

# GLÜCKLICH SEIN LÄSST SICH PLANEN

Wer Zeitmangel bekämpft, entdeckt „Ein Meer an Zeit“ – und schafft die Grundlage für vollkommene Entspannung

Wenn Prof. Dr. Jörg Knoblauch von „verschiedenen Generationen“ spricht, denkt er keineswegs an die Alterspyramide unserer Gesellschaft oder die Beziehungen zwischen Jung und Alt. Vielmehr denkt der Erfolgsautor\* an einen gangbaren, erlernbaren Weg zu mehr Ruhe und Entspannung. „Ja, ich denke schon“, antwortet er dann auch auf die Frage, ob sich Glückseligsein planen lässt, „denn den Weg dorthin kann man beschreiben.“

Sein Rezept: „Schreiben Sie Ihre Wünsche und Ziele auf, denn diese sollten Sie nicht nur in Gedanken verwalten!“ Ausgangspunkt für seine Überlegungen ist die These, dass der vielfach empfundene Zeitmangel in Wahrheit gar nicht existiert. „Die Menschen haben heute, verglichen mit früher, sehr viel mehr Zeit zu ihrer Verfügung.“

Um das Dilemma zwischen Empfinden und Realität zu lösen, schickt Dr. Knoblauch die Menschen auf eine ganz eigene Zeit-Reise: durch „seine“ Generationen.

Hier geht es zunächst um die Entwicklung von kleinen praktischen Maßnahmen, um mehr Spielraum zu gewinnen – Stichworte sind Organisation täglicher Abläufe und entsprechende Zeitpläne. Zudem spielen die Setzung von geeigneten neuen Zielen bis hin zur Reflexion des bisher eingeschlagenen Weges – sowie in der Konsequenz gegebenenfalls die Umkehr in eine völlig neue Richtung – eine Rolle. Diese

Generationen tragen Namen wie „Effizienz“ zu Beginn, „Potenzialorientierung“ in der Mitte oder „Shared-Life-Balance“ zum krönenden Abschluss. „Gerade dieser letzte Schritt beschreibt eine neue Dimension im Ausgleich zwischen Körper und Seele“, erläutert Dr. Knoblauch. In vielen Abhandlungen werde ein Ziel mit durchaus egoistischem Anspruch gesteckt: „Was muss ich tun, damit es mir besser geht?“ Die Shared-Life-Balance dagegen ist umfassender, denn hier wird im Einklang mit der Umwelt – Kollegen, Familie, Freunde – eine ausgeglichene, glückliche Lebenssituation angestrebt. „Die Menschen sollen sich überlegen, was sie in der Tiefe ihrer Seele glücklich macht“, rät Dr. Knoblauch. So gehört zu seinen Empfehlungen ein regelmäßiger „Dream Day“, an dem sich jeder einen Tag allein zurückzieht, die letzten Monate und persönlichen Zielsetzungen Revue passieren lässt und die nächsten Pläne zur eigenen Entspannung schmiedet – alles selbstverständlich schriftlich.

Der Buchautor gibt auch konkrete Hilfestellungen, etwa auf der Homepage ([www.neujahrsvorsaeetze.de](http://www.neujahrsvorsaeetze.de)). „Rund 80 Prozent dieser Versprechen werden nie umgesetzt“, zitiert Dr. Knoblauch einschlägige Untersuchungen. „Dagegen wollen wir angehen.“ Wer sich auf dieser Homepage registrieren lässt, bekommt eine ebenso sympathische wie konsequente Kontrolle. „Zum Beispiel alle 14 Tage eine freundliche E-Mail.“ Die Definition für sein Team, dass ihn dabei und bei den weiteren Beratungsdienstleistungen unterstützt, liefert er gleich mit: „Wir sind professionelle Aufräumer.“

Dass religiöse Referenzen nicht nur im Buch, sondern auch im Gespräch eine wichtige Rolle spielen, sieht er als natürli-

che Gegebenheit. „Wenn Menschen sich Zeit nehmen und reflektieren, kommen sie sehr schnell auf diese Themen.“ Zumal sich hier überzeugende Anhaltspunkte finden lassen: „Der Schöpfer hat viel mehr Ahnung als der Geschöpfel!“

**Prof. Dr. Jörg Knoblauch** meint, dass der vielfach empfundene Zeitmangel in Wahrheit gar nicht existiert. „Die Menschen sollen sich überlegen, was sie in der Tiefe ihrer Seele glücklich macht.“



Doch was sagt der Experte zu jenen Menschen, die sich nach eigener Auskunft in ihrer Welt von Chaos und Hektik ausgesprochen wohl fühlen? „Das geht jüngeren Menschen vielleicht so, besonders in der ersten Lebensphase mit dem Beginn von Beruf und Familie, Hausbau und Ähnlichem“, weiß Dr. Knoblauch aus seinen vielen persönlichen Gesprächen. „Aber mit 42 oder spätestens 49 Jahren machen sich alle Menschen ganz andere Gedanken: ‚Wie kann ich sagen, ein gutes Leben geführt zu haben, oder wie kann ich positive Spuren hinterlassen?‘“ Rund 80 Prozent solcher Fragestellungen erlebten die Menschen vordergründig im Beruf, sagt Dr. Knoblauch, aber: „Das ist an der Oberfläche.“ Bei längerfristigen Beratungen treten nach den ersten Schritten zur Ordnung des Berufslebens auch die entsprechenden Problemfelder im privaten Bereich zu Tage. Deshalb gilt eine seiner Leitlinien: „Überprüfe deine Einstellungen.“

\*Jörg Knoblauch, Johannes Hüger, Marco Mockler: Ein Meer an Zeit. Die neue Dimension des Zeitmanagements, Campus Verlag, Frankfurt am Main, 2005