



## Tempo rausnehmen – Lebensqualität steigern?

---

**Die Jahreszeit zum schnell unterwegs sein** Im November legen wir an Fahrt zu. Das Jahresendgeschäft naht, Weihnachten droht mit To-Do-Listen, vieles will und muss noch erledigt werden. Wie ist das bei Ihnen?

---

**Tempo erhöhen – wie machen Sie das?** Es gibt verschiedene Wege, um das Tempo zu steigern, um in der uns gesetzten Zeit mehr rauszuholen:

- Die Qualität senken
- Mehrere Dinge gleichzeitig tun
- Abläufe straffen oder Teilschritte weglassen
- Routineabläufe ohne nachdenken erledigen

Was sind Ihre Wege?

---

**Tempo erhöhen – ist das schlecht?** Nein! Wir brauchen die Fähigkeit, schnell zu sein. Doch wir brauchen auch die Wahlfreiheit für Langsamkeit. Wer sich an das Tempo gewöhnt hat, verliert häufig den Bezug zur Geschwindigkeit. Kennen Sie diesen Mechanismus beim Autofahren? Wenn wir eine Weile mit hoher Geschwindigkeit gefahren sind, müssen wir erst auf den Tacho blicken, um zu realisieren, wie schnell wir sind. Was würde Ihr Lebenstacho anzeigen, wenn Sie jetzt drauf schauen?

---

**Der Langsamkeit Platz machen** Das Jahresende mit Bilanz ziehen und seinen guten Vorsätzen naht. Davor liegt noch der Vorweihnachtsstress. Wie wäre es, wenn Sie mit ersten Experimenten zu Langsamkeit schon jetzt anfangen?

---

**So könnte es gehen**

- fünf Minuten am Tag nur eine Sache tun
- einer Sache am Tag ihre natürliche Zeit lassen
- am Wochenende einige Stunden nicht verplanen
- bewusst einmal nichts tun
- sich von Dingen, die Ihnen nichts bringen, verabschieden

---

*Fortsetzung nächste Seite*

## Tempo rausnehmen – Lebensqualität steigern, *Fortsetzung*

---

**Nur eine Sache tun?** Beobachten Sie sich einmal für ein paar Tage selbst. Was machen Sie alles parallel? Frühstücken Sie und lesen Sie Brötchen kauend die Zeitung? Telefonieren Sie und machen dabei anderes? Sehen Sie fern und machen noch etwas anderes? Und hier noch berufliche Beispiele: Starten Sie den Kopierer und machen in der Zwischenzeit noch etwas anders (immer ein Ohr am Kopierer)? Stehen Sie an der Kaffeemaschine und klären mit einem Kollegen offene Punkte?

Auf den ersten Blick ist das nicht schlimm. Doch auf den zweiten Blick geht es um Multitasking. In der Süddeutsche Zeitung Wissen, Heft 16/2007 wird festgestellt, dass der Mensch nicht in der Lage ist, zwei Dinge auf einmal zu tun. Zitat: Der Mensch mache bei solchem Vorgehen haufenweise Fehler, sein Gehirn sei der Doppelbelastung nicht gewachsen. Er verplempere sogar Zeit, und zwar mehr als ein Viertel, weil er Fehler wieder ausbügeln und sich an die jeweils nächste Aufgabe erinnern müsse. "Im Alltag merken wir das nur deshalb nicht, weil nicht dauernd jemand mit der Stoppuhr neben uns steht", sagt der Psychologe Iring Koch von der Technischen Hochschule in Aachen. Multitasking widerspricht damit nicht nur der Arbeitsweise des Gehirns, sondern auch dem ökonomischen Denken. Der Gleichzeitigkeitwahn verschwendet wertvolle Arbeitszeit. (Zitatende)

---

**Zeit nicht verplanen und bewusst nichts tun?** Unsere Terminkalender sind voll, die To-Do-Listen lang, wir trimmen uns auf Höchstleistung. Gerade von der Weihnachtszeit erhoffen wir uns Muße und Ruhe. Wir sind grundsätzlich polare Wesen: Wir brauchen Anspannung und Entspannung, Aktivität und Ruhe. In unserer heutigen Zeit kommen Entspannung und Ruhe häufig zu kurz. Ein Gefühl für „Wie geht es mir?“ oder „Was sind meine Bedürfnisse?“ braucht Zeit – gönnen Sie sich Zeiten ohne „etwas“.

---

**Wann anfangen?** Jetzt! Warten Sie nicht, bis Sie Zeit haben. Zwei kleine Tipps am Ende zum gleich anfangen:

- Ändern Sie Ihr Ritual am Morgen oder Abend und integrieren Sie fünf Minuten, in denen Sie nur eine Sache tun (z. B. Zähne putzen und dabei die Zahnbürste und den Schaum spüren – sonst nichts).
- Gehen Sie 10 Minuten früher zu Bett und tun Sie einfach nichts in dieser Zeit.

---

Sind Sie zum Nachdenken über Ihr Tempo gekommen? Dann haben Sie den ersten Schritt schon erfolgreich getan. Beobachten Sie sich und schauen Sie öfter auf Ihren Lebenstacho. Viele gute Ideen für mehr Lebensqualität!

*Christine Maurer*