

II. Die MeTime-Philosophie

1. Einführung

„Ich mache mir die Welt, widdewidde, wie sie mir gefällt.“ Das Lied von Astrid Lindgrens Pippi Langstrumpf hat mit Sicherheit jeder im Ohr. Natürlich geht es darin um die revolutionäre Gedankenwelt eines jungen Mädchens, die aus allen gesellschaftlichen Konventionen und Rollen ausbricht, sich ihre eigene Welt erschafft und nach ihren eigenen Regeln lebt. Ein Idealbild? Ein Traum?

Wäre nicht jeder von uns gerne ein bisschen so wie Pippi Langstrumpf? Würden wir nicht alle gerne unsere eigenen Regeln haben, uns die Welt so machen, wie sie uns gefällt? Unser Leben aktiv und bewusst steuern und beeinflussen? Die Antwort ist ja. Natürlich wollen wir alle das. Nur die meisten von uns tun es nicht. Wir alle sind getrieben von gesellschaftlichen Zwängen, sind im Hamsterrad von Herausforderungen und Anforderungen und im Korsett von Regeln und Konventionen. Das schnürt uns ein, macht uns unzufrieden und gefangen.

Natürlich können wir heute nicht ohne Regeln und Konventionen leben, können nicht „machen, was wir wollen“. Wir sind bestimmten Zwängen unterworfen, müssen uns an Gesetze und Vorschriften halten und bei all unserem Handeln darauf achten, dass wir uns so verhalten, dass unsere Umwelt mit uns klarkommt – und umgekehrt.

Doch genau darin liegt das Problem: Je mehr wir uns an die Konventionen unserer Umwelt und der Gesellschaft anpassen, desto enger wird das Korsett, in das wir eingezwängt werden. Desto mehr werden wir eingeschnürt, gefesselt, eingeengt – bis hin zu dem Punkt, an dem wir nicht mehr frei entscheiden und unser Leben so gestalten können, wie wir es gerne möchten.

Deshalb möchte ich Sie einladen, ein kleines bisschen wie Pippi Langstrumpf zu sein. Nicht, dass Sie sich die Haare rot färben müssen. Nein, Sie sollen einfach nur die Welt um sich herum so gestalten, wie es für Sie am besten ist. Ich betone noch einmal: Für Sie!

Das ist genau der Punkt, an dem MeTime als ganzheitliches Konzept angesetzt: Bei Ihnen!

■ Ich definiere die Ziele!

Warum müssen bestimmte Dinge so sein? Warum sagen uns ständig andere Menschen, was wir tun und was wir lassen müssen?

Ich übertreibe? Nein, denn es ist doch in der Praxis so: Vieles ist vorherbestimmt, von gesellschaftlichen Erwartungen vorgegeben. Wir streben nach immer mehr, immer höher, immer schneller, immer weiter. Mein neues Auto muss noch eine Nummer größer sein, sonst wird es als Misserfolg gewertet.

Doch warum lassen Sie sich die Entscheidungen aus der Hand nehmen? Wenn Sie mit weniger Mitarbeitern und weniger Druck genauso erfolgreich sein können, sollten Sie das tun. Wenn Sie mit weniger Umsatz und auch mit weniger Gewinn zufrieden sein können, sollten Sie den Mut haben, auch diesen Weg zu gehen. Egal, was die anderen sagen.

Sie alleine bestimmen die Ziele, die für Sie wichtig und maßgeblich sind. Dabei sind einzig und allein Ihre Überzeugungen und Ihre Werte entscheidend, welche Ziele Sie sich setzen. Und wenn Ihr Ziel ein entspanntes und selbstbestimmtes Leben ist, dann ist das Ihre Definition, Ihr Ziel.

■ Ich bestimme den Weg!

