Zeitangst überwinden, stellen Sie einfach die Gedanken infrage, die Sie im Gedankenkarussell festhalten. Sehen Sie sich als dem Augenblick gewachsen – Sie wissen, was jeweils gerade vordringlich ist, und wissen, die zur Verfügung stehende Zeit einzuschätzen. Sie werden hier Ihren Zeitsinn neu auszurichten lernen und dadurch mehr vom Leben haben.

ZEITANGST
HEMMT
IHRE

FÄHIGKEIT,

KLAR ZU

DENKEN.



1

Erster Schritt: sich mehr Zeit lassen

Vor großen Lebensentscheidungen müssen Sie erst einmal den unmittelbaren Druck verringern.

Als ich mit der Arbeit an diesem Buch begann, legte ich zuerst eine Ideensammlung zu den Themen »Sterben und Tod«, »Hinterlassenschaft« und »Bewältigung von Großvorhaben« an. Manches davon werden wir hier wieder aufgreifen, aber als ich mich zusammen mit meiner Lektorin in die Rückmeldungen zu meinen Umfragen vertiefte, wurde klar, dass Zeitnot die Leute bei ganz grundlegenden Schritten im Leben ausbremst.

Wir bekamen immer wieder Dinge dieser Art zu hören:

»Ich bin dann wie gelähmt und scheitere an den einfachsten Entscheidungen.«

• • •

»Ich hatte etwas besonders Wichtiges zehn Tage lang ganz oben auf meiner Erledigungsliste stehen.«



»Alle anderen verstehen da offenbar etwas ganz Simples, das ich einfach nicht kapiere.«

Die Leute greifen dann auch gern zu Maximalausdrücken wie »immer«, »nie« und »ständig«, um ihrem Ringen mit der Zeit Ausdruck zu verleihen. Sie haben das »schon immer« so empfunden, sie kommen einfach »nie« auf einen grünen Zweig, und sie plagen sich »ständig« mit der Frage, ob ihre Zeit auch wirklich gut genutzt ist.

Angst und Enge erlauben Ihnen kein klares Denken hier und jetzt. In der bangen Anspannung treffen Sie nicht unbedingt rationale Entscheidungen. Manchmal wissen Sie, was zu tun wäre, sehen sich aber außerstande, es zu tun. Dann wieder haben Sie keine Ahnung, was Sie machen sollen, aber dass Ihr gegenwärtiges Tun nichts taugt, das immerhin wissen Sie.

In beiden Szenarien sehen Sie sich in der Falle sitzen, und wenn man in der Falle sitzt, geht es vorrangig darum, den Ausweg zu finden. Wenn jemand Panik hat, raten Sie nicht dazu, sich erst einmal um die Steuererklärung zu kümmern, die längst fällige Trennung vom Boyfriend zu vollziehen oder die Miete zu überweisen. Das alles mag notwendig sein, aber zuvor muss man sich der Notsituation annehmen – und von einem »Beruhig dich doch« darf man sich auch nicht allzu viel versprechen.

Man muss dem betroffenen Menschen vielmehr vermitteln, dass er sich seinem Atem zuwenden und den Puls verlangsamen soll, um ihm dann zu sagen, dass die empfundene totale Überforderung nicht endlos anhalten wird. Erst dann wird er sich den anderen Problemen zuwenden können.

Auf den Atem achten, die Pulsfrequenz senken – das sind Dinge, die der Regulierung des Nervensystems dienen, also

dem Anteil Ihres Organismus, der Ihnen anspruchsvolle geistige Arbeit ermöglicht. Bei ausgeglichener Verfassung dieses empfindlichen Ökosystems sind Sie in Bestform, Sie treffen Entscheidungen, planen voraus und kommen mit Ihren Gefühlen gut zu recht, aber kaum stellt sich Stress oder bange Anspannung ein, gerät das schöne Biotop aus den Fugen.

Wenn Sie mit Zeitnot zu kämpfen haben, kümmern Sie sich am besten erst einmal um die naheliegenden Dinge. In Bedrängnis geraten Sie ja unter anderem deshalb, weil Sie in Ihrem Leben einen Zeitmangel erkennen. Sehen wir also zu, wie wir für Sie einen *Zeitüberschuss* rausschlagen können, sodass Sie immer genügend Kapazitäten haben, auch wenn viel los ist.

