

Business-Coaching

Werte-orientiertes Zeitmanagement oder Selbstmanagement?

Eine erfolgreiche Ärztin, 45, die alleine für zwei erwachsene Kinder und ihre etwas pflegebedürftige Mutter sorgt, möchte ihr Zeitmanagement verbessern – sie hat das Gefühl, nie alles Notwendige zu schaffen, ihren Bekanntenkreis und ihre Weiterbildung zu vernachlässigen. Ausserdem ist sie ständig hin- und hergerissen zwischen dem Bedürfnis, ihre Patienten jederzeit zufrieden zu stellen und dem Wunsch, endlich einmal wieder sie selbst zu sein. In der Schilderung vergleicht sie ihre Situation mit dem Bild einer im Kreis angeordneten Kette für alle ihre Aufgaben – in deren Mittelpunkt sie selbst steht und nicht entscheiden kann, womit sie zuerst beginnen soll. Sie erwartet Unterstützung und Tipps „wie das eben Manager machen“ und will „einfach diese bewährten Methoden“ erlernen und übernehmen.

Die Standardmethode im nicht-systemischen problemorientierten Coaching empfiehlt in derartigen Fällen, Buch über die eingesetzten Zeitaufwände zu führen und die künftige Vorgangsweise nach einer ABC-Analyse zu priorisieren. Das von ihr gebrauchte Symbol für ihre Situation lässt tiefer blicken – nach welcher Priorität sollte sie ihre Aufgaben wählen, wenn ihr ganz einfach alle Aufgaben gleich wichtig erscheinen?

In einem systemisch-lösungsorientierten Gespräch ermittelt sie zunächst explizit ihre wichtigsten Werte und erlebt dabei bereits einige Überraschungen. Parallel dazu erfährt sie an ihren eigenen Reaktionen, dass Werte eine innere Ordnung zu einander einhalten, die für jeden von uns anders aussieht, gelegentlich auch geändert werden kann, die aber nicht ohne Folgen beliebig durchbrochen werden darf. Die Konsequenzen, die sich bis zur nächsten Sitzung „wie von alleine“ daraus für sie ergeben, sind beachtlich: Auf einmal „hat sich alles irgendwie geordnet“, sie hat kein Problem mehr damit, eine ganze Reihe von Dingen beiseite zu stellen, einige Beziehungen zu ihrem Bekanntenkreis sind ihr jetzt einfach nicht mehr so wichtig wie andere und überhaupt - der ganze Stress ist weniger geworden.

In der zweiten Sitzung erlernt sie noch ein einfaches, Werte-orientiertes Planungsschema zur kurzfristigen Strukturierung ihres Tagesablaufs, bei dem das Hauptgewicht darauf liegt, freie, bewusste Entscheidungen über die anstehenden Aufgaben zu treffen und Automatismen zu vermeiden, die das Gefühl der Fremdbestimmtheit hinterlassen. Eines ist klar geworden - Zeitmanagement *ist* Selbstmanagement: die Zeit liegt nicht im eigenen Einflussbereich, die Art und Weise, das eigene Leben zu führen und die eigenen Wünsche zu steuern und Prioritäten zu setzen hingegen schon.

Eine kurze Reise in die Zukunft lässt sie Motivation und die Überzeugung gewinnen: sie wird es schaffen.

Gesamtaufwand ca. 4 Stunden.

Zurück zu [Business-Coaching](#)