Manchmal gehe ich abends schon mit einem schlechten Gefühl nach Hause. Denn mein letzter Blick gilt meinem Terminkalender, der mir sagt, was ich am nächsten Tag zu tun habe und wo ich wann zu sein habe. Viele der Termine kann ich nicht einmal selbst bestimmen. Sie werden mir von anderen vorgegeben, werden manchmal sogar von meiner Sekretärin eingetragen. Es gibt Tage, an denen kann ich nichts selbst entscheiden, kann nicht sagen, wann ich wo sein möchte.

Und dann kommen noch die vielen guten Ratschläge. Mein Banker sagt mir, wie und was ich am besten investieren soll, und er versucht, mir den Weg für die Führung meines Unternehmens vorzugeben. Oder es ist mein Steuerberater, der mir sagt, was ich wann erledigen muss und wie die Abrechnung und die Buchhaltung auszusehen haben. Oder es sind Kunden, die mir die Zeit rauben, weil sie nicht wissen, was sie wollen, oder nicht darauf vertrauen können, dass ich den besten Weg für sie wählen werde. Auch meine Familie fordert zu Recht ihre Zeit. Und manchmal sind es sogar die eigenen Mitarbeiter, die einem die Zeit rauben.

Dabei sind Sie doch der Chef. Derjenige, der bestimmt und sagt, wo es langgeht. Der Entscheidungen trifft und die Richtung (aus)wählt. Dabei möchte ich doch selbst entscheiden, was ich bereit bin zu geben und zu akzeptieren, wo meine persönliche „Toleranz- bzw. Schmerzgrenze“ ist.

Der selbst sagt, was er bereit ist zu geben und zu akzeptieren, wo seine persönliche „Schmerzgrenze“ ist.

Diese Rolle müssen Sie wieder übernehmen. Sie sind als Unternehmer der Anführer. Derjenige, der den Weg (aus)wählt. Nehmen Sie also das Ruder in die Hand!

- **Ich bestimme, was für mich wichtig ist!**

Haben Sie schon einmal nachgedacht, was Ihnen wirklich wichtig ist? Geld? Gesundheit? Erfolg? Anerkennung? Und wie viele von diesen wichtigen Dingen wollen Sie wirklich selbst und aus tiefstem Herzen? Oder werden Ihnen diese Dinge vorgegeben?

Sie alleine entscheiden, was für Sie wichtig ist. Wenn es Ihre Gesundheit ist, dann sollten Sie sich auch so verhalten, vielleicht weniger essen oder sich mehr Zeit für Sport nehmen. Wenn es geschäftlicher Erfolg ist, dann sollten Sie auch alles diesem Ziel unterordnen. Und wenn es eine Mischung ist – und das wird in den meisten Fällen der Fall sein –, dann müssen Sie einen Weg finden, die wichtigen Dinge so zu ordnen, dass sie miteinander kompatibel sind.

- **Ich definiere die Regeln!**

Ich hatte einmal einen Mitarbeiter, der sich nicht in unser Unternehmen einfügen wollte. Er kam, wann er wollte, ging, wann ihm danach war, und auch bei mir stand er immer dann im Büro, wenn er eine Information haben wollte – und nicht, wenn ich für ihn Zeit hatte. Ja, dieser Mitarbeiter hatte sich die Welt so gebastelt, wie er es wollte. Und er hat erwartet, dass alle diesen Weg mitgehen und sich an seine Welt anpassen.

Er ist mir auf der Nase herumgetanzt und hat mich Nerven und Zeit gekostet, weil seine Welt nicht mit meiner Welt kompatibel war. Als Unternehmer ist es aber Ihre Aufgabe, den Weg vorzugeben, die Regeln aufzustellen.

Wer sich nicht daran hält, passt nicht ins Team, passt nicht in die Philosophie. Wer nicht bereit ist, diesen Weg zu gehen, – in die gleiche Richtung, mit der gleichen Geschwindigkeit und dem gleichen Engagement –, der muss das Unternehmen verlassen.

