

# ge|halt|voll

alltäglich – verbindend – außergewöhnlich



**Planen statt verplant  
zu werden** Ganzheitliche Zeitplanung

5.3|2018



# Editorial

Beim Schlusslektorat dieser Ausgabe zum Thema „Ganzheitliche Zeitplanung“ fiel uns auf, wie diese Ausgabe von früheren **ge|halt|voll**-Nummern vorbereitet, ergänzt und getragen wird. Zuerst scheint die gute Gewohnheit der Zeitplanung für viele nicht selbstverständlich zu sein und auch ein Umstieg nicht so leicht zu gelingen. Die Nummer 4.1 „Nichts soll mich gefangen nehmen: auf Veränderungsreise“ setzt genau an diesem Punkt an. 

Zeitplanung hat auch etwas mit Kreativität zu tun, denn es gilt nicht nur, Termine festzulegen, sondern auch Prozesse, und diese kreativ für unser Leben einzupassen, ein Hinweis auf die erste **ge|halt|voll**-Ausgabe, in der es neben Urvertrauen und Vorfreude auch um Kreativität geht. 

Die Ausgabe 4.3 „Die Kunst der Synergie“ will verdeutlichen, wie viel mehr an **ge|halt|vollem** Leben wir gewinnen, wenn wir etwas gemeinsam unternehmen, und auch das gelingt nicht ohne Zeitplanung. 

Gegen die Zeitplanung spricht für manche die Sorge, nur noch zu funktionieren und die eigene Spontaneität einzuengen. Die **ge|halt|voll**-Ausgabe 3.1 „Das Recht auf Ruhe“ macht deutlich, dass heute ohne

Planung auch die Ruhe nicht mehr gelingen kann und unsere Spontaneität mehr ferngesteuert wird, als dass sie Ausdruck unserer Freiheit ist. 

Pläne sind keine Festlegungen, keine Gefängnisse, sondern Entwürfe, ich bleibe nicht nur, sondern ich werde dadurch an der Hand Gottes der Herr im eigenen Haus. Wenn ich nicht plane, planen andere für mich. Also: Planen Sie, statt verplant zu werden.

Werner May, Herausgeber



Henry Wirth, Creative Director



gehalten + halten = gehaltvoll

### Gebrauchsanweisung:

Ein interaktives e-Magazin zu lesen, mag ungewohnt sein:

Hilfreiche Tipps (vergrößern, ausdrucken...) finden

Sie hier 

So bestellen Sie eine Printausgabe 

Werden Sie **gehaltvoll** Abonnent 

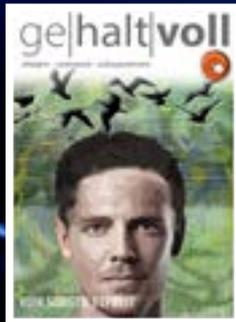
# Bisherige Ausgaben mit ge|halt|vollen-Themen:

Mit einem **Klick auf die Titelbilder** sind Sie bei den bisherigen Themen

ge|halt|voll **Nr. 1**  
Urvertrauen,  
Kreativität, Vorfreude



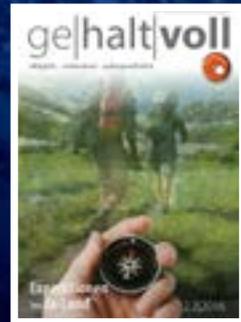
ge|halt|voll **Nr. 2.1**  
**gehalten:** Vom  
Sorgen befreit



ge|halt|voll **Nr. 2.2**  
**halten:** Ein Habender  
werden



ge|halt|voll **Nr.2.3**  
**gehaltvoll:** Expeditionen  
ins Ja-Land



ge|halt|voll **Nr. 3.1**  
**gehalten:** Das Recht  
auf Ruhe



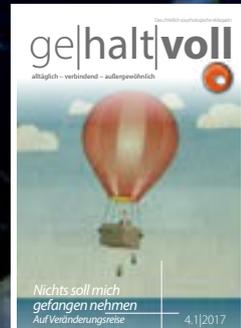
ge|halt|voll **Nr. 3.2**  
**halten:** Unsere Bilder  
von anderen öffnen



ge|halt|voll **Nr. 3.3**  
**gehaltvoll:** Schönheit als  
Abglanz d. Herrlichkeit Gottes



ge|halt|voll **Nr. 4.1**  
**gehalten:** Auf  
Veränderungsreise



ge|halt|voll **Nr. 4.2**  
**halten:** Trösten ist  
unverzichtbar



ge|halt|voll **Nr. 4.3**  
**gehaltvoll:** Die Kunst  
der Synergie



ge|halt|voll **Nr. 5.1**  
**gehalten:** Du brauchst  
dich nicht zu schämen



ge|halt|voll **Nr. 5.2**  
**halten:** Das Agape-  
Projekt



# Inhalt **Nr. 5.3**

- 3 Editorial
- 4 Gebrauchsanweisung
- 5 Bisherige Ausgaben von ge|halt|voll
- 6 Inhaltsverzeichnis
- 8 Wie vier Leser planen

