

## NEWSLETTER November 2012: NEUE PERSPEKTIVEN! – 3 praxiserprobte Ideen für Termingestresste

Liebe Kunden und Interessierte,

kennen Sie die Situation: Ihr Kalender ist überbucht oder Sie haben Ihren Tag gut geplant und schon um 10:00 Uhr ist alles anders? Haben Sie häufig das Gefühl, Sie hasten sich und Ihren Terminen hinterher? Sie sind hier nicht alleine: Ein Großteil meiner Coachingkunden gibt im Erstgespräch an, "besseres Zeitmanagement" lernen zu wollen. Sehr verständlich bei der Arbeitsbelastung der meisten. Nachfragen ergeben meist, dass sie schon ein Zeitmanagementtraining besucht haben, das sie sehr gut fanden. Auf meine Frage: "Hat das Gelernte Ihre Probleme gelöst?" antworten sie jedoch fast immer mit einem Nein. Noch schlimmer: Viele fühlen sich nun erst recht unzulänglich, weil sie die guten Tipps nicht entsprechend umsetzen. Kein Wunder, denn häufig liegen die Ursachen für Überlastung an völlig anderer Stelle. Selbst der "Zeitmanagement-Papst" Seiwert verabschiedet sich in seinem neuesten Buch von seinen früheren Aussagen.

Thesen zum Start:

- Zeitmanagement suggeriert, dass Sie zu 100% Herr (Frau) über Ihre eigene Zeit sind. Dies ist in der heutigen Zeit jedoch häufig eine Illusion. (Vernetztheit, schnelle Veränderungen, globale Prozesse etc sprechen eine andere Sprache).
- Klassische Zeitmanagement-Methodik hat ihre Berechtigung, sie funktioniert jedoch nur in bestimmten Kontexten. Sie ist selten Lösung, sondern kann an bestimmten Stellen praktische Hilfe sein - ein Tool eben. Die Lösung liegt meist eine Ebene tiefer.

Was kann trotzdem konkret im ersten Schritt entlasten? **Drei praxiserprobte Ideen:**

1. **Gehen Sie Ihren Kalender durch. Fragen Sie sich bei jedem Termin, warum Ihre Anwesenheit dort notwendig ist, ob der Termin überhaupt notwendig ist.**  
Dies hört sich einfach an, hat es aber in sich. Viele Coachingkunden sehen zunächst bei 95% der Termine eine Notwendigkeit oder haben das Gefühl, nicht ablehnen zu können. Hier beginnt dann die Coachingarbeit: Warum denken sie dies? Was passiert, wenn sie ablehnen?. Sehr häufig stellt sich heraus, dass innere Überzeugungen den Weg zur Lösung verstellen. ("Ich kann unmöglich ....", "Als Vorgesetzter/Mitarbeiter muss ich doch...", "Das können die von mir erwarten..")  
Nach dieser Arbeit sieht der Kalender meist bedeutend übersichtlicher aus.
2. **Blockieren Sie Zeiten in Ihrem Kalender, an denen nur nach Rücksprache mit Ihnen Termine eingestellt werden dürfen.**  
Geht nicht, denken Sie? Doch, das geht - jedenfalls bei einem Großteil meiner Kunden. Die Hemmschwelle, Ihnen ihre Zeit zu nehmen, die Sie für strategische Themen o.A. blockiert haben, ist erstaunlich hoch. Die Tatsache, einen Termin nicht einfach einstellen zu können, sondern Sie anrufen zu müssen, erhöht die Hemmschwelle beträchtlich.

3. **Fragen Sie sich, ob das, was Sie planen wollten, überhaupt planbar war.**

Vielleicht erfordern Lösungen in Ihrem Kontext, dass Sie Plan Plan sein lassen? Vielleicht macht es ja sehr viel mehr Sinn, flexibel zu (re-)agieren? Viele meiner Kunden, insbesondere diejenigen, deren Beruf eine hohe lineare Planbarkeit als Ideal hat, stellen erleichtert fest, dass ein Teil Ihres inneren Stresses und der Vorwürfe völlig unnötig waren, weil sie richtig und sinnhaft gehandelt und die Unterlassungen zur Effektivität beigetragen haben.

Natürlich bedeuten diese Tipps nicht die Lösung aller Ihrer Probleme und Sie fühlen sich plötzlich gelassen, entspannt und nicht mehr getrieben. Auch hier ist die Welt zu komplex, um sie mit "3 Tipps zur Gelassenheit" zu lösen. Trotzdem: Erste Schritte in die richtige Richtung, die sich dann in ihrer Wirksamkeit bestätigen, wirken auch sehr entstressend!

Sie nehmen sich im vollen Alltag alleine nicht die Zeit, sich mit Ihren (inneren) Prozessen und der äußeren Planung auseinanderzusetzen? Sie möchten gerne eine Sparringspartnerin, die Ihre unbewussten Lösungsblockaden geschult erkennt und neue Perspektiven mit Ihnen entwickelt?

**Ich freue mich auf Ihren Anruf: +49-179-2269196** oder Ihre Email: [mail@kan-consulting.com](mailto:mail@kan-consulting.com)

Viel Spaß bei der Umsetzung und einem selbst-bestimmteren Leben.

**Anne Niesen**

[www.kan-consulting.com](http://www.kan-consulting.com)

PS . Sie sind nicht in Hamburg vor Ort? Kein Problem! Coaching geht sehr effektiv auch per Telefon, Skype und andere virtuelle Möglichkeiten.