Ich möchte und muss allerdings an dieser Stelle erwähnen, dass die von Ihnen als Unternehmer vorgegebenen Regeln auch so sein müssen, dass andere damit leben und arbeiten können. Und diese Regeln müssen klar kommuniziert werden. Nur wenn alle wissen, wie Sie ticken, welche Erwartungen Sie haben, welche Einstellung und welche Ziele Sie verfolgen, dann können alle auch diesen Weg mitgehen. Und je klarer Sie das formulieren, desto eher, stärker und intensiver können sich alle darauf einstellen und gemeinsam mit Ihnen an einem Strang ziehen.

2. MeTime ist eine Philosophie!

Sich in der heutigen Welt zu positionieren, seinen eigenen Weg zu Glück und Erfolg, zu Wohlbefinden und Gesundheit, aber auch zu Wohlstand und Zufriedenheit zu finden, ist nicht ganz einfach. Es funktioniert nicht, wenn Sie nur an einer Stellschraube drehen. Dafür ist das Leben zu komplex, und es gibt – gerade für einen Unternehmer – zu viele Aufgaben und Anforderungen, die berücksichtigt werden müssen.

Voraussetzung ist eine Reflexion auf das, was Ihnen wirklich wichtig ist. Welche Werte will ich leben, welche Vorbilder habe ich, welche Ziele will ich in meinem Leben erreichen? Diese Grundgedanken sollte sich eigentlich jeder von uns gemacht haben, doch die wenigsten haben es tatsächlich getan. Klare Ziele sind aber die Voraussetzung, um im Leben einen geraden Weg zu gehen.



Wer die Ziele gefunden hat, muss nun den einfachsten Weg finden, um diese zu erreichen. MeTime ist ein umfassender Ansatz, der die Steine auf diesem Weg aus dem Weg räumt und Ihnen hilft, Ihre persönlichen Ziele entspannt und erfolgreich zu erreichen. Ein Weg, der Ihnen ein paar Instrumente und Ideen an die Hand gibt, mit denen Sie sich und Ihr Umfeld strukturieren können. So strukturieren, dass Sie im Mittelpunkt stehen und das Spiel nach Ihren Regeln abläuft. MeTime ist aber auch eine Philosophie, die jeder für sich interpretieren kann, wie er das gerne möchte, wie es am besten zur eigenen Persön-

lichkeit und zum Umfeld passt. Denn eines ist klar: Alle anderen müssen diesen Weg mitgehen, müssen bestimmte Dinge akzeptieren und beachten, müssen auf Ihre Wünsche eingehen und sich nach Ihnen richten – oder gegebenenfalls auch ihre persönlichen Interessen ein Stück weit zurückstecken.

Es ist Ihr Leben, Ihr Unternehmen. Sie sind derjenige, der die Fäden in der Hand hält und entscheidet, in welche Richtung der Weg geht. Sie sind – und dieser Vergleich sei an dieser Stelle erlaubt – die Sonne, um die sich die Planeten drehen. Sie bestimmen die Anziehungskraft, denn Sie spenden auch Wärme und Licht. Sie sind derjenige, der das ganze Sonnensystem Ihres Unternehmens durch den Weltraum der Gesellschaft führt. Und ganz klar: Sie sind nicht irgendein Planet in diesem Sonnensystem, der sich an die anderen anpassen muss, damit er nicht mit ihnen kollidiert.

MeTime ist der große Bruder vom Egoismus!

M

Machen Sie sich die Welt, so wie sie Ihnen gefällt! Nutzen Sie die Instrumente, die ich Ihnen auf den folgenden Seiten an die Hand geben möchte.

E

Vieles wird Ihnen bekannt vorkommen, manches vielleicht noch nicht. Wichtig ist die Kombination, denn manchmal sind es Kleinigkeiten, die aus „viel Arbeit“ nur noch „Stress“ machen. Die aus „Anforderung“ „Überforderung“ werden lassen. Und die dafür sorgen, dass es irgendwann auf diesem Weg nicht mehr weitergeht.

