

# Coaches.at - Newsletter 2. Quartal 2013

## Praxistipps zum Thema „Zeit in Balance“

Wenn wir so richtig gestresst sind, verlieren wir in der Regel den Überblick. Alles ist dringend, alles ist extrem wichtig, jeder will etwas von uns und der Bericht muss auch noch fertig werden, bevor das Meeting ansteht usw. usw. In so einem Zustand ist es in der Regel ziemlich schwierig zu entscheiden, welche Prioritäten nun tatsächlich zu setzen sind und welche Auswirkungen diese Entscheidung hat.

Dazu empfiehlt Werner „Tiki“ Küstenmacher eine verblüffend einfache Methode mit hoher Wirkung, die ich Ihnen heute gerne vorstellen möchte.

Autor der Praxistipps: **Alfred Freudenthaler**, MSc



## **PRAXISTIPPS: Zeit in Balance**

### 10 Minuten - 10 Monate – 10 Jahre

Stellen Sie sich in Entscheidungs-Situationen 3 Fragen: Was sind die Konsequenzen meiner Entscheidung in 10 Minuten, in 10 Monaten, in 10 Jahren?

#### **Beispiel: Fest oder Firma?**

Eine Karriere-Chance: Sie könnten am Samstagsmeeting der Führungskräfte teilnehmen. Aber am selben Tag hat Ihre Tochter Premiere auf der Ballett-Bühne.

- In 10 Minuten schmerzen beide Alternativen: Ihre Tochter weint, Ihr Chef ist sauer.
- In 10 Monaten werden Sie sich in beiden Fällen anstrengen, die Scharte auszuwetzen – Extraliebe für das Kind oder Extraeinsatz in der Firma.
- In 10 Jahren wäre Ihr Fehlen beim Samstags-Meeting vergessen. Ihre Tochter aber wird sich mit Sicherheit daran erinnern, wie Sie damals eins der wichtigsten Ereignisse ihrer Kindheit verpasst haben.

Entscheidung: pro Kind wegen der 10-Jahres-Frage.

### **Entschleunigen Sie Ihre Entscheidungen**

Mit der ersten Frage (10 Minuten) sortieren Sie die Entscheidungen aus, bei denen es wirklich brennt: Wenn die Tischdecke Feuer gefangen hat, müssen Sie es ersticken - und zwar sofort.

Aber viele andere Entweder-oder-Situationen im Leben tun nur so, als ob sie brisant wären. Dann werden Sie durch den Aspekt der 10 Monate und 10 Jahre aus kurzfristiger Hektik befreit und vermeiden zugleich langfristige Vorwürfe.

Auch in extremen Situationen wie z. B. alter Job/neuer Job kann die Minuten-Monate-Jahre-Frage helfen.

Natürlich liegt es an Ihnen, welche Entscheidung Sie hinsichtlich Ihrer Prioritäten treffen. Allerdings kann die Frage nach den Auswirkungen je Zeithorizont dabei helfen, Ihre Prioritäten überhaupt erst zu entdecken.

Probieren Sie es aus!

Alfred Freudenthaler

