



## **7 Lebenshüte: Wie Sie Ihr Leben wirksam vereinfachen**

Zeitplanung und Selbstorganisation sind für Mitarbeiter im mittleren und oberen Management von Wirtschaft und Industrie längst selbstverständlich – dennoch funktioniert das Selbstmanagement oft nicht wie gewünscht. Beschäftigte in Sozialberufen, berufstätige Frauen und viele andere hingegen seufzen beim Stichwort Zeitplanung häufig: "Bei mir geht das nicht! Ich habe so viele verschiedene Jobs gleichzeitig!"

### **In mehreren Rollen**

Auf Grund dieser Erfahrung hat der Zeitplanungsexperte Lothar Seiwert das Konzept der Lebenshüte entwickelt. Denn alle, vom Firmenchef (der von außen betrachtet nur einen einzigen Beruf zu haben scheint) bis zur Familienfrau und Hausmanagerin, füllen viele verschiedene Rollen aus, im Beruf wie im Privatleben. Sie haben gleichsam verschiedene Hüte auf.

**Im Beruf sind Sie** z.B. Verkaufsleiter, Führungskraft, Mitarbeiter, Kollege, Mitglied mehrerer Projektteams oder Personalvertreter.

**In Ihrem Privatleben sind Sie** Ehemann/-frau, Partner/-in, Vater/Mutter, Vereinsmitglied, Nachbar, Hobby-Musiker oder Nachhilfelehrer.

Viele Menschen haben Schwierigkeiten, weil sie auf zu vielen Hochzeiten gleichzeitig tanzen und sich mit zu vielen Dingen auf einmal beschäftigen. Die Kunst liegt in erster Linie *nicht* in einem noch besseren Selbstmanagement und einer enormen Steigerung der Effizienz, sondern in der Beschränkung auf das Wesentliche, in der Vereinfachung. Weniger ist auch hier mehr!

### **Selbstmanagement: Eine Übung, die Ihr Leben verändern kann**

Tun Sie dies mit folgender Übung, die der Einstieg werden kann zur entscheidenden Umstrukturierung Ihres Lebens. Bitte die Übung unbedingt schriftlich durchführen!

- Teilen Sie ein Blatt Papier in mindestens 12 Felder auf. Schreiben Sie in jedes davon einen Ihrer Lebenshüte.
- Bewerten Sie jeden Hut mit entsprechenden "Smileys": angenehm, gleichgültig, unangenehm.
- Überlegen Sie genau, welche Rollen und Lebenshüte Sie loslassen könnten.
- Reduzieren Sie Ihre Lebenshüte auf maximal 7.

Diese Reduzierung bereitet häufig Schwierigkeiten, doch hierzu gibt es keine Alternative. Viele Menschen versuchen, unter jedem ihrer 12 oder mehr Lebenshüte gleichzeitig kürzer zu treten. Aber das gelingt nicht. Nur die konsequente Konzentration auf das Wesentliche bei den beruflichen wie privaten Lebenshüten garantiert Erfüllung, Ausgewogenheit und Lebenserfolg.

Wenn Sie nach oben wollen, müssen Sie Ballast abwerfen.



*Quelle: Lothar J. Seiwert "Wenn Du es eilig hast, gehe langsam" (Campus)*