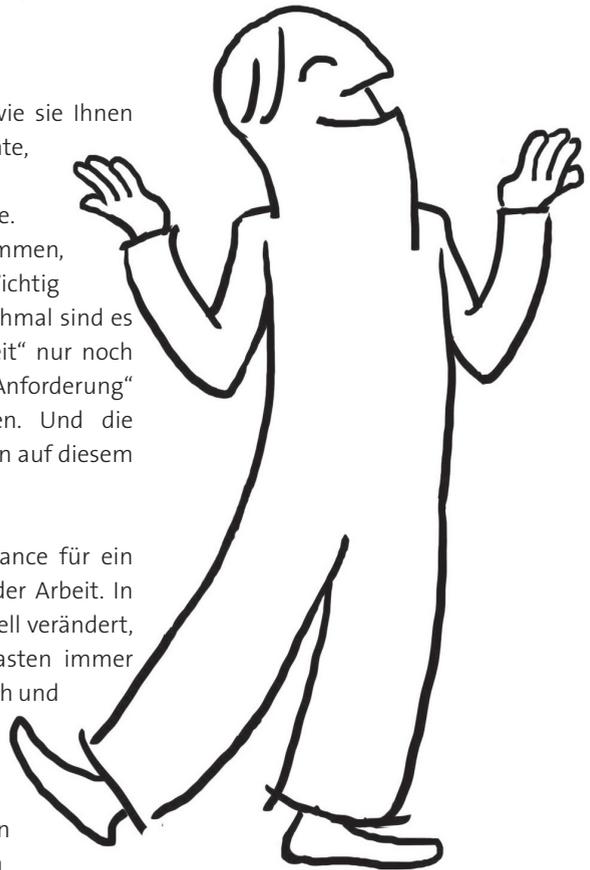
T

I

M

E

MeTime ist aber auch eine Chance für ein Upgrade auf eine neue Ebene der Arbeit. In einer Welt, die sich extrem schnell verändert, ist es wichtig, den Werkzeugkasten immer mal wieder neu zu definieren, sich und sein Wirken neu zu definieren und zu justieren. Denn viele von uns haben den Rucksack des Wirkens noch unter ganz anderen Voraussetzungen gepackt. In den



Eingangskapiteln habe ich schon darüber gesprochen, wie sich Werte verändert haben, wie Geschwindigkeiten durch die Digitalisierung zugenommen haben und immer mehr Menschen überfordert sind. Auf diese neuen Bedingungen müssen Sie sich einstellen. Dazu brauchen Sie klare Strukturen und einen freien Kopf, um alle Herausforderungen zu bewältigen.

3. Drei Werkzeuge, die positiv wirken

3.1 Die 150er-Regel

Alles hat irgendwie eine Grenze, eine maximale Kapazität. Mehr geht nicht. Und alles, was darüber ist, ist eine Überlastung und führt zur Überforderung. So wie jedes Fahrzeug ein maximal zulässiges Gesamtgewicht hat, wie jede Maschine eine definierte maximale Leistungszahl hat, so ist es doch auch bei uns Menschen. Auch wir haben unsere Grenzen, kommen an Punkte, an denen Überlastung droht. Sowohl der menschliche Körper als auch Geist und Seele haben eine begrenzte Ressource. Hinzu kommt noch die zeitliche Komponente: Der Tag hat nun einmal nur 24 Stunden – und das kann keiner ändern.

Gerade Unternehmer sind in der gefährlichen Lage, dass sie immer noch „eins draufpacken“. Noch ein Termin mit einem Kunden, noch ein Auftrag, noch ein Telefonat ... Jeder kennt das. Und jeder weiß, dass er damit Grenzen überschreitet.

Doch es ist ein Dilemma: Als Unternehmer will man keinen vor den Kopf stoßen, will es allen recht machen. Es könnte ja ein interessanter Kontakt oder ein wichtiges Telefonat sein. Es kann mir keiner erzählen, dass er mit seinen 800 Facebook-Freunden wirklich in Kontakt ist, dass er sie wirklich alle kennt, all ihre Nachrichten liest und verarbeitet, all ihre Gedanken aufnehmen, nachvollziehen, bewerten und für sich nutzen kann. Da rede ich noch gar nicht von dem vielen Müll, der über die sozialen Medien bislang verbreitet wird. Nein, es geht um die wichtigen und relevanten Informationen. Aber selbst mit denen sind wir bei dieser Menge doch schon überfordert ...

Deshalb: Beschränken Sie sich auf die 150-Mensch-Regel.

150 Beziehungen – das ist Ihr Universum. Und das ist schon jede Menge. Denn jeder dieser 150 Menschen – oder nennen Sie sie Partner, Kontakte oder wie auch immer – hat sein eigenes Universum. Und Sie können mit ihm nur klarkommen, wenn Sie sein Universum verstehen.

Erfahrungsgemäß tritt oberhalb dieser Grenze Überforderung ein. Mehr kann der Mensch nicht aufnehmen und verarbeiten. Für mehr kann der Mensch auch keine Empathie aufbringen. Gegenseitige Empathie ist aber die Voraussetzung dafür, dass man ins Universum des anderen eintauchen kann. Dies wiederum ist die Voraussetzung dafür, sich zu verstehen.

Stellen Sie sich das ein bisschen wie ein Sonnensystem vor. Sie sind die Sonne und werden von Planeten umkreist. Manche sind näher, andere weiter weg. Manche bekommen von Ihnen viel Energie, andere weniger. Aber auch die Zahl der Planeten, die sich um eine Sonne bewegen und von ihr Energie empfangen, ist begrenzt. In unserem Sonnensystem sind es gerade einmal acht – und, wenn man den entfernten Pluto dazurechnet, neun. Genau so, wie die Planeten um die Sonne kreisen, kreisen auch Ihre Beziehungen um Ihr Universum. Genau wie wir Menschen die Sonne verstehen wollen, wollen auch diese Menschen Sie verstehen.

Und natürlich wollen Sie sich auch um jeden dieser Planeten kümmern, ihm Energie geben und seine Umlaufbahn, seinen Weg, steuern.

Unser Himmel besteht aus einer unendlichen Zahl von Sonnensystemen. Alle sind anders, aber alle haben sie eines gemeinsam: Die Zahl der Planeten, die um eine Sonne kreisen, ist begrenzt.



3.2 Ich bin mir selbst der Wichtigste

Stellen Sie ruhig sich und Ihre Interessen in den Mittelpunkt. MeTime, das habe ich schon erwähnt, ist der große Bruder vom Egoismus. Deshalb sollte sich in Ihrem Universum alles um Sie drehen.

Bleiben wir in diesem Zusammenhang noch einmal beim Bild unseres Sonnensystems. Es reicht nicht, wenn Sie die Venus sind, die zwar nah an der Sonne ist und viel Energie abbekommt, Sie aber eine vorgegebene Bahn haben, von der Sie nicht abweichen können. Sie können nicht frei entscheiden. So übrigens auch nicht unsere Erde, die zu allem Überfluss auch noch einen Mond mit sich herumschleppt ...

Nein, Sie müssen sein wie die Sonne. Derjenige, der über sich selbst bestimmt, der im Mittelpunkt steht, der seine Interessen vertritt. Und der, der den anderen Energie gibt und zeigt, wo es langgeht.

Allerdings gibt es dafür eine Voraussetzung: Nur wenn es Ihnen gut geht, haben Sie auch die Kraft und Energie, anderen zu helfen, damit diese ihre Ziele erreichen. Wenn es also der Sonne gut geht, kann sie ihre Energie an die anderen abgeben. Geht das Feuer der Sonne aus, wird es im ganzen Sonnensystem dunkel.

Natürlich soll es jetzt nicht so sein, dass alle nach Ihrer Pfeife tanzen und Sie all Ihre Energie an die anderen abgeben müssen. Es geht in diesem Bild mehr darum, wer im Mittelpunkt steht, um wen sich alles dreht und wer den Weg vorgibt. Und wenn Sie entspannt und erfolgreich sein wollen, müssen Sie im Mittelpunkt stehen. Wer das nicht akzeptiert, der fliegt raus aus Ihrem Universum. Und um scherzhaft im Bild des Sonnensystems zu

bleiben: Der muss sich eine andere Sonne in einem anderen Universum suchen. Und lassen Sie auch nur die Menschen in Ihr Universum, die auch Ihre Regeln akzeptieren.

3.3 Ich baue mir die Welt, wie sie mir gefällt

Sie haben die Zahl der Kontakt in Ihrem Universum begrenzt und klar definiert, wer dabei im Mittelpunkt steht – jetzt geht es um den dritten und entscheidenden Schritt: Sie gestalten, Sie bestimmen den Weg.

Was nützt es, wenn Sie die Sonne sind, aber alle anderen sagen, wo es langgeht, wie viel Energie Sie abzugeben haben – kurz, wie die Spielregeln sind. Das muss in Ihrer Hand liegen. Sie bauen sich Ihre Welt so, wie sie Ihnen gefällt. Nur das, was zu Ihrer Philosophie passt, bekommt einen Platz in Ihrem Universum. Nur wer bereit ist, nach Ihren Regeln zu spielen, darf „mitspielen“.

Die Folgen sind klar: Fremdsteuerung und Leistungsdruck, über den ich in der heutigen Unternehmer-Situation schon gesprochen habe, werden weniger. Denn Sie definieren, wo es langgeht und was von Ihnen verlangt wird. Sie entscheiden, wann und wo Sie sein müssen.

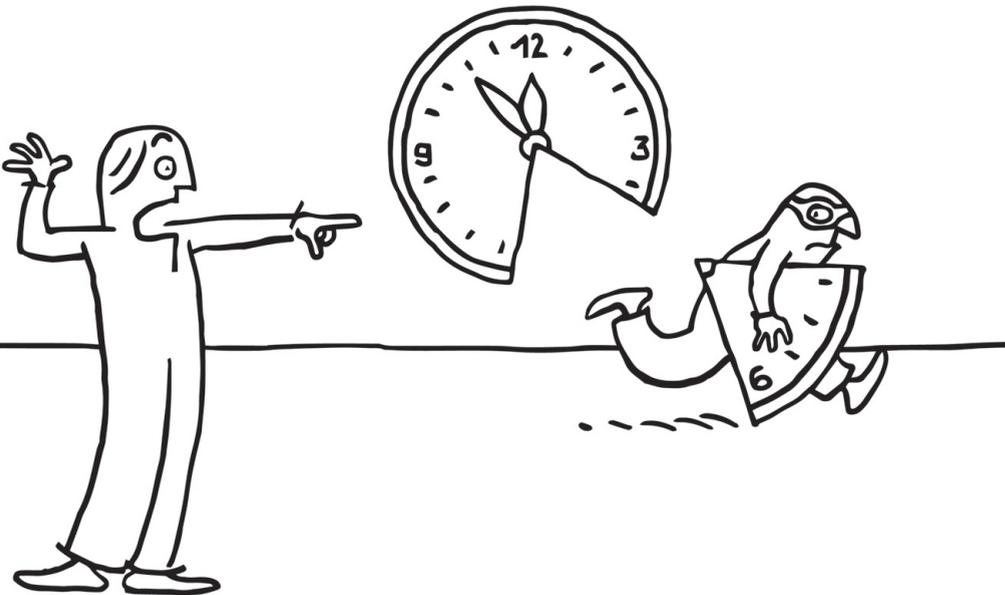


4. Drei Gefahren im Umfeld

Jeder Unternehmer ist von täglichen Gefahren umgeben. Damit meine ich ausnahmsweise einmal nicht die Steuerfahnder oder die Zollprüfer, auch wenn die zu einer echten Gefahr werden können. Nein, es sind die kleinen Plagegeister, die für Stress sorgen und die man sich am liebsten vom Hals halten will. Wer in Zukunft entspannt arbeiten will, sollte diese Punkte kennen und später auch lernen, mit ihnen umzugehen.

4.1 Zeitdiebe

Wir alle kennen diese Menschen, die Zeit kosten. Die einem förmlich die Zeit rauben. Ich habe schon erwähnt, dass die Zeit unser kostbarstes Gut ist, weil man sie nicht vervielfältigen kann, sie auch nicht wiederholen oder zurückdrehen kann. Zeit, die vergangen ist, ist weg.



Doch im Alltag sind wir umgeben von Zeitdieben. Die Menschen, die uns berauben: Der Mitarbeiter, der immer zu spät zum Meeting kommt. Der Kunde, der mit seinem Anliegen nicht auf den Punkt kommt. Der Bekannte, der einem auf der Straße ein Gespräch aufdrängt. Oder manchmal nur der Autofahrer, der viel zu langsam unterwegs ist. Manchmal hat man das Gefühl, von diesen Zeitdieben förmlich aufgefressen zu werden.

Sie sorgen dafür, dass einem am Ende des Tages das fehlt, was man sich nicht zurückholen kann: Zeit. Und fehlende Zeit sorgt für Stress und führt zu Entscheidungen, die nicht richtig durchdacht sind, vielleicht sogar zu Fehlentscheidungen, die in der Konsequenz Geld kosten – was dann in der Folge zu noch mehr Stress führt.

Zeitdiebe sind also immer ein Problem, wobei man davor nicht kapitulieren darf. Im Wort „Problem“ steckt ja auch die Silbe „pro“, übersetzt „für“. Es steckt auch immer eine Chance darin, ein „pro“, das man nur richtig angehen muss. Um die Zeitdiebe besser einschätzen und einordnen zu können und Strategien gegen sie zu entwickeln, sollte man jeden Zeitdieb einer der vier Kategorien zuordnen:

- **Menschlich:** Wie agieren die Menschen/Mitarbeiter oder Kunden in meinem Umfeld? Wie läuft die Kommunikation, die Zusammenarbeit?
- **Sachlich/technisch:** Setzen wir die richtigen Mittel und Werkzeuge ein? Ist unser Know-how auf dem aktuellen Stand?
- **Organisatorisch:** Sind die Abläufe koordiniert und die Schnittstellen definiert? Weiß jeder, was er zu tun hat? Gibt es Regeln und Verantwortlichkeiten?
- **Unvorhergesehen:** Es gibt ein paar Dinge im Alltag, gegen die es keine Planung gibt: Ein Stau, ein Unfall, ein plötzlich auftretendes Problem.

Im weiteren Verlauf finden Sie Tipps und Strategien, wie Sie mit den einzelnen Bereichen so umgehen können, dass Ihnen keiner mehr etwas von Ihrer wertvollen Zeit raubt.

Klassifizierung der Zeitdiebe/Beispiele

| Menschlich | Sachlich | Organisatorisch | Unvorhergesehen |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mitarbeiter ▪ Kunden ▪ Vertreter ▪ Lieferanten ▪ Behörden ▪ Bekannte ▪ Freunde ▪ Familie ▪ Kollegen | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Werkzeug ▪ Material ▪ Know-how | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Koordination ▪ Schnittstellen ▪ Abläufe ▪ Informationsfluss | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Unfälle ▪ Pannen ▪ Notfälle ▪ Terminabsagen |