



Leben
mit Weitsicht –
Gegen den Trend der
Gleichgültigkeit



GÜNTHER MAURER
Gesundheitsberater, Führungskraft,
Zürich, CH

Sicher sind Sie – ebenso wie ich – schon öfters über den Ausspruch gestolpert: «Es ist alles nur eine Frage der Priorität!» Ohne Zweifel kommt es primär darauf an, zu erkennen, was tatsächlich wichtig und bedeutsam ist. Die Schlussfolgerung hieraus legt nahe, diese vorrangigen Dinge in Angriff zu nehmen – ohne Wenn und Aber. Viel zu oft beschäftigen uns zeitraubende Details, die zwar ihre Bedeutung, jedoch nicht oberste Priorität haben.



Viele kleine Schritte

Wer jetzt an die vielen kleinen Einzelentscheidungen und Herausforderungen des Alltags denkt, liegt falsch. Für diese Kategorie – wie wir unser Privat- und Berufsleben organisieren – gibt es vielfach erprobte Unterstützungen und bewährte Entscheidungsmethoden wie z. B. das «**Pareto-Prinzip**» oder die «**Prioritäten-Matrix**»:

Prioritäten-Matrix:

Der amerikanische General und Präsident Eisenhower war bezüglich seiner Zeiteinteilung sehr pragmatisch. Da er laufend folgeschwere Entscheidungen treffen musste, gewöhnte er sich die Unterscheidung zwischen Dringlichem und Wichtigem an. Die Prioritäten-Matrix schärft den Blick für das Wesentliche und hilft, kostbare Zeit zu sparen und diese sinnvoll zu nutzen.

Prioritäten-Matrix

<p>Wichtig, aber nicht dringend. (Strategie, Effektivität) Planen und Zeit fixieren. Ziel: maximieren.</p>	<p>Wichtig und dringend. (Problem, Krise) Sofort erledigen. Ziel: reduzieren.</p>
<p>Weder wichtig noch dringend. (Zeitverlust, Überflüssiges) Papierkorb. Ziel: eliminieren.</p>	<p>Unwichtig, aber dringend. (Zeitfresser, Ineffektives) Delegieren, Nein sagen. Ziel: minimieren</p>

Schon bei der Gewichtung unserer Lebensform als Single, Partner, Eltern, Jugendliche oder Personen gereifteren Alters hilft es, diese Hinweise zu berücksichtigen und nicht alle als gleich wichtig einzustufen.

Wer nur mehr in einem Korsett aus Ansprüchen bzw. Forderungen lebt, verliert die Spontanität der Entscheidung und damit die Lebensfreude. Der Alltag gleicht einer lieb- und freudlosen Aneinanderreihung von Tagen, die wir nicht mehr gestalten, sondern in denen wir nur «funktionieren». Wer will schon so leben? Die Folge einer reinen Überlebensstrategie von Wochenende zu Wochenende oder von Event zu Event kann nur Enttäuschung sein. Gibt es aus dieser Spirale ein Entkommen und wieviel Raum zur freien Lebensgestaltung hat der Einzelne?

Pareto-Prinzip:

Der italienische Ökonom Vilfredo Pareto (1848–1923) stellte die Formel auf, dass man mit 20% von dem, was man tut, 80% der Ergebnisse erzielt. Das heisst: Mit nur 20% Ihres Einsatzes ernten Sie 80% Erfolg. Und mit den restlichen 80% Ihrer wertvollen Zeit erzielen Sie nur noch magere 20% des Ergebnisses. Der Einsichtige kann hier durch eine richtige Gewichtung schon eine Menge an besserer Zeit- und Lebensinvestition bewirken.

Die grossen Steine zuerst

Lassen Sie sich in einen Hörsaal einer Universität einladen und nehmen Sie teil an einer anschaulichen Darstellung in Bezug auf Prioritäten:

Ein Philosophieprofessor stand vor seinen Studenten und hatte unterschiedliche Dinge vor sich liegen. Als der Unterricht begann, nahm er ein grosses leeres Glas und füllte es bis zum Rand mit grossen Steinen. Anschliessend fragte er seine Studenten, ob das Glas voll sei. Sie stimmten ihm zu. Der Professor nahm eine Schachtel mit Kieselsteinen, schüttete diese ebenfalls in das Glas und schüttelte es leicht. Die Kieselsteine rollten natürlich in die Zwischenräume der grösseren Steine. Dann fragte der Professor seine Studenten erneut, ob das Glas jetzt voll sei. Sie stimmten wieder zu und lachten. Der Professor seinerseits nahm eine Schachtel mit Sand und schüttete ihn in das Glas. Natürlich

füllte der Sand die letzten Zwischenräume im Glas aus.

