

# Praktische Theologie »Zeitmanagement II«

## 1) Einleitung

In Teil I haben wir etliche Gründe kennen gelernt, bewusst und weise mit seiner Zeit umzugehen. Biblische wie praktische Gründe sprachen dafür, Vorbilder im Glauben und der Welt ermuntern uns dazu.

Die vorbereitende Hausaufgabe sollte dies unterstützen<sup>1</sup>.

Wenn Du nun die Entscheidung gefällt hast, dass Du bereit bist, Deine bisherige Lebensführung zu ändern, auch wenn dies bedeutet, Liebgewonnenes eventuell über Bord zu werfen, dann stellt sich die Frage nach der weiteren Vorgehensweise. Hier möchte der folgende Teil II Gedankenanstöße geben.

Wichtig: Es sind Gedankenanstöße. Manch ein Vorschlag lässt sich nicht 1:1 übertragen, dafür sind Lebenssituationen zu unterschiedlich. Aber Weisheit besteht darin, etwas zu beobachten und auf die eigene Situation anzuwenden.

## 2) Schlafbedarf

Bei jedem Zeitmanagement spielt die Frage nach der Länge und dem Zeitpunkt des Schlafes eine bedeutende Rolle. Zuwenig Schlaf (aufgrund von Fehlplanung, mangelnder Disziplin oder nicht steuerbarer Ereignisse<sup>2</sup>) beeinflusst nachhaltig die Leistung am darauffolgenden Tag. Summieren sich Schlafdefizite, führt dies schnell in einen Strudel von nachlassender Schaffenskraft, Langeweile, Misserfolgen, und oftmals nutzt auch die Sünde diese nachlassende Wachsamkeit<sup>3</sup>!

Menschen brauchen an Schlaf durchschnittlich

- Erwachsene : 7- 8 Stunden
- Teenager : 9- 10 Stunden

Es gibt zwar auch Ausnahmen, aber diese sind eher ungewöhnlich<sup>4</sup>.

Die wenigsten Menschen brauchen so wenig Schlaf wie der asiatische Elefant (5,3 Stunden), die meisten Menschen sind dann eher Schweine (8,4 Stunden) oder wenn's sympathischer ist: Kaninchen (8,7 Stunden). Teenies sind eher bei den Enten (9,1 Stunden) oder den Fruchtfliegen (10,0 Stunden) anzusiedeln – natürlich ausschließlich, was den Vergleich des Schlafbedürfnisses anbetrifft<sup>a</sup>!

<sup>1</sup> Lesen und Besprechen des kleinen Heftes: Charles E. Hummel. Die Tyrannei des Dringlichen, Bonn: Die Navigatoren, 1981

<sup>2</sup> Eigene Krankheit oder die des Kindes, Ruhestörung usw.

<sup>3</sup> Für die Freunde unserer Sprache: Wie buchstäblich ist doch das Wort Wachsamkeit an dieser Stelle! Unsere »Wachsamkeit« (=unser Aufpassen, unsere Vorsicht, unsere Alarmbereitschaft) hängt sprachlich mit Wach-Sein zusammen, ist also eine Frage von Müdig- bzw. Munterkeit.

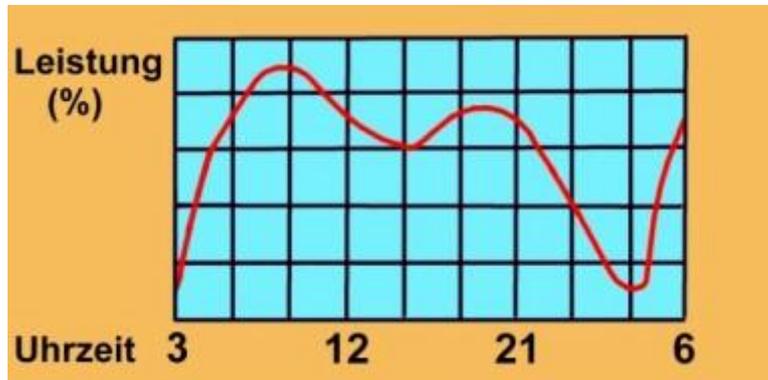
<sup>4</sup> Angeblich verteilt sich der Schlafbedarf bei Menschen in einer Gaußschen Funktion, d.h. die meisten benötigen die oben angegebene Schlafmenge, je weiter davon die Abweichung, desto geringer die Anzahl der Menschen, denen dieser Schlaf wirklich reicht bzw. wirklich nötig ist.