## **gehaltvoll: Ganzheitliche Zeitplanung – planen statt verplant zu werden**

**10 "Zeit ist die neue Währung" (Martin Geiger)**

- 12 Mit-Gestalter werden: Die Zeit beherrschen
- 14 Der Wecker – unser Freund und Helfer
- 16 Zeit planen? Ja, aber ...
- 18 Psychologie des Zeiterlebens
- 19 Kinder und „Zeitplanung“
- 20 Die heiÙe, entscheidende Frage
- 22 Das Geheimnis der Zeitplanung
- 24 Lass der Zeit Luft zum Atmen
- 26 Ganzheitliche Zeitplanung praktisch
- 28 „Ganzheitliche Zeitplanung ist mir Gold wert!“ Werner May im Gespräch  
mit Thorsten Keller

- 30 Wichtiger Zusatz: Plane Prozesse und Wege
- 32 Der ge|halt|**volle** Begriff 5.3: Wunschanalyse
- 34 Zugfahrt – Ein Song von Werner Baumann
- 36 Genehmige dir "Treibezeiten"!
- 38 Der Tagesausklang als Dreiklang
- 40 Heißer Tipp
- 41 FilmTipps
- 42 ge|halt|**volle** Horizonterweiterung 5.3 A: Die 24-Stunden-Uhr
- 44 Noch eine Horizonterweiterung: Ein-Zeiger-Uhr
- 46 Eine nette Geschichte: Die Abfahrt
- 48 Wolframs ge|halt|**voller** Witz 5.3
- 50 Impressum
- 52 Gedicht: Ach, wenn ...



# Wie vier Leser planen.



„Ich finde, dass ich kein natürlicher Planer bin, so einer, wo alles in Wochen und Monate im Voraus geordnet ist und festliegt. Von meinen Eltern bekam ich schon bald den Beinamen „Meister der letzten Minute“. Ich brauche ein Gefühl von Spannung und Dringlichkeit: Dann erst läuft etwas. Sonst ist es vielleicht zu langweilig oder ich könnte ja noch eine neue Möglichkeit verpassen, die sich erst später anbietet. Ich mag das Improvisieren, das mache ich auch in der Musik am liebsten. So kann ich den Moment intensiv leben.“

Bei so viel Nichtfestlegen brauche ich aber auch ein festes Fundament, mein Leben ist ja nicht nur Spontaneität und Chaos. So habe ich eine Frau, die recht gut langzeitplanen kann und die einen guten Überblick über alle möglichen Termine in unserem Leben hat.

Große Entscheidungen überlege ich lange. Ich denke nach und ich bete: Ich will mehr als nur meinen eigenen Impulsen folgen, meine eigenen Ziele verwirklichen. Was will Gott eigentlich von mir? In der Stille des Gebetes finde ich Inspiration.

Neulich fragte mich ein professioneller Coach: Wo möchtest du in fünf Jahren stehen? Das weiß ich nicht, das liegt an den Möglichkeiten, die sich anbieten: Wo will Gott mich hinführen? Fünfjahrespläne gab es ja schon mal im Kommunismus, aber das funktionierte nicht so gut.

Wichtig ist für mich aber schon das Festhalten an einmal gemachten Zusagen. Da weiche ich nie ohne starke Gründe davon ab.“

*Johannes Witt, European Space Agency*



„Ich bin - gefühlt - nie eine gute Planerin gewesen. Trotzdem muss man ja sein Leben irgendwie regeln. Deshalb habe ich mir ein paar ganz einfache Dinge angewöhnt, die mehr oder weniger gut klappen: Ich schreibe am Anfang der Woche eine To-do-Liste für die Woche, dann täglich je nach anfallenden Aufgaben auch eine „Abhakliste“, die am Ende des Tages auf Null sein sollte, und ich führe einen Terminkalender.“

Reisen, Freizeit und Unternehmungen plane ich nur rein logistisch: Was muss ich einpacken? Das geschieht mit Packlisten. Und wenn ich allein unterwegs bin: Adresse ins Navi eingeben.

Alles andere bleibt spontan, denn gemeinsame Unternehmungen mit meinem Mann sind nach 40 Jahren Ehe schon länger rein seine Sache, während ich nur die Logistik regele und mich ansonsten überraschen lasse.“

*Sabine Vetter, Seelsorgerin und Pastorenfrau*



„Der erste Gedanke, der mir dazu eingefallen ist, war: „Willst du Gott zum Lächeln bringen