«Nun», sagte der Professor zu seinen Studenten, «ich möchte, dass Sie erkennen, dass dieses Glas wie Ihr Leben ist! Die Steine sind die wichtigen Dinge im Leben: Ihre Familie, Ihr Partner, Ihre Gesundheit, Ihre Kinder. Das sind die Dinge, die – wenn alles andere wegfiel und nur sie übrig blieben – Ihr Leben immer noch erfüllen würden. Die Kieselsteine sind andere, weniger wichtige Dinge, wie z. B. Ihre Arbeit, Ihre Wohnung, Ihr Haus oder Ihr Auto. Der Sand schliesslich symbolisiert die ganz kleinen Dinge im Leben.

Würden Sie den Sand zuerst in das Glas füllen, bliebe kein Raum für die Kieselsteine oder die grossen Steine. So ist es auch in Ihrem Leben: Wenn Sie all Ihre Energie für die kleinen Dinge in Ihrem Leben aufwenden, haben Sie für die wirklich entscheidenden Dinge weder Platz noch Energie. Ach-

ten Sie daher auf die wichtigen Dinge, nehmen Sie sich Zeit für Ihre Kinder oder Ihren Partner, achten Sie auf Ihre Gesundheit. Daneben bleibt noch genug Zeit für Arbeit, Haushalt, Partys usw. Achten Sie zuerst auf die grossen Steine – sie sind es, die wirklich zählen. Der Rest ist nur Sand.»

Die Gefahr, sich treiben zu lassen

Wer sich Zeit nimmt, über Sinn-, Werte- und Lebensfragen nachzudenken, «verliert» keine Zeit, sondern bereichert sein Leben. Leider tragen viele Menschen diesbezüglich jedoch Scheuklappen. Ihr Credo lautet: «Ich habe schon genug damit zu tun, meinen Alltag über die Runden zu bringen. Die Tretmühle bewegt sich unentwegt. Da bleibt keine Zeit zum Grübeln.» Das mag sein. Damit jedoch treffen diese Personen eine Entscheidung und setzen wertvolle Lebenszeit hierfür ein – aber wofür eigentlich? Wohin führt ihre Entscheidung? Es wäre wohl zu kurz gedacht, würde die Antwort lauten: «Es ist wieder ein Tag überstanden.» Meine Frage zielt auf grössere Prioritäten, wie Gesundheit, Beziehungen, Wertvorstellungen, Glauben, das Lebensziel ...

Von Seneca (4 v. – 65 n. Chr.) stammt der Ausspruch: «Wenn ein Kapitän nicht weiss, welches Ufer er ansteuern soll, dann ist kein Wind der richtige!» Der Ausdruck «Priorität» lenkt unsere Gedanken auf Bereiche wie: Vorrang geben, grössere Bedeutung haben, einen höheren Stellenwert geben.

Diese Einstellung prägt unser Handeln, entfacht eine Lebensvision und versucht, das eigene Leben mit Sinnhaftigkeit und Werten auf ein Ziel hin zu gestalten.



SMART-Formel

Zwischen vagen Wünschen und konkreten Zielen liegen Welten. Die SMART-Formel hat schon vielen geholfen, die Ziellinie leichter zu erreichen. Jeder Buchstabe steht für eine wichtige Zieleigenschaft:

- S** = **spezifisch** | Ziele müssen eindeutig definiert sein (nicht vage, sondern so präzise wie möglich)
- M** = **messbar** | Ziele müssen messbar sein
- A** = **ausführbar**, akzeptiert | Ziele müssen von den Empfängern akzeptiert werden/sein
- R** = **realistisch** | Ziele müssen realistisch sein
- T** = **terminiert** | zu jedem Ziel gehört eine klare Terminvorgabe, bis wann es erreicht sein muss

Ein konkretes Beispiel für Gewichtsmanagement:

- S** *Ich werde an vier Tagen in jeder Woche*
- M** *30 Minuten Ausdauersport betreiben,*
- A** *dabei je 350 Kalorien verbrauchen,*
- R** *und mein Gewicht unter 75 kg halten.*
- T** *Überschreite ich diese Grenze, lege ich sofort einen Obsttag ein.*

Ziele motivieren, wenn sie klar formuliert, messbar und realistisch sind (SMART-Formel).

Das Ziel im Auge behalten

Am frühen Morgen des 4. Juli 1952 steigt die junge Florence Chadwick auf der Insel Santa Catalina in die kalten Fluten des Pazifischen Ozeans. Es ist ein nebliger Tag, aber Florence ist fest entschlossen, als erste Frau von hier aus zum 34 km entfernten kalifornischen Festland zu schwimmen. Sie wird von mehreren Beibooten begleitet, die die Haie von ihr fernhalten. Nach 15 Stunden im Ozean ist sie steif vor Kälte. Mit letzter Kraft bittet sie, aus dem Wasser gezogen zu werden. Ihre Mutter und ihr Trainer versuchen, sie vom Beiboot aus zum Durchhalten zu bewegen, aber vergeblich. Sie ist am Ende ihrer Kraft. Zu diesem Zeitpunkt ist die Küste gerade noch 800 Meter entfernt. Damit endet ihr Traum von einem Rekord. Auf die Frage eines Reporters, warum sie so kurz vor dem Ziel aufgegeben habe, antwortet sie: «Es war der Nebel. Wenn ich das Land hätte sehen können, hätte ich es geschafft.»

Kurze Zeit später wiederholt Florence Chadwick ihr Experiment. Dieses Mal fokussiert sie ihre gesamte Aufmerksamkeit darauf, die Küste vor ihrem inneren Auge zu sehen. Jedes Detail malt sie sich aus; und je dichter der Nebel und je kälter das Wasser wird, desto klarer erscheint ihr das imaginäre Bild, desto näher sieht sie sich ihrem Ziel – das sie am Ende auch tatsächlich erreicht.

Und Ihr Ziel?

Wer ein definiertes Ziel vor Augen hat, weiss, worauf er zu steuern muss. Ein Ziel gibt Orientierung und motiviert, selbst schwierige Wegstrecken hin-



ter sich zu bringen. Es lässt uns auch anders mit persönlichen Niederlagen umgehen und aus Fehlern lernen.

Wohin sind Sie unterwegs? Was möchten Sie erreichen? Was sind Ihre einzelnen Schritte zum Ziel? Was hat Priorität?

Wir Menschen besitzen das Geschenk präziser Vorstellungskraft und denken in Bildern. Haben Sie eine erstrebenswerte und realisierbare Lebenssicht? Eine tragfähige Vision motiviert, inspiriert, ermutigt und hilft, Entscheidungen, die Tag für Tag anfallen, nach Prioritäten zu treffen. Damit «gestalten» Sie Ihr Leben und haben mehr Mut, nötige «Kurskorrekturen» anzupacken bzw. Hilfestellung hierfür bewusst in Anspruch zu nehmen. Das funktioniert jedoch nicht im «Vorbeilaufen». Dazu muss man stillhalten und einen Schritt zurücktreten, erst dadurch erkennt man hinter dem Kleinkram des Alltags den grossen Lebensbogen. Wie wahr ist doch der Spruch: «Durch Stillesein und Hoffen würdet ihr stark sein.» (Jesaja 30,15)

Wir alle brauchen immer wieder Momente der Stille, der Selbstreflexion. Wer solch ein Ritual regelmässig pflegt, wird nicht gelebt, sondern spürt, wann und wie Handeln notwendig ist.

Lothar Zenetti (deutscher Theologe und Schriftsteller) for-

mulierte diese Gedanken folgendermassen: «Menschen, die aus der Hoffnung leben, sehen weiter. Menschen, die aus der Liebe leben, sehen tiefer. Menschen, die aus dem Glauben leben, sehen alles in einem anderen Licht.»

Mit diesem Schritt zurück aus der Alltäglichkeit bekommt unser Leben Weitsicht. Es entwickelt sich eine Einsicht, aus der heraus wir Menschen sowohl unser Leben und Tun gestalten als auch unser Menschen- und Weltbild formen. Von dem hängt es ab, welche Schwerpunkte wir in unserem Leben setzen. Es ist nicht alles gleich viel wert und besitzt bei Weitem nicht die gleiche Gültigkeit.

Wer dem Leben nicht gleichgültig gegenüberstehen will, muss bewusst entscheiden, dass Kleines nicht gross ist und umgekehrt. Die Realität muss richtig eingestuft werden – wie ein Liedtext es so treffend ausdrückt: «Grosses wird gross und Kleines wird klein.» ■

Wer ein Ziel vor Augen hat, kann es auch erreichen.

Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