31 Dieses Schlafbedürfnis hängt ab vom einzelnen Menschen, es ist nicht trainierbar,  
32 und kann nicht langfristig ignoriert werden, ohne dass Folgen für den Organismus in  
33 Kauf genommen werden.<sup>b</sup>

### 34 3) Verteilung von Aufgaben gemäß unseres Biorhythmus- 35 ses

36 Oftmals sind unsere T.a.g.e.s.a.b.l.ä.u.f.e durch äußere Einflüsse wie Schule  
37 oder Arbeitgeber, vorgegeben. Aber viele Arbeitgeber arbeiten mittlerweile mit  
38 Gleitzeit oder variabler Arbeitszeit, was dem Arbeitnehmer eine gewisse Einfluss-  
39 nahme ermöglicht.

40 Hier ist interessant, dass der Mensch an bestimmten Zeiten des Tages leistungsfä-  
41 higer ist als zu anderen Zeiten (siehe Abbildung). Es ist klug, dieses Ergebnis der  
42 Medizin über einen längeren Zeitraum an sich selbst zu beobachten: Stimmt es  
43 überein, oder verläuft meine Kurve etwas anders als die des Durchschnitts<sup>5</sup>:



44  
45 Abbildung 1<sup>c</sup>

### 46 4) Vorgehensweise bei der Planung

47 Die folgende Geschichte verdeutlicht einen wichtigen Aspekt bei der Planung der  
48 eigenen Zeitverwendung:

49 Eines Tages wurde ein alter, in Ehren ergrauter Professor gebeten, an einer  
50 anspruchsvollen Abendschule ein Referat zum Thema »Zeitmanagement« zu  
51 halten. Der Kurs war für eine Gruppe von 15 Managern größerer Gesellschaften  
52 bestimmt. Da der Kurs einen von fünf Teilen einer Tagung bildete, sollte der  
53 Professor in nur einer Stunde sein Wissen zu diesem Thema an die Manager  
54 vermitteln

55 Zur vereinbarten Zeit stand nun der alte Professor vor der Elite von 15 Mana-  
56 gern, die danach fieberten, sämtliche Einzelheiten des Expertenreferats aufzu-  
57 schreiben. Der Professor beobachtete seine aufmerksamen Zuhörer, einen nach

<sup>5</sup> Sowohl die Frage, ob man dem Morgen- oder Abendtyp angehört, als auch die Frage, wie hoch das individuelle Schlafbedürfnis liegt, lässt sich relativ einfach zum Beispiel im Rahmen eines mehrwöchigen Erholungsurlaubs klären, der weitgehend frei von terminlichen Zwängen und Vorgaben sein sollte. Nach einer Übergangszeit von etwa 1-2 Wochen stellt sich in der Regel ein individueller Eigenrhythmus von Wach- und Schlafphasen ein, der eine Zuordnung zu einem der beschriebenen Schlaftypen ermöglichen sollte. Auch wird sich die tägliche Schlafdauer auf einen bestimmten Mittelwert „einpendeln“.

58 dem anderen, langsam und sprach dann: „Wir werden ein Experiment ma-  
59 chen.“

60 Mit diesen Worten stellte er ein sehr großes gläsernes Gefäß auf den Tisch, der  
61 ihn von den Tagungsteilnehmern trennte. Dann holte er unter dem Tisch ein  
62 Dutzend Steine hervor, die jeweils ungefähr so groß wie Tennisbäl-  
63 l\_e waren und legte sie vorsichtig, einen nach dem anderen in die gläserne  
64 Schüssel. Als das Glas gefüllt und es unmöglich war, noch einen zusätzlichen  
65 Stein hinein zu tun, blickte der Professor die Tagungsteilnehmer an und fragte:  
66 „Ist das Glas voll?“ Alle antworteten spontan: „Ja!“ Der Professor wartet noch  
67 ein paar Sekunden und fügte hinzu: „Wirklich?“

68 Darauf holte er unter der Tischplatte einen Behälter mit Kies hervor. Mit Sorg-  
69 falt kippte er den Kies über die großen Steine, schüttelte dabei hin und wieder  
70 das Glas leicht, bis der Kies zwischen den großen Steinen hindurch zum Boden  
71 des Glasgefäßes vorgedrungen war.

