

## **Zeitmanagement - eine Übung nicht nur für Menschen, denen Arbeit über den Kopf zu wachsen droht!**

Gehören Sie zu den Menschen, die vor einem übervollen Schreibtisch sitzen, wenn nicht gar flüchten, sich von Terminen und Sitzungen getrieben fühlen?

Sie sind nicht allein! Die Mehrzahl aller ManagerInnen klagt über ein zumindest verbesserungswürdiges Zeitmanagement bis hin zu massiven physischen Manifestationen wie Herz- und Atemproblemen.

Kein Allheilmittel, aber eine Möglichkeit, seine innere Ruhe und Klarheit zu stabilisieren, ist eine Übung, zu der ich Sie gerne einlade.

### **Vorab:**

Timelinearbeit wird sowohl im NLP als auch in der Hypnose angewandt. Ziel ist es, Struktur und Klarheit im Denken zu stärken. Erste Anzeichen für eine positive Änderung erkennen Sie vielleicht an Ihrem Sprechtempo und Atemrhythmus.

### **Zuerst ein paar Fragen - welcher Zeittyp sind Sie? - „I Typ“ oder „D Typ“**

1. Passiert es Ihnen immer wieder, dass Sie „keine“ Zeit haben, weil Sie einen „Berg“ von Arbeit vor sich sehen?

Ja / Nein

2. Wissen Sie manchmal nicht wo Sie zuerst anfangen sollen?

Ja/ Nein

3. Haben Sie Angst, das was Sie sagen möchten, gleich wieder zu vergessen?

Ja/ Nein

4. Sprechen Sie sehr schnell?

Ja / Nein

5. Atmen Sie eher hoch und schnell?

Ja / Nein

6. Fällt es Ihnen schwer pünktlich zu sein?

Ja / Nein

7. Wenn Sie eine Arbeit beginnen, möchten Sie da auch schon wieder fertig sein?

Ja / Nein

8. Sind Sie eher ungeduldig?

Ja / Nein

9. Geht Ihr Atem tief und eher langsam und ruhig?

Ja / Nein

10. Haben Sie einen guten Überblick darüber, was Sie schon gemacht haben und was noch zu tun ist?

Ja / Nein

11. Kennen Sie das Gefühl von „fertig sein“ im Sinne von etwas gut beendet zu haben?

Ja / Nein

12. Sind Sie pünktlich ohne sich anstrengen zu müssen?

Ja / Nein

13. Können Sie gut zwischen Vergangenem und Gegenwärtigem vergleichen?

Ja /Nein

14. Erkennen Sie Trainingserfolge?

Ja / Nein

15. Gehen Sie bitte kurz in sich und lassen Ereignisse aus Ihrer Vergangenheit auftauchen. Zum Beispiel Zähneputzen gestern vor drei Wochen, vor einem Jahr.....

Aus welcher Richtung kommen diese inneren Bilder?  
(Lassen Sie sich Zeit..)

16. Nun stellen Sie sich Ihre Zukunft vor. Zähne putzen morgen, in drei Wochen, in einem Jahr....

Wo entstehen die inneren Vorstellungen?

Nun haben Sie Ihre Zeitlinie entdeckt. Bei den einen geht die Zeitlinie von hinten nach vorne durch den Körper (meiner Erfahrung nach spielt oben und unten wenig Rolle) bei anderen von einer Seite zur anderen vor dem Körper.

Jene Richtung, die Sie jetzt bei Sich entdeckt haben, ist Ihre gewohnte Zeitlinie.

Diese Art der Betrachtung deiner Zeitlinie spüren Sie in einer ganz bestimmten Qualität in Ihrem Körper.

Wahrscheinlich haben Sie die Fragen 1- 8 zum überwiegenden Teil mit Ja beantwortet, wenn Ihre gewohnte Zeitlinie von hinten nach vorne (I Typ) geht.

