

RATGEBER

Zeitmanagement macht entspannter

Jeder Dritte fühlt sich stets gestresst. Weil sich die Anforderungen im Job kaum reduzieren lassen, hilft nur die innere Einstellung. Ein neues Buch zeigt, wie das geht.

VON Sabine Hockling | 11. Juni 2015 - 15:12 Uhr

© PR: Gabal-Verlag



Cover von "Zeit zu leben"

Darum geht es: Ständiger Leistungsdruck, hohe persönliche Erwartungen, immer wieder neue Anforderungen – alles das belastet viele Arbeitnehmer, selbst dann, wenn sie eigentlich einer Tätigkeit nachgehen, die ihnen Spaß macht. Manche Unternehmen reagieren bereits, implementieren beispielsweise Feelgood-Manager, schaffen flexible Arbeitszeitmodelle, achten auf die gesunde Ernährung ihrer Mitarbeiter oder machen Fitnessangebote. Und trotzdem nehmen Stressleiden immer weiter zu, wie diverse Studien zeigen. Denn die beruflichen Anforderungen werden nicht geändert. Was kann der Einzelne also tun?

Es sei "relativ einfach möglich, die großen beruflichen Anforderungen mit den persönlichen Fähigkeiten, Bedürfnissen und Stärken in Übereinstimmung zu bringen", ist Lothar Seiwert überzeugt. Seiwert ist Experte für Zeitmanagement und hat unzählige Ratgeber verfasst. In seinem neuen Buch *Zeit zu leben* zeigt er, wie man wieder ein Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung und vor allem zwischen inneren Werten und äußerem Weg erreichen kann.

Pluspunkte: Seiwert beschreibt, wie man eine innere Balance erreichen kann. Denn wer in sich ruht, bleibt auch gelassener, wenn es um ihn herum stressig ist. Dazu sollte man sich nicht Zwängen aussetzen und realistische Ziele setzen, die auch erreichbar sind. Der Leser erfährt, wie er Prioritäten setzt. Oft erscheint vieles dringlich, was gar nicht wirklich dringend ist. Wer hier besser unterscheiden kann, hat am Ende ein entspannteres

Leben. Damit das alles im Alltag auch funktioniert, braucht es eine effiziente Wochen- und Tagesplanung.

SERIE DAS KARRIEREBUCH

Woche für Woche immer donnerstags besprechen wir in Kooperation mit der Redaktion Die Ratgeber von ZEIT-ONLINE-Kolumnistin Sabine Hockling neue Sachbücher und Ratgeber zu den Themen Karriere, Beruf und Bewerbung, Mitarbeiterführung, Motivation und Management.

Noch mehr KarrierEBücher finden Sie hier und auf der Serien-Seite .

Aufbau und Verständlichkeit: Der Ratgeber ist in zwei Teile gegliedert. Im ersten Teil widmet sich der Autor dem Zeit- und Lebensmanagement, im zweiten Teil dem Thema Work-Life-Balance, wo er diverse Experten zu Wort kommen lässt. In allen Kapiteln finden sich Checklisten, Übungen und Tests, die dem Leser bei der Umsetzung unterstützen. Die Illustrationen von Werner Tiki Küstenmacher sind witzig und vermitteln einen leichten Blick auf die doch komplexen Sachverhalte.

Minuspunkte: Jedes Kapitel beginnt mit dem Zitat einer Persönlichkeit – eine nette Idee. Weniger wäre allerdings mehr gewesen, denn einige Zitate sind doch sehr banal. Und auch die vielen Merksätze wirken an einigen Stellen zu konstruiert.

Bewertung: Seiwert nimmt den Leser an die Hand, sodass sich jeder Schritt für Schritt dem Thema nähern kann. Dabei konzentriert sich der Experte auf die praktische Umsetzung – das motiviert. Und auch wenn das alles nicht neu ist, so hat Seiwert doch mit *Zeit zu leben* einen kompakten und gut strukturierten Ratgeber vorgelegt.

COPYRIGHT: ZEIT ONLINE

ADRESSE: <http://www.zeit.de/karriere/2015-06/zeitmanagement-ratgeber-work-life-balance>