72 Abermals blickte der alte Professor auf sein Publikum und fragte erneut: „Ist  
73 dieses Glas jetzt voll?“ Dieses Mal durchschauten die Tagungsteilnehmer das  
74 Spielchen des Professors! Einer der Manager antwortete: „Sehr wahrscheinlich  
75 nicht!“ - „Gut!“ antwortete der Professor.

76 Er beugte sich wieder und dieses Mal holte er unter der Tischplatte einen Kes-  
77 sel voll trockenen Sands hervor. Vorsichtig kippte er den Sand in das große  
78 Glasgefäß und der Sand füllte die Hohlräume zwischen den Steinen und dem  
79 Kies aus. Erneut fragte der Professor seine „Schüler“: „Ist das Glas jetzt voll?“

80 Die gespannten Kursteilnehmer antworteten ohne zu zögern: „Nein!“ - „Gut!“  
81 erwiderte der alte Professor, und wie zu erwarten war, nahm er einen Krug mit  
82 Wasser und füllte das Glas bis zum oberen Rand. Dann blickte er auf seine  
83 „Schüler“ und fragte: „Welche große Wahrheit lässt sich mit diesem Experiment  
84 beweisen?“

85 Ein Tagungsteilnehmer antwortete, nachdem er über das Thema des Kurses  
86 und über das Gesehene nachgedacht hatte: „Das Experiment beweist, dass man  
87 auch bei vollem Terminkalender weitere Termine, neu anstehende Dinge hinzu-  
88 fügen kann, wenn man wirklich will!“

89 „Nein!“ antwortete der weise Professor. „Das ist es nicht! Dieses Experiment  
90 beweist folgende große W a h r h e i t: Wenn man nicht zu allererst die  
91 großen Steine in den Glasbehälter legt, lassen sich nicht alle Dinge und ganz be-  
92 sonders nicht mehr die großen Steine im Glas unterbringen!“

93 Da breitete sich unter den Zuhörern ein nachdenkliches Schweigen aus. Jedem  
94 wurde die tiefe Wahrheit des Experiments deutlich. In die Stille hinein fragte  
95 der weise Professor: „Welches sind die großen Steine in Ihrem Leben? Sind es

- 96 • die Gesundheit • die Familie • die Freunde • tun was man mag  
97 • Träume verwirklichen • lernen • einer Sache dienen • sich entspannen  
98 • sich Zeit nehmen • oder ...etwas ganz anderes?“

99 Was man sich unbedingt merken muss, ist, wie wichtig diese großen »Steine« in  
100 unserem Leben sind! Wenn man diese »Steine« nicht zu allererst in sein Leben  
101 einbringt, läuft man Gefahr, das erfüllte Leben zum Scheitern zu bringen. Wenn  
102 man den Lappalien, dem »Kies« und dem »Sand« den Vorrang gibt, füllt man

103 sein Leben mit Nichtigkeiten und die kostbare Zeit, in der man sich den wich-  
104 tigsten Elementen seines Lebens widmen sollte, geht verloren und ist nicht  
105 mehr verfügbar!

106 Vergessen Sie also nie, sich die Frage zu stellen: ‚Welche sind die »großen Stei-  
107 ne« meines Lebens?‘ Legen sie diese »Steine« zu allererst in ihr »Glas«, ihr Le-  
108 ben und fügen sie erst dann »kleinere Steine, Sand und Wasser« hinzu!“

109 Mit einer freundlichen Handbewegung und einem leisen Lächeln verabschiedete  
110 sich der alte Professor von seinem nachdenklichen Publikum und verließ oh-  
111 ne Hast den Saal.

112 Diese Überlegung muss intensiv durchdacht werden!

## 113 5) Erstelle einen Wochenplan

114 Der Arbeitsbogen (Anlage) soll eine Hilfe sein, die vorhandenen Möglichkeiten rea-  
115 listisch einzuschätzen. Wer 8 Stunden schläft und 8 Stunden arbeiten geht, der kann  
116 nicht vier Stunden Sport treiben und vier Stunden im Hauskreis sein, obwohl diese  
117 Tätigkeiten doch insgesamt 24 Stunden ergeben: Ankleiden, Körperpflege, Mahlzei-  
118 ten und Wegezeiten machen das unmöglich.

119 Der Arbeitsbogen gibt einen Tag in 30-Minuten-Schritten vor. Auch wenn eine Sa-  
120 che nur 20 Minuten dauern sollte, blockiere dafür ruhig 30 Minuten. Die Faustfor-  
121 mel heißt: maximal 80% der Zeit verplanen – es kommt immer etwas dazwischen<sup>6</sup>.

### 122 a) Schlaf planen

123 Blocke zunächst die späten Abend- und frühen M o r g e n s t u n d e n, die  
124 Du für Deinen Schlaf benötigst. Rhythmus ist Trumpf: Man kann nicht an 5 Tagen  
125 um 2 Uhr nachts ins Bett gehen und am Wochenende plötzlich um 22 Uhr. Gleich-  
126 mäßigkeit hilft dem Körper. Bedenke: Es ist eine Entscheidung, die Du triffst: Ist mir  
127 „die Freiheit den Abend zu gestalten, wie ich lustig bin“ wichtiger, als ein geregeltes  
128 Leben mit der Erreichung meiner selbstgesteckten Ziele?

### 129 b) Fremdbestimmte Zeiten aufteilen

130 Trage nun die Zeiten ein, die Du nicht beeinflussen kannst, z.B.

- 131 ➤ Unterrichtszeiten an der Schule
- 132 ➤ Arbeitszeit
- 133 ➤ Mahlzeiten
- 134 ➤ Gemeindliche Termine
- 135 ➤ ...
- 136 ➤ Achtung: Wegezeiten mit einberechnen!

<sup>6</sup> Seiwert empfiehlt sogar, nur 50-60% der vorhandenen Zeit zu verplanen. Beides ist richtig; Leute mit sehr geringer Erfahrung im Zeitmanagement verschätzen oft den Zeitbedarf (und dennoch ist eine ungenaue Schätzung immer noch besser als gar keine!). Hier sollten tatsächlich zwischen den Aktivitäten große Pufferzeiten eingeplant werden. Die routinierteren Planer können bis zu 80% verplanen, wobei dies auch sehr dem Umfeld des Planers geschuldet ist: Sehr kreative Köpfe brauchen wiederum mehr Pufferzeiten, weil sie ihre Ideen spontan ausbauen. Die Kernidee ist also: Nicht die gesamte Zeit verplanen und vernünftige Pufferzeiten integrieren.

### 137 c) Liebe Gott mit allem, was Du hast – auch Deinem Kalen- 138 der

139 Plane nun die Tätigkeiten, von denen Du denkst, dass sie Gott für Dein Leben wich-  
140 tig sind, z.B.<sup>7</sup>

- 141 ➤ Gebet, Bibellese, Bibelstudium
- 142 ➤ Zeiten mit Menschen, die Gott noch nicht kennen
- 143 ➤ Dienst für andere
- 144 ➤ Zeiten mit Ehepartner, dem guten Freund, den eigenen Kindern
- 145 ➤ Angemessene Erholung
- 146 ➤ ...

### 147 d) Andere wichtige Aufgaben – erst jetzt...

148 Denke an den alten Professor aus der obigen Geschichte: Erst die Steine, dann den  
149 Kies, dann den Sand und dann das Wasser... Fülle nun die Lücken mit anderen Auf-  
150 gaben, die nicht g e s t r i c h e n werden können, z.B.

- 151 ➤ Haushalt bzw. Mitarbeit im Haushalt
- 152 ➤ Zeitung lesen, Nachrichten gucken
- 153 ➤ Sport
- 154 ➤ ...

### 155 e) Synergien schaffen

156 Spätestens bei diesem Schritt wird es eng. Frage Dich, ob Du einzelne Tätigkeiten  
157 vielleicht p a r a l l e l ausführen kannst:

- 158 ➤ Wegezeiten: Wie oft verschlafen wir sie! Zum Beispiel kann man das Voka-  
159 beln (Schüler) oder Bibelverse (alle) auswendig lernen, während man auf  
160 den Bus wartet.
- 161 ➤ Wenn man den Hund Gassi führt, kann man dies evtl. mit dem Nachbarn  
162 zusammen tun – und ihm erklären, wie er Frieden mit Gott bekommen  
163 kann.
- 164 ➤ Wenn Du Deinen Sohn vom Hockeytraining abholst, nimm einen Menschen  
165 mit, mit dem Du eine Jüngerschaft führst – und nutzt so die Zeit doppelt  
166 und nimm ihn damit in Deine Arbeit und Dein Leben als Vater mit hinein.
- 167 ➤ Wenn Du zum Sport gehst, prüfe, ob es nicht einen Menschen gibt, mit dem  
168 Du gerne Zeit verbräuchtest, der evtl. auch diesen Sport machen mag? So er-  
169 lebt man was zusammen und kann im Anschluss noch ein wenig Zeit mitei-  
170 nander verbringen...<sup>8</sup>

<sup>7</sup> Um Proteste einzuschränken: Was Gott für Dein Leben wichtig ist, kann ich hier nicht als Beispiel nennen. Das musst Du ja erst herausfinden/lernen. Die Beispiele sollen nur Anregungen sein, Deine konkrete Liste könnte ganz anders aussehen. Mach Dir aber die Mühe bei jedem Punkt zu überlegen, ob es wirklich unter Buchstabe c) oder evtl. nur unter d) gehört...

<sup>8</sup> Oft besteht das Problem, dass Leute keine Zeit für Evangelisation zu haben meinen. Bill Hybels bringt hierzu einige Vorschläge und berichtet unter anderem: „Ein Mitglied unseres Gemeinderats [...] ist unter anderem deshalb Christ geworden, weil wir in der Zeit, als er sich mit dem Christsein auseinandersetzte, regelmäßig zusammen Squash gespielt haben. Eine Stunde lang verausgabten wir uns dabei, den Ball hin- und her zu jagen, und anschließend unterhielten wir uns in der Sauna. Insgesamt verbrachten wir jedesmal zwei Stunden damit, unsere Freundschaft zu vertiefen und über die Fragen zu reden, die er über den Glauben hatte. Nach einiger Zeit nahm er dann Christus in sein Leben auf.“ (Bill Hybels. Bekehre nicht – lebe. Wuppertal: R. Brockhaus, 1995)

171 Aber Obacht: Doppeltbelegungen können schnell zu unangenehmen S.t.r.e.s.s.  
172 werden. Beobachte dies aufmerksam und reduziere sie gegebenenfalls.

## 173 6) Immer noch zu „wenig Zeit“?

### 174 a) Die falschen Tätigkeiten aufgeben

175 Wenn Du nicht alles unterbringen kannst, musst Du Dinge streichen. Dieses so ein-  
176 fache Gesetz ist doch so schwer umzusetzen. Hier hat es sich als hilfreich erwiesen,  
177 darüber viel zu beten.

178 Wer in ein Schuhgeschäft geht, wird sofort sehr viele Schuhe entdecken.  
179 Und doch weiß jeder, dass ein Teil der Schuhe nicht für ihn gemacht ist: Die  
180 Herren tragen selten Damenschuhe. Aber selbst unter den Herrenschuhen  
181 müssen wir das richtige Regal ansteuern: jenes mit unserer Schuhgröße.  
182 Und doch werden wir nicht alle Schuhe kaufen und tragen, die sich dort be-  
183 finden. Dumm wäre, einen Schuh zu nehmen, nur weil er uns gefällt. Wer  
184 einen Gummistiefel braucht, sollte sich dann keine Sandale erwerben – egal  
185 wie chic sie ist.

186 Mit dieser Analogie möchte ich verdeutlichen, dass n.i.c.h.t. alle Aufgaben, die  
187 sich uns entgegenstellen, auch wirklich von uns erfüllt werden müssen. Sie stürmen  
188 auf uns ein – aber ist es wirklich *unsere* Mission, uns um sie zu kümmern? Beschau-  
189 en wir gerade den gemeindlichen Tätigkeitsbereich: Nicht alles, was in einer Ge-  
190 meinde an Arbeit anfällt, muss von uns erledigt werden. Gott beruft auch andere  
191 zum Dienst. Die Frage ist also: Zu welcher Aufgabe hat Gott *mich* berufen? Wo will  
192 Gott mich hinhaben? Welchen Weg hat er mit mir vor?<sup>9</sup>

193 Hier ringe im Gebet. Hier forsche nach. Hier berate Dich mit geistlichen Freunden.<sup>10</sup>  
194 Welche Aufgaben kannst Du abgeben?

### 195 b) Wie viel Geld darf Zeit kosten?

196 Kann man Zeit kaufen? Natürlich nicht. Und doch kann man mit der einen Ressour-  
197 ce „Geld“ positive Effekte auf die andere Ressource „Zeit“ auslösen.

198 Das tun wir den ganzen Tag: Für die Ressource „Kraft“ geben wir „Geld“ aus, indem  
199 wir Nahrung kaufen. Für eine Wohnung oder ein Haus geben wir sehr viel Geld aus!  
200 Und manch einer gibt Geld aus, um sein Äußeres aufzupeppen. Warum sollten wir  
201 nicht Geld ausgeben, um mehr Zeit zu „haben“?

### 202 Verlagere Tätigkeiten, um Zeit zu gewinnen

203 Natürlich kann man an bestimmte Dinge selber machen (Auto reparieren, PC auf-  
204 rüsten usw.). Das kann mitunter aber richtig viel Zeit kosten. Wenn man nicht  
205 knapp bei Kasse ist, wäre es also eine Variante, das Auto oder den PC in die Hände

<sup>9</sup> Diese Frage können die wenigstens Menschen beantworten. Etlichen ist sie schon gekommen, oft hört man „Ich weiß ja nicht, was Gott will.“ Bedauerlicherweise stellt man häufig fest, dass nur wenige darüber *intensiv* nachgedacht und gebetet haben. Dabei ist es doch eine so entscheidende Frage und eine so ermutigende Tatsache, wenn man weiß: Ich stehe dort, wo Gott mich haben will.

<sup>10</sup> Die Frage nach dem Willen Gottes für mein Leben werden wir in einer eigenen Lektion in Praktische Theologie intensiv behandeln.

206 eines Fachmannes zu geben, und die so gewonnene Zeit für wichtige Dinge (ent-  
207 sprechend meiner Berufung) zu verwenden.

### 208 **Reduziere fremdbestimmte Zeiten wie z.B. Erwerbstätigkeit**

209 Zwei Leiter der CGMG haben, um mehr Zeit für ihre gemeindlichen Aufgaben zu  
210 haben, ihre berufliche A r b e i t s z e i t auf eine Viertageweche reduziert.  
211 Das bedeutet natürlich Einkommenseinbußen, aber es ist ein wichtiges Vorbild,  
212 dem wir uns stellen sollten. Dasselbe können übrigens auch Selbstständige tun:  
213 Auch wenn es Zeiten gibt, in denen der Selbstständige „ständig alles selbst“ machen  
214 muss, darf er auch hier sein Gottvertrauen stärken, indem er weiß: »Der Segen des  
215 HERRN, der macht reich, und <eigenes> Abmühen fügt neben ihm nichts hinzu.« Spr  
216 10,22

## 217 **7) Analyse**

218 Ich möchte keineswegs frustrieren! Deshalb sei Dir bewusst, dass jede noch so an-  
219 gestrengte Planung immer wieder im Konflikt mit dem wahren Leben steht. Wir  
220 sind eben keine Maschinen, die programmiert werden, und es gefällt Gott, in unse-  
221 rem Leben unvorhergesehenes zu platzieren: »Das Herz des Menschen plant seinen  
222 Weg, aber der HERR lenkt seine Schritte.« (Spr 16,9)

223 Aus diesem kann man aber nicht ableiten, dass jedes Planen sinnlos wäre!

224 Daher ist es bedeutend, neben diesem Plan auch eine Analyse zu ermöglichen. Da-  
225 mit meinen wir nichts anderes, als dass wir täglich p r o t o k o l l i e r e n,  
226 was wir getan haben. Und wenn man dies über eine längere Zeit tut, kann man  
227 auswerten, ob die gesetzten (zeitlichen) Ziele erreicht wurden.

- 228 ➤ Wenn das Fall ist: Gratulation! Dann sollte spätestens nach einem Jahr der  
229 ganze Prozess der Planung erneut durchlaufen werden, damit veränderte  
230 Umstände (auch bei dem, was Gott mit uns vorhat) einfließen können.
- 231 ➤ Wenn das nicht der Fall ist: Das ist normal. Nun kann man aber überlegen:  
232 War die Planung noch nicht ausgereift – dann „nachjustieren“. Oder man-  
233 gelte es an der eigenen Disziplin (Selbstbeherrschung), die eigenen Pläne  
234 umzusetzen? Dann heißt es: beten.

---

<sup>a</sup> Zahlen entnommen am 14.10.: <http://de.wikipedia.org/wiki/Schlaf>

<sup>b</sup> Jörg Piper. <http://www.schlafmedizin-aktuell.de/Schlafbedarf/schlafbedarf.html>,  
Abruf am 14.10.2008

<sup>c</sup> Entnommen am 14.10.2008 bei Piper, [http://www.schlafmedizin-aktuell.de \[...\]  
/Schlaftypen/Graphik\\_zirkadiane\\_Leistung\\_21\\_kB.jpg](http://www.schlafmedizin-aktuell.de [...]/Schlaftypen/Graphik_zirkadiane_Leistung_21_kB.jpg)