



## Das Leben ist zu kurz für Zeitmanagement. Unser Produktivitäts-,hacking‘ führt in die Sackgasse.

Lesedauer 9 Minuten

Brillantes Zeitmanagement gilt als der Turbo für Managementkarrieren. Der preisgekrönte Journalist Oliver Burkeman kommt in seinem Buch ‚4000 Wochen‘ zum Schluss, dass der Versuch in kürzerer Zeit mehr Dinge zu erledigen, also seine Produktivität immer weiter zu steigern, scheitern muss und zu dauernder innerer Unzufriedenheit führt. Denn wir können Zeit nicht ansparen: hinter jeder erledigten Aufgabe wartet ein stetig wachsender Berg an zu erledigenden Aufgaben.

Mich hat das Buch gepackt. Schließlich bin ich mit den verschiedensten Zeitmanagement-systemen in meiner Karriere konfrontiert worden, habe viele Dinge ausprobiert und bin letztlich an meinen eigenen Ansprüchen kleinteilig gescheitert. Habe den Produktivitätswahn in detaillierten Tabellen gelebt und das versprochene Zeitparadies nicht gefunden. Bin vor Jahrzehnten ohne mein Time/System Ringbuch, natürlich in der Lederversion, in keiner Besprechung erschienen. Später habe ich sogar Seminare von David Allen, dem Großmeister von ‚Getting Things Done‘, besucht.



‚4000 Wochen‘ ist ein philosophisches Buch, das sich dem Konzept der Zeit und den unendlichen Möglichkeiten diese auszufüllen, aus verschiedenen Blickwinkeln nähert. Ich gebe hier nur ein paar Appetithappen zum Besten.

Die durchschnittliche menschliche Lebensspanne ist, wie Burkeman es ausdrückt, „absurd, erschreckend und beleidigend kurz“. 4000 Wochen oder eben 80 Jahre. „Doch die moderne Disziplin, die als Zeitmanagement bezeichnet wird, ist eine deprimierend kleingeistige Angelegenheit, die sich darauf konzentriert, so viele Aufgaben wie möglich zu bewältigen, die perfekte Morgenroutine zu entwickeln, oder darauf, sonntags in einem einzigen Schwung sämtliche Mahlzeiten für die Woche zu kochen...“

Burkeman kritisiert die Produktivitätsgurus, weil sie uns den Blick auf die Wunder der Welt in zwanghaften Ritualen verstellen, wo doch der eigentliche Sinn des Lebens darin liegen könnte, mehr von den Wundern zu erleben. Das Problem bei dem Versuch, die Zeit zu beherrschen, besteht darin, dass man am Ende von der Zeit beherrscht wird. Es wird einem nie gelingen, genug Effizienz, Selbstdisziplin und Anstrengung aufzubringen, um das Gefühl zu erzwingen, alles im Griff zu haben, all den Verpflichtungen nachzukommen und sich nicht Sorgen um die Zukunft machen zu müssen.

Wir müssen der Angst etwas zu verpassen, die Stirn bieten, weil wir erkennen, dass es im Grunde so gut wie sicher ist, etwas zu verpassen – und zwar fast alles!



Wir leben in einer Effizienzfalle. Selbst die Gewinner unserer leistungsbesessenen Kultur, diejenigen, die es an die Eliteuniversitäten schaffen und dann die höchsten Gehälter einstreichen, erleben, dass ihr Lohn der konstante Zwang ist, mit erdrückender Intensität zu arbeiten - um den Status aufrechtzuerhalten.



Können wir das Problem nicht durch die stärkere Beachtung der Wichtigkeit lösen? Das Problem bei dem Versuch Zeit für alles zu finden, was einem wichtig erscheint, ist, dass man es definitiv nicht schafft. Es gibt einen Überfluss von Dingen, die uns wichtig erscheinen. Hausfrauen haben nicht davon profitiert, dass arbeitssparende Geräte in den Haushalt einzogen. Es stiegen parallel die Erwartungen an die Hausfrau. Hemden mussten jetzt immer sauber sein, also täglich gewechselt werden, statt ungefähr sauber eine Arbeitswoche zu überstehen.

Man beginnt zu begreifen, dass, wenn zu viel zu tun ist – und das wird immer der Falls sein, der einzige Weg zu geistiger Freiheit darin besteht, sich von der alle Grenzen verleugnenden Illusion zu verabschieden, alles erledigen zu können und sich stattdessen auf einige wenige wirklich wichtige Dinge zu konzentrieren.

Tinder ist eine effiziente Plattform, um Menschen zu finden, mit denen man sich verabreden möchte, erinnert einen aber ständig daran, dass es noch andere, potenziell attraktivere Menschen gibt, mit denen man sich stattdessen verabreden könnte.

Erst allmählich hatte der ehemalige Zeitoptimierer Burkeman begriffen, was man in solchen Situationen stattdessen braucht, nämlich eine Art Anti-Fähigkeit: nicht die kontraproduktive Strategie, sich selbst effizienter zu machen, sondern die Bereitschaft, diesem Drang zu widerstehen – zu lernen, mit der Angst umzugehen nicht alles im Griff zu haben, ohne automatisch darauf zu reagieren, indem man versucht, mehr unterzubringen.

Wenn man die Endlichkeit des Lebens erkennt, kann man die »Freude, etwas zu verpassen« entwickeln, als bewusster Gegensatz zur »Angst, etwas zu verpassen«.

So geht es beim Umgang mit unserer begrenzten Zeit nicht darum, wie wir alles bewältigen können – das wird nie gelingen, sondern darum, wie wir am klügsten entscheiden können, was wir nicht tun sollen, und wie wir gelassen bleiben können, wenn wir es nicht tun.

Die entscheidende Frage ist daher nicht, wie man zwischen wichtigen und unwichtigen Aktivitäten unterscheiden kann, sondern was zu tun ist, wenn viel zu viele Dinge zumindest als einigermaßen wichtig empfunden werden. Glücklicherweise haben sich eine Handvoll kluger Köpfe mit genau diesem Dilemma befasst, und ihre Ratschläge konzentrieren sich auf drei Hauptprinzipien.

1. Wenn man einen Teil seiner 4000 Wochen damit verbringen will, das zu tun, was einem am wichtigsten ist, dann muss man irgendwann bei sich selbst damit anfangen.
2. Das zweite Prinzip besteht darin, die Zahl der parallellaufenden Projekte zu begrenzen.
3. Das dritte Prinzip besteht darin, der Verlockung mittlerer Prioritäten zu widerstehen. Man muss lernen, zu Dingen, die man tun möchte, Nein zu sagen, in dem Bewusstsein, dass man nur ein Leben hat.



Ein zentrales Problem ist, dass wir uns unsere Zukunft in allen möglichen Formen ausmalen können und wir uns deshalb schwer tun im Hier und Jetzt konkrete Entscheidungen zu treffen. Wir träumen davon, gleichzeitig als Eltern, als Partner, Manager und Sportler grandios zu sein. In der Realität dürfte das nicht so schön funktionieren. Aber geträumt wird weiter, denn der Mensch zieht die Unentschlossenheit stets der Festlegung auf einen einzigen Weg vor.

Die Vorstellung einer Zukunft, schwanger mit einer Unzahl von Möglichkeiten, ist also fruchtbarer als die Zukunft selbst. Und deshalb finden wir die Hoffnung reizvoller als den Besitz, den Traum reizvoller als die Wirklichkeit.

Da jede reale Entscheidung über das eigene Leben den Verlust zahlloser alternativer Lebensmöglichkeiten mit sich bringt, gibt es keinen Grund, zu zögern oder sich zu weigern, Verpflichtungen einzugehen, in der ängstlichen Hoffnung, dass man solche Verluste irgendwie vermeiden könnte. Der Verlust ist eine Tatsache. Der Zug ist abgefahren.



Auch in der Partnerschaft geht es um das »Sichfestlegen«–die allgegenwärtige moderne Angst, dass man sich an einen Lebenspartner binden könnte, der den eigenen Idealvorstellungen nicht entspricht oder der eigenen herausragenden Persönlichkeit nicht würdig ist.

Doch die landläufige Meinung ist falsch. Man sollte sich unbedingt festlegen. Ein erfülltes Leben setzt voraus, dass man sich festlegt. Zu viele Dinge in einem Menschen zu suchen ist kaum weniger absurd, als von einem Partner zu träumen, der sowohl 1,50 Meter als auch 1,90 Meter groß ist.

Letztlich berührt Burkeman immer wieder den Fakt, dass unser Gehirn nicht an die heutige Zeit angepasst ist und dass wir uns deshalb nicht auf unsere instinktiven Reaktionen verlassen sollten, sondern bewusste Anstrengungen unternehmen müssen, um uns mit unserer knappen Zeit auf dem Planeten besser zu arrangieren.

Guten Rat zu geben, steht bei 4000 Wochen nicht im Fokus. Am Ende des Buches stehen aber fünf Fragen, die helfen sollen, sich selbst einzuschätzen, und zehn Tipps fassen die Kernbotschaften gut zusammen.

Nutze ich selbst kein Zeitmanagement mehr? Schon länger nicht mehr im Sinne der Effizienzsysteme. Aber natürlich halte ich es mit David Allens zentralem Tipp: A mind like water. Man soll alles an zu erledigenden Dingen aufschreiben, weil alles sonst immer wieder zusätzliche Erinnerungsarbeit fordern würde. Und Termine/Meilensteine. Viele Dinge bleiben tatsächlich unerledigt und verschwinden wieder, mit den alten Listen. Fleißig, aber nicht neurotisch. Bei der Prüfung der Wichtigkeit versuche ich es mit Burkeman zu halten. Und achte auf die Freude am bewusst Nichterledigten.

Burkemans ultimativer Rat für ein gelingendes Leben scheint einfach: in jeder Situation immer das Nächste und das Nötigste tun. Als das Nächste und Nötigste empfehle ich dieses Buch, genau das richtige Brainfood für die kommenden sinnstiftenden Tage.

Apropos besinnlich: Kurz vor Weihnachten gibt es noch ein spannendes BrainCandy: „Das sind die wissenschaftsbasierten Werkzeuge für mehr Glücksgefühle“.



**Bildnachweise:**

Tolgart / istockphoto.com, Fermate / istockphoto.com, IPGGutenbergUKLtd / istockphoto.com

## Buchempfehlung

Von Ralph Ohnemus, Uwe H. Lebok, Florian Klaus:

### Context-Marketing

Der Schlüssel zum Verbraucherverhalten Zum [Bestellen](#)



**Feedback, Anregungen oder Kritik zu diesem Artikel:**

[braincandy@ka-brandresearch.com](mailto:braincandy@ka-brandresearch.com)

Der Autor

**Ralph Ohnemus, CEO.** Seit 2001 Vorstand und Hauptanteilseigner von K&A BrandResearch. Vorher war er 15 Jahre Kunde von K&A BrandResearch. Nationale und internationale Marketing- und Vertriebserfahrung in Senior Management Positionen, darunter FMCG, Mode, Medien und Telekommunikation – zuletzt als SVP Consumer Sales verantwortlich für Marketing, Vertrieb und Filialketten bei Viag Interkom O2.

Kontakt: [r.ohnemus@ka-brandresearch.com](mailto:r.ohnemus@ka-brandresearch.com)

