

## Watch out for Burnout Mentales Zeitmanagement

26.11.2010



In diesen Beiträgen geht es nicht direkt um Burnout, aber die behandelten Themen wie z. B. Lebensglück, Veränderungen von angewöhntem Verhalten und das eigene Denken sind im Zuge der Burnout-Prävention von immenser Bedeutung.

### Tempo, Tempo!

Dr. Matthias Braun

Vor circa zwei Jahrzehnten predigten uns die Zeitmanagement-Gurus Tempo, Effizienz und Rationalisierung.

In möglichst ausgefeilten und umfangreichen Listen, Tabellen, Worksheets etc. sollten sämtliche Aufgaben, Termine und Meetings erfasst und damit steuerbar gemacht werden. Die verschiedenen Zeitplansysteme hatten bald das Volumen von Enzyklopädien und fraßen viel Zeit und Effizienz.

Heute raten dieselben Experten, „langsam zu gehen, wenn man es eilig hat“ und plädieren für das Führen weniger umfangreicher Listen und Formulare.

Waren die damaligen Tipps nicht ganz auf der Höhe der Erkenntnisse ihrer Zeit? Oder sind es die aktuellen, die uns womöglich in die Irre führen werden?

### Weder noch

Die wahre Meisterschaft des Zeitmanagements hat weder etwas mit Effizienz-Gläubigkeit noch mit der „Entdeckung der Langsamkeit“ zu tun.

Auch beginnt sie weder bei den Abläufen und Aufgaben noch bei den Ergebnissen und Zielen.

Vielmehr beginnt Sie bei der Fähigkeit zur jederzeitigen Wahrnehmung der eigenen inneren Welt sowie bei der gleichermaßen bedeutenden Fähigkeit jederzeit im Hier und Jetzt zu sein.

### Selbst-Steuerung

Der mit Abstand wichtigste Effektivitäts-Faktor ist nicht das eine oder andere System für Zeitmanagement, sondern der Nutzer desselben!

Der Mensch selbst ist am allerbesten in der Lage, sich ausgesprochen gekonnt, konsequent und mitunter höchst „trickreich“ im Wege zu stehen, wenn es darum geht, Aufgaben möglichst effizient zu erledigen.

Nur wer in der Lage ist, sich jederzeit nicht nur von der gerade anliegenden Aufgabe, sondern auch von sich selbst, seinen Gedanken und Gefühlen zu dieser Aufgabe zu distanzieren, wird die ihm zur Verfügung stehende Zeit tatsächlich bestmöglich nutzen.

Stress, der bekanntlich Wahrnehmungs- und Leistungsfähigkeit und damit die Effektivität ganz enorm einschränkt, kommt zu 90 % nicht vom Außen, das in den unterschiedlichen Zeitplan-Systemen abgebildet werden kann, sondern von innen!

Der Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung kommt also eine überragende Bedeutung zu, denn sie alleine ermöglicht und garantiert eine jederzeit adäquate Reaktion auf die sich ständig wandelnden Aufgaben,

Prioritäten und Anforderungen.

## Entspannung als Leistungs-Turbo

Würden mehr Menschen von Leistungssportlern lernen, würden auch sie längst den überragenden Wert von Entspannungstechniken für ihren Alltag erkannt haben.

Mit deren Hilfe steigert man nicht nur seine Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit, sondern bewahrt jederzeit den Überblick und verbessert darüber hinaus die eigene Merkfähigkeit und Kreativität.

Entspannung so verstanden, hat nichts mit Räucherstäbchen oder einem 2-wöchigen Aufenthalt pro Jahr in einem möglichst weit entfernten Ashram zu tun.

Entspannung richtig eingesetzt bedeutet, sich im Alltag in die Lage zu versetzen, jederzeit die volle Leistung abrufen und die jeweilige Situation umfassend wahrnehmen zu können und damit größtmögliche Effektivität zu erreichen.

Die optimale Nutzung der zur Verfügung stehenden Uhr-Zeit wird so zum angenehmen Nebenprodukt einer intelligenten Lebensführung: Je nach Situation und eigener Befindlichkeit werden Sie nämlich einfach einmal schneller arbeiten und einmal „langsamer gehen“ – ganz so, wie Sie es im jeweiligen Augenblick für richtig erachten!

---

### Über Dr. Matthias Braun:

Dr. Matthias Braun ist Rechtsanwalt und selbständiger Mental-Trainer und Coach. Nach beruflichen Aufenthalten in Chile und Südafrika und einer 4-jährigen Geschäftsführertätigkeit in München gründete er das Institut für mentale Leistungssteigerung. Das Institut bietet ein breit gefächertes Trainings- und Coaching-Angebot aus den Bereichen Persönlichkeits- und Führungskräfteentwicklung, Kommunikation und Teambildung. Dr. Matthias Braun ist Experte für Burnout. Sein großes Anliegen zu diesem Thema stellt die nachhaltige Burnout Prävention dar. Deshalb hat er das Konzept der BurnoutWatchers® entwickelt. Näheres zu ihm und seinen Aktivitäten finden Sie unter: <http://www.drbraun-mentalcoach.de> und <http://www.burnoutwatchers.de>.



Dr. Matthias Braun (1)

Powered by **Burnout Watchers** – Dr. Matthias Braun

**Funktionen:** **Branchen:** Coaching, Beratung / Consulting,

**Specials:** Coaching, Gesundheit, Life-Work-Balance,

**Tags:** Coaching, Gesundheit, Dauerstress, Beruf, Burnout, Matthias Braun,

» Drucken