

## 1.2. Wenn ich nur wüsste, womit ich anfangen soll

Sich selbst gut zu organisieren ist eine der größten Herausforderungen, denen wir im Berufsleben gegenüberstehen. Zu diesem Thema gibt es unüberschaubare Berge an Fachliteratur, mit zahllosen Anleitungen und mehr oder weniger praktischen Richtlinien. Ich persönlich habe festgestellt, dass es immer dann ins Chaos abgleitet oder ich mich gestresst fühle, wenn meine Prioritäten durcheinander geraten sind. Wenn Dringliches über Wichtiges triumphiert oder Unwichtiges so verlockend erscheint, dass die langfristigen Ziele davon verdrängt werden.

Darüber hinaus gibt es ein besonderes Phänomen, das uns Menschen eigen ist:

Wir entscheiden mit Vorliebe zuerst über die nahe liegenden Dinge und lassen die nachfolgenden dabei unberücksichtigt. Beispielsweise erscheinen die 10 Minuten morgendlicher Schlaf, solange ich noch im Bett liege, unverzichtbar und stehen auf meiner Prioritätenliste ganz oben. Bereits 30 Minuten später verfluche ich diese Entscheidung, wenn ich genau diese Zeit dringend bräuchte, um noch rechtzeitig und in aller Ruhe fertig zu werden. Dann kann ich nicht mehr verstehen, warum ich mir diese läppischen 10 Minuten - die mir sowieso keine Sekunde zusätzliche Erholung bringen - nicht sparen konnte, zugunsten eines etwas weniger hektischen Tagesbeginns. Dummerweise fällt mir diese weise Erkenntnis jeden Tag erst dann wieder ein, wenn ich - zum wiederholten Mal - in letzter Sekunde oder sogar verspätet das Haus verlasse.

Eine ganz andere Sache ist es, wenn ich fieberhaft an der Fertigstellung eines umfangreichen Konzeptes arbeite, weil ich anschließend noch diese wichtigen Unterlagen abschicken muss, für die heute die letzte Frist ist. Während ich dabei immer mehr ins Schwitzen gerate, fällt mir plötzlich auf, dass das besagte dringende Kuvert zwar unbedingt noch heute in die Post soll, die Aufstellung aber erst am nächsten Tag für die mittags angesetzte Besprechung fertig werden muss.

Das ist der Moment, wo sich meine Sitzposition entspannt und die verkrampften Schultern sich lockern. Ich atme einmal tief durch, unterbreche die aktuelle Aufgabe und schiebe sie einfach beiseite. In aller Ruhe wende ich mich dann der Zusammenstellung der wichtigen Unterlagen zu. Immerhin kann ich an der Aufstellung auch dann noch weiterarbeiten, wenn die Post längst geschlossen hat und habe möglicherweise noch den ganzen nächsten Vormittag dafür Zeit.

Selbstverständlich sind die Entscheidungen nicht immer so einfach. Es gibt dabei unterschiedliche Bereiche zu berücksichtigen. Einerseits hat das Unternehmen, für das man arbeitet, Prioritäten. Andererseits gibt es auch für jedes Individuum Dinge, die einem mehr oder weniger am Herzen liegen.

Als Angestellte/r ist es nicht immer ganz leicht, die Prioritäten des Unternehmens zu erkennen. Was Ihnen als besonders wichtig erscheinen mag, ist für die Geschäftsführung möglicherweise eine Nebensächlichkeit, die das Unternehmensziel in keiner Weise beeinflusst. Da bleibt Ihnen nichts anderes übrig, als im Einzelfall immer wieder konkret nachzufragen. Dadurch ersparen Sie sich eine Menge Stress und

möglicherweise auch Ärger. Sicherheitshalber alles genau zu hinterfragen ist für sämtliche Beteiligten nützlich und häufig findet man dabei Dinge heraus, die auch in Zukunft die Arbeit erleichtern. Es wird sich also schnell bezahlt machen.

Sollten Sie von allen Seiten mit furchtbar „dringenden“ Aufgaben überschüttet werden, so liegt es in Ihrer eigenen Verantwortung, an vorgesetzter Stelle abzuklären, welche davon wirklich wichtig sind. Außer natürlich, Sie lieben es, jede Menge Überstunden zu machen, für die Ihnen niemals jemand danken wird.

Lassen Sie sich dabei keinesfalls abwimmeln. Solche unternehmensrelevanten Entscheidungen zu treffen ist eine Führungsaufgabe. Vergessen Sie dabei aber nie, dass auch Sie selbst Prioritäten haben, die nicht unberücksichtigt bleiben sollen. Einen sicheren Arbeitsplatz über ein glückliches und erfülltes Privat- bzw. Familienleben zu stellen kann sich schnell gegen Sie richten. Burn-out und psychosomatische Erkrankungen können Ihnen dauerhaften, im äußersten Fall sogar tödlichen Schaden zufügen. Sie haben ein Recht auf Ihre Freizeit und Gesundheit. Lernen Sie, gegebenenfalls auch einmal Nein zu sagen.

Werfen Sie jetzt auch ganz schnell die Meinung über Bord, dass Sie durch Nachfragen den Eindruck erwecken könnten, nicht intelligent genug für den Job zu sein. Wie erleben Sie es selbst, wenn Sie von jemand anderem etwas gefragt werden, um Klarheit herzustellen? Nach meiner Erfahrung wirken Menschen, die konkrete Fragen stellen, interessiert und kompetent. Schlecht ist nur, wenn Sie dieselbe Frage jeden Tag stellen. Wenn einmal klar ist, dass Kunde XY oberste Priorität hat, macht es keinen guten Eindruck diesbezüglich immer wieder neu nachzufragen.

Sind Sie Unternehmer/in, müssen Sie sich über diese Unternehmensziele natürlich vor allem selbst im Klaren sein. Dafür ist es nötig, dass Sie sich zuerst einmal Ihre ganz persönlichen Lebensziele bewusst machen. Diese lassen sich nämlich in Ihrem Fall nicht von denen des Unternehmens trennen, solange sich Ihr Unternehmen nicht über eine gewisse Größenordnung hinaus entwickelt hat und Sie guten Gewissens strategische Entscheidungen auch delegieren können.

### **1.2.1. Ihre ganz individuelle Lebensvision**

Das hört sich nicht sonderlich kompliziert an, werden Sie vielleicht denken. Und das sollte es im Grunde auch nicht sein. Überraschenderweise ist es jedoch für die meisten Menschen nicht so ganz klar, welchen Sinn Ihr Leben hat, auf welches Ziel Sie langfristig „hinarbeiten“.

Es ist leider nicht möglich einfach zu sagen: „.... ist mein Ziel und alles was ich ab jetzt tue, bringt mich automatisch ein Stück näher an dieses Ziel heran.“ Wir Menschen sind nun einmal nicht so eindimensional und geradlinig. Da gibt es dieses zu bedenken, jenes zu beachten und 1.000 Gründe sprechen überhaupt dagegen.

Ich bin der Meinung, dass das zum Teil daran liegt, dass wir heute mit so vielen Anforderungen zurechtkommen müssen, dass es nicht reicht, ein einziges großes Lebensziel - beispielsweise das Überleben - vor Augen zu haben. Die moderne Lebensvision ist in der Regel um einiges komplexer und umfasst mehrere zentrale Bereiche, die es aufeinander abzustimmen gilt.

### ***Individuelle Lebensvision***

Am besten Sie schreiben gleich jetzt auf, was in Ihrem Leben am wichtigsten ist oder sein müsste. Notieren Sie nur was Sie möchten, nicht was Sie nicht möchten, denn darüber müssen (und sollen) Sie sich wirklich keine Gedanken machen.

Nehmen Sie sich für die folgende Aufstellung bitte ausreichend Zeit. Wählen Sie eine Umgebung in der Sie sich entspannen können. Versuchen Sie, sich alles möglichst detailliert und plastisch vorzustellen. Benützen Sie Ihre Fantasie und verwenden Sie dabei alle Sinne. Wonach soll es riechen, wie schmecken, welche Farben und Dinge werden Sie umgeben, was werden Sie hören und spüren. Es ist wichtig, dabei wirklich ohne Störungen, ohne Hektik und Zeitdruck in die Vision eintauchen zu können, um sie möglichst anschaulich und greifbar werden zu lassen. Auf diese Weise bringen die Überlegungen um einiges mehr anhaltenden Effekt.

Manchen fällt es leichter, wenn Sie sich dabei hinlegen und die Augen schließen. In diesem Fall bitten Sie eine Person, der Sie vertrauen, Ihre Beschreibung zu notieren, oder Sie nehmen sich selbst auf Kassette auf und übertragen Ihre Gedanken anschließend auf Papier. Ergänzen Sie bei Bedarf die Liste mit farbigen Markierungen, Zeichnungen, Bildern und/oder Symbolen sowie anderen Dingen, die zur besseren Verdeutlichung dienen können.

### **Sozialvision**

Da gibt es zum einen die Familie, den Freundeskreis, die Menschen die einem besonders nahe stehen. Wie sieht es damit heute aus und wie stellen Sie sich das für die Zukunft vor? Nehmen Sie das heutige Datum, addieren Sie 5-10 Jahre und beschreiben Sie nun, welche Menschen an diesem Tag in 5-10 Jahren für Sie wichtig sein werden. Das müssen nicht unbedingt Personen sein, die Sie heute schon kennen. Stellen sie sich vor, mit welchen Menschen Sie dann gerne zu tun haben wollen. Konzentrieren Sie sich darauf, was Sie sich wünschen und wie es im Idealfall sein soll. Hemmen Sie sich dabei möglichst nicht durch Gedanken der Machbarkeit. Wege finden sich in vielen Fällen, wenn Sie erst einmal genau wissen, was Sie möchten.

Wünschen Sie sich Kinder? Wenn ja, wie viele? Wie möchten Sie mit ihnen leben? Wie stellen Sie sich das Zusammenleben mit ihrer Familie vor?

Sie sind kein Familienmensch? Wie wünschen Sie sich die Beziehungen innerhalb ihres Freundeskreises? Auf welche Art und Weise möchten Sie die Zeit mit ihrer Familie oder ihrem Freundeskreis verbringen - und wie viel Zeit davon? Welchen sozialen Interessen werden Sie nachkommen? Gibt es Projekte die Sie unterstützen möchten? Versuchen Sie, sich das möglichst genau auszumalen.

Denken Sie dabei als Analysehilfe auch in Kategorien von Rollen, d.h. wie sieht Ihre Vision für Ihre Rolle als Mutter/Vater, Tochter/Sohn, Freund/in, Partner/in aus. Oder als Vereinsmitglied, Freizeit- bzw. Hobbypartner/in, engagierte/r Umweltschützer/in, Mitarbeiter/in im Kinderhilfswerk, bei der freiwilligen Feuerwehr, usw.

### **Karrierevision**

Zum anderen gibt es natürlich den beruflichen Lebensweg, die Karriere. Von heute gerechnet in 5-10 Jahren, wo sehen Sie sich da? Welchen Beruf wollen Sie dann gerne ausüben? Mit welcher Tätigkeit möchten Sie Ihre Zeit verbringen? Wie viele Stunden in der Woche werden Sie damit zubringen? Wie viel Verantwortung wollen Sie tragen? Wie viel Geld möchten Sie damit verdienen?

Mit welchen Menschen arbeiten Sie zusammen? Wie fühlen Sie sich nach einem Arbeitstag? Was ist Ihre Berufung, welchen Sinn sehen Sie in Ihrem Tun? Denken Sie auch hier an Ihre Rollen: als Kollege/-in bzw. Teammitglied, Vorgesetzte/r, Unternehmer/in, Mitarbeiter/in, Mentor/in. Schreiben Sie detailliert auf, wie und wo Sie sich im Idealfall sehen. Stellen Sie es sich möglichst plastisch vor. Wie wird Ihr Büro aussehen? Welchen Dienstwagen werden Sie fahren? Welche Kleidung wird zu Ihrem Status, ihrer Tätigkeit passen? Kümmern Sie sich nicht darum, ob Ihnen das aus heutiger Sicht realistisch erscheint. Dazu kommen wir später.

### **Individualvision**

Und ganz wichtig: es gibt natürlich Sie als Individuum. Ihre Gesundheit, Ihre Persönlichkeit, das was Sie eben ganz einzigartig macht. Wenn Sie versuchen sich vorzustellen, welcher Mensch Sie in 5-10 Jahren sein werden, wie/wer sind Sie dann. Was tun Sie für Ihre Gesundheit? Wie ernähren Sie sich? Womit halten Sie sich fit? In welcher Lebens-Umgebung sehen Sie sich? Wo und wie leben Sie?

Mit welchen Eigenschaften wird man Sie dann beschreiben? Was wird Ihre Umgebung über Sie sagen? Wie möchten Sie sich fühlen und woran werden Sie glauben? Welches

Verhalten legen Sie an den Tag? Was haben Sie noch dazugelernt? Gibt es auch hier Rollen für Sie? Machen Sie eine Liste aller Dinge, die Sie tun bzw. erreichen werden, aller Eigenschaften, die Sie haben möchten, aller Fähigkeiten, die Sie erwerben wollen.

Greifen Sie nach den Sternen!

Bewahren Sie diese Lebensvision gut auf. Für den Fall, dass Sie einmal nicht sicher sind, wie Sie sich entscheiden sollen, nehmen Sie Ihre Liste wieder zur Hand und lassen Sie sich bei ihrem Entschluss davon leiten. Je klarer Sie vor Augen haben, welchen Stellenwert alles in Ihrem Leben hat oder in Zukunft haben soll, umso weniger Probleme werden Sie heute und auch zukünftig beim Setzen ihre Prioritäten haben.

---

Wenn Sie in einer akuten, konkreten Situation nicht sicher sind, welche Alternative Sie wählen sollen, ist eine vergleichbare Aufstellung hilfreich. Notieren Sie für jede der Möglichkeiten, in welcher Weise sich diese auf Ihr soziales Leben, Ihre Karriere und Ihre Persönlichkeit auswirken würde. In diesem Fall sind auch negative Auswirkungen oder Nachteile auf der Liste erlaubt bzw. sogar erwünscht, um eine bessere Klarheit zu gewinnen.

---

Eines noch: Was Sie heute notiert haben, ist nicht in Stein gemeißelt. Sie können jederzeit Ihre Meinung ändern, eine neue Liste erstellen oder die bestehende ergänzen. Unsere Visionen und Wünsche entfalten sich im Laufe des Lebens, genauso wie wir uns verändern und entwickeln.