Wenn Ihre gewohnte Zeitlinie von einer Seite vor Ihnen zur anderen geht, dann haben Sie höchstwahrscheinlich die Fragen 9 – 14 (D Typ) zum überwiegenden Teil mit Ja beantwortet.

### **Ihr Ergebnis: Konzentration oder Überblick?**

Der **I Typ** kommt von „in der Zeit sein“, sozusagen alles rund um sich vergessen nur konzentriert auf eine Sache

Der **D Typ** kommt von „durch die Zeit“ also den Überblick haben über Vergangenes Gegenwärtiges und Zukünftiges.

Die Zeitlinie, die von hinten durch unseren Körper nach vorne geht, ist

jene, die es uns ermöglicht, konzentriert bei einer Arbeit zu bleiben.

(Wenn ich zum Beispiel vollkommen in meiner Malerei aufgehe, oder wenn ich total weltvergessen meine Aufgaben erledige und die "Zeit rund um mich vergesse"). Konzentriertes Arbeiten erleichtert diese Zeitlinie (I Typ).

Die andere Seite ist jedoch, dass der Überblick verloren geht. Wir können mit dieser Zeitlinie keine Vergleiche anstellen (das habe ich schon geschafft, das ist noch zu tun), weil wir ja nicht immer hinter uns schauen und das was vor uns ist können wir noch nicht sehen, weil ja das eine noch davor da ist.

Die Zeitlinie die vor dem Körper von einer Seite zur anderen geht (meistens halbrund), bringt uns den Überblick (D Typ). Wir können sehen, was wir schon geschafft haben und was noch ansteht und was bei der momentanen Aufgabe noch zu tun ist. Diese Linie ist hervorragend für Planungen, aller-dings kann sie dazu verleiten, dass wir nicht so ganz bei der Sache bleiben.

Wie Sie sehen, hat jede Art der Zeitlinie ihre Vor- und Nachteile. Es ist daher wichtig, beide "Zeitlinien" verinnerlicht zu haben. Menschen, die immer einen ganzen "Berg" von Arbeit vor sich sehen, erleichtert diese Vorstellung. Und jenen, die sich immer wieder etwas Neues sehen, tut es gut, das Gefühl von da sein, vollkommen anwesend zu sein, zu erspüren.

### **Eine kleine Übung, um Konzentration und Überblick zu vereinen:**

Wenn Sie nun die andere Zeitlinie ebenfalls verinnerlichen möchten, dann machen Sie bitte folgendes: Nehmen Sie nun Ihre Zeitlinie, die Sie jetzt für sich entdeckt haben in beide Hände (tun das wirklich mit Ihren Händen) heben Sie die Zeitlinie hoch über Ihren Kopf. Drehen Sie sie jetzt so, dass sie die Richtung der anderen Zeitlinie hat.

Kann sein, dass Sie ein etwas ungewohntes Gefühl in Ihrem Körper spüren oder sogar eine Veränderung Ihres Zeitgefühls bemerken. Achten Sie auf die Veränderung Ihres Atems.

Diese Übung sollte vor allem dann gemacht werden, wenn Sie gerade nicht ganz klar sind mit Ihrer Zeit (dann, wenn zuviel „auf einmal“ auf Sie einströmt oder wenn Sie „keinen klaren Gedanken“ fassen können, wenn Ihnen der „Plan fehlt“ oder wenn Sie einfach bei einem Abschnitt bleiben wollen, ....) Tun Sie es einfach, ich bin gespannt auf Ihre Erfahrungen.

Am wirksamsten für Ihr Zeitmanagement ist es, wenn Sie beide Zeitlinien gleich gut beherrschen, Sie können dann wählen, was Sie brauchen.

Natürlich bin ich neugierig auf Ihre Erfahrungen: wenn Sie wollen, schreiben Sie mir: [office@barbara-schuetze.at](mailto:office@barbara-schuetze.at)