Ich werde Ihnen in den folgenden Kapiteln Vorgehensweisen dazu vorschlagen. Zum Beispiel:

1. Wann man auch mal schlampig sein darf – nicht alles muss immer picobello sein oder ordentlich ausgeführt werden.
2. Wann es auch mal in Ordnung ist, etwas unfertig zu lassen – vieles kann man liegen lassen, sogar dauerhaft.
3. Wie man festlegt, wann es bei kreativer Arbeit oder sonstigen Projekten »reicht« – es sollte immer ein Ende abzusehen sein.

Aber jetzt ergreifen wir erst einmal ein paar naheliegende kurzfristige Maßnahmen, die sofort Entlastung bringen. Das schaufelt Ihnen Zeit für größere Entscheidungen frei und gibt Ihnen Klarheit, was Sie überhaupt mit Ihrer Zeit anfangen wollen.

1. Zeitentrümpelung

Ratgeber für den heimischen Haushalt stellen gern das Entrümpeln in den Vordergrund: Man entledigt sich der Dinge, die keinen erkennbaren Nutzen oder Freizeitwert mehr haben. Das

äußere Entrümpeln kann durchaus sinnvoll sein, aber Zeitnot entsteht ja eher aus sorgenvollen Gedanken und allem, was so im Terminkalender steht. Das ist nicht ganz dasselbe, wie alte Socken auszusortieren.

Zusätzlich zur äußeren Entrümpelung sollten Sie sich deshalb in den nächsten Wochen Ihren Terminkalender vornehmen und zusehen, ob Sie ihn nicht um ein paar Punkte erleichtern können – da stoßen Sie doch sicher auch auf Vorhaben, die zunächst sinnvoll erschienen, aber inzwischen nicht mehr vorrangig sind.

Später werden Sie auch noch mit »Zusage-Regeln« Bekanntschaft schließen, mit denen Sie Ihre Zusagen von vornherein reduzieren, aber eigentlich brauchen Sie zur Zeitentrümpelung keine Spezialkenntnisse.

Gehen Sie also Ihren Zeitplan durch mit der Frage: »Ist das wirklich notwendig? Hat es einen echten Stellenwert in meinem Leben? Möchte ich es noch?«

Sehen Sie zu, was Sie weglassen können. Wie fühlt es sich an, diese Zeit für sich zurückzuerobern? Das ist ein leicht anzuwendendes und wirkungsvolles Verfahren, Ihr verfügbares Pensum schon in naher Zukunft um ein Vielfaches zu erhöhen.

Aufgabe: Können Sie mindestens zwei Punkte von Ihrem Plan für die kommende Woche streichen?

1	2	3	4	5	6	7
	Umsatzgenehmer Anruf		9 Uhr Arzt	Longe Konferenz		Spieler- Abend
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG

2. Posteingang blockieren

In welchem Umfang halten Sie sich bereit? Wie viele Menschen können direkt Ihre Aufmerksamkeit beanspruchen?

Die meisten Leute sind über etliche »Posteingänge« erreichbar. Damit meine ich nicht nur E-Mails, sondern auch die zahlreichen anderen Kanäle mit Text- und Sprachnachrichten. Und dann gibt es natürlich noch die Netzwerke für den Arbeitsplatz (Teams, Slack und andere), deren Benutzung von Arbeitnehmern erwartet wird. Bei Ihnen persönlich gibt es womöglich noch andere Kanäle.

Alle diese Dinge können zu wahren Zeitfressern werden, und Ihre Aufmerksamkeit wird weniger zerfleddert, wenn Sie einige dieser Tools unbenutzt lassen oder sie wenigstens seltener benutzen.

Aufgabe: *Zählen Sie mal zusammen, wie viele Leute in welcher Weise Ihre Aufmerksamkeit beanspruchen können. Können Sie mindestens einen dieser Kanäle sperren?*

Ich weiß, dass das für manche Leute schwierig ist, zumal sie davon überzeugt sind, dass sie immer für alle da sein müssen. Wenn das für Sie auch gilt, machen Sie sich bitte klar, dass Sie dem nicht machtlos ausgeliefert sind. Man kann da etwas tun, auch wenn es erst einmal nicht nach viel aussieht.

Natürlich müssen Sie für Menschen, beispielsweise kleine Kinder, erreichbar sein, die von Ihnen abhängig sind. Wenn Sie anderswo weniger zur Verfügung stehen, können Sie mehr für diejenigen da sein, die Ihnen viel bedeuten.

Jedenfalls sollten Sie sich der Erwartung widersetzen, dass man immer Zugriff auf Ihre Aufmerksamkeit haben muss. So sollte es nicht sein, schließlich ist es *Ihre* Aufmerksamkeit.

Mehr Zeit für sich selbst

Solche Aktionen dienen der übergreifenden Strategie, mehr Zeit zur eigenen Verfügung zu reservieren. Sie können das sogar noch ein wenig weitertreiben:

1. Entfernen Sie nervige Apps, die nur Zeit fressen, von Ihrem Handy.
2. Schalten Sie alle Mitteilungen über eingehende Nachrichten ab, die Sie nicht unbedingt benötigen.
3. Stimmen Sie Bitten und bindenden Zusagen nicht immer gleich zu, ohne erst einmal darüber nachgedacht zu haben.*

Wie fühlt es sich an, so etwas zu tun? Ganz nett, oder? Der Zeitmangel macht Ihnen zu schaffen, und jetzt geben Sie sich buchstäblich etwas davon zurück.

Die drei oben genannten Punkte kommen einer Haushalts-Entrümpelung gleich, sind aber womöglich noch wirkungsvoller. Sie gewinnen ja nicht nur Platz in Ihrer Sockenschublade, sondern nehmen sich etwas von der wertvollsten Ressource in dieser Welt zurück.

Solche Maßnahmen laufen nicht einfach nur darauf hinaus, dass Sie weniger tun. Vielmehr möchten Sie auf manchen Gebieten mehr tun und dafür weniger auf anderen. Wir wollen hier nur Ihren ständigen Druck ein wenig mindern, damit Sie wieder mehr das Gefühl haben, über Ihre Zeit selbst verfügen zu können, und damit Sie im weiteren Verlauf zu besseren Entscheidungen finden. Und selbst wenn Sie auf diese Art nur 20 Minuten gewinnen – die sollten Sie nach Ihrem eigenen Geschmack gestalten und nicht einfach der für Ihre sonstigen Aufgaben vor-

* Überlegen Sie kurz, ob Sie die Verpflichtung wirklich eingehen möchten und was Ihnen dann möglicherweise entgeht.

gesehenen Zeit zuschlagen. Tun Sie möglichst etwas, das Ihnen Spaß macht oder Sie erfrischt und anregt. Es sollte Ihre Zeit sein.

Eine neue Identität

Zum Schluss möchte ich Sie zum Umdenken auffordern, was Ihre Beziehung zur Zeit angeht. Wie meine ich das, und wie geht es vor sich?

Na ja, vielleicht sind Sie ganz einfach zu dem Schluss gelangt, dass Sie »nun mal dieses Problem haben«. Das ist eines der Denkmuster, die sich durch meine Umfragen abgezeichnet haben. Es findet seinen Niederschlag in Sätzen wie:

»So bin ich nun mal.«

»Ich bin jemand, der zu Verabredungen mit Freunden immer zu spät kommt.«

»Ich werde mich immer überfordert und fix und fertig fühlen.«

Solche Gedanken sind nicht wirkungslos, sondern haben in vielen Fällen einen verschlimmernden Effekt, weil sie leicht eine Abwärtsspirale einleiten, die Sie dann von sinnvollen Veränderungen abhält.

Vielleicht ist es wirklich so, dass Ihr Gehirn anders funktioniert als bei anderen, aber selbst wenn Sie ein irgendwie abweichendes Nervenkostüm haben, heißt das nicht, dass Ihre jetzigen Probleme immer so bleiben müssen. Sie müssen den Sachverhalt nur mal anders angehen als bisher.

Ihr bisheriges Empfinden, überfordert und schier erdrückt zu sein, muss nicht so bleiben, Sie können darüber hinwegkommen. Wirklich, Besserung ist möglich.

Wir werden auf dem hier Dargestellten im nächsten Kapitel aufbauen. Im Moment genügt es, wenn Sie die eben zitierten Gedanken einmal neu formulieren: