



Detlef Denz  
Denz Coaching & Supervision  
Beratungspraxis  
Hermann-Pflaume-Str. 16  
50933 Köln  
Postanschrift  
Eisenstraße 41  
50825 Köln  
Tel.: 0221 - 977 18 02  
Mobil: 0177 - 234 70 17  
post@denz-coaching.de  
www.denz-coaching.de

## Frühlingsbrief 2013: "Zeitdiebstahl im Job"

Liebe Kunden, liebe Coaching-Interessierte!

Jedes Jahr im Frühjahr ist es wieder so weit: Es wird uns eine Stunde gestohlen! Dieser Zeitdiebstahl durch die **Umstellung auf Sommerzeit** geht zurück auf eine politische Entscheidung, wirkt aber wie eine Naturgewalt auf uns. Denn **diesem Zeitdiebstahl kann sich niemand entziehen.**

Im Coaching höre ich sehr häufig den Satz: "Ich hätte so gerne mehr Zeit für mich!". Die Kunden klagen über **Stress und hohes Arbeitsaufkommen**. Auch dies erscheint ihnen **wie eine Naturgewalt**. Sie haben – wie bei der Zeitumstellung – den Eindruck, im Job nichts gegen den Zeitdiebstahl tun zu können. Sie fühlen sich ausgeliefert und haben keine Idee, was sie dagegen tun können. Ein naheliegender Ausweg ist für manche, noch mehr Zeit zu opfern und ihre Arbeit nach Feierabend oder am Wochenende zu erledigen. Das Problem ist nur: Damit **reduzieren sie die zur Erholung benötigte Freizeit**. An der ursprünglichen Problematik und dem Wunsch, mehr Zeit für sich zu haben, ändert sich nichts. Dafür gerät die Work-Life-Balance immer weiter aus dem Gleichgewicht.

Insbesondere Selbständige und Führungskräfte sind manchmal ihre eigenen Zeitdiebe. Sie verfügen zwar über mehr Freiheiten als andere, nutzen sie aber häufig nicht aus. Anstatt **sich selbst zu führen**, lassen sie sich von den Umständen und anderen Menschen ihre Arbeitsabläufe diktieren. Im Coaching gilt es für sie, **alte Denkmuster in Frage zu stellen**, damit Alternativen durchdacht und neue Handlungsmuster realisiert werden können:

- **Dauerläufer oder Sprinter:** Ein häufiger Irrglaube ist es, dass man komplexere und längerfristige Arbeitsprojekte durchgängig intensiv bearbeiten muss. Dies führt unweigerlich zur Erschöpfung, denn niemand kann pausenlos

Vollgas geben. Hier sollte jeder genau überprüfen, welche Art der Zeiteinteilung zu ihm passt. Denn es gibt zwei 'Zeit-Typen', die ihre Aufgaben unterschiedlich angehen und bearbeiten: Der Sprinter gibt sofort 'Vollgas', wenn er eine Aufgabe bekommt und ist schnell damit fertig. Danach ist er aber so ausgepowert, dass er erst mal eine längere Pause braucht. Der Dauerläufer hingegen geht seine Arbeit langsamer an, hat jedoch sehr viel Ausdauer und macht nur kleine Pausen. Beide Typen kommen ans Ziel, aber eben auf ihre Art. Fatal ist es jedoch, wenn man seinen eigenen Typ nicht kennt! Wenn man sich zum Beispiel als Dauerläufer wie ein Sprinter verhält, ist man schon nach kurzer Zeit verausgabt und hat keine Kraft mehr, die Arbeit fristgerecht zu Ende zu bringen.

- **Rollenverständnis:** Vor allem Selbständige und Führungskräfte sind oft zu stark auf die Erledigung konkreter Aufgaben fixiert. Dabei ist es ein viel wichtigerer Teil ihrer Rolle zu führen – sich selbst und ihre Mitarbeiter. Das bedeutet: Sie müssen das Gesamtprojekt im Auge behalten, (Teil-)Aufgaben an geeignete Mitarbeiter delegieren und für ausreichende Erholungspausen sorgen (für sich selbst und ihre Mitarbeiter). Womöglich müssen sie auch ihren eigenen Perfektionsdrang hinterfragen. Denn ihr Fokus sollte immer darauf liegen, dass sie die Vorgaben der Auftraggeber oder Vorgesetzten erfüllen und nicht ihre eigenen Ansprüche, die oftmals sehr hoch sind. Wenn also zum Beispiel ein skizzenhafter Entwurf gefordert ist, sollte nicht schon ein fein ausgearbeitetes Konzept abgeliefert werden.
- **Biorhythmus:** Oft wird 'blind' Arbeitsaufgaben nachgegangen anstatt zu überprüfen, ob gerade der richtige Zeitpunkt dafür ist. Bei jedem tickt die biologische Uhr anders, und jeder hat bestimmte Zeiten am Tag, an denen er ganz wach und frisch ist. In diesem Zeitraum sollte er dann auch kreative und komplexe Aufgaben bearbeiten. Was für eine Zeitverschwendung, wenn man in den wachsten Phasen am Tag einfache Routinearbeiten erledigt!

Im Coaching sind meine Kunden immer wieder **überrascht, welche Stellschrauben ihnen zur Verfügung stehen**, um selbst ihre Situation zu verbessern und Zeit zu gewinnen. Durch die veränderte Sichtweise im Coaching eröffnen sich **neue Perspektiven**, wo vorher kein Ausweg gesehen wurde.

Sie können natürlich ein halbes Jahr warten, bis Ihnen durch die Umstellung auf die Winterzeit wieder eine Stunde 'geschenkt' wird. Sie können sich aber auch etwas Zeit für ein Coaching nehmen, um den andauernden Zeitdiebstahl im Job zu beenden – und schon bald Ihre zusätzliche Freizeit genießen.

Nun wünsche ich allen LeserInnen einen entspannten Frühling!

Mit besten Grüßen  
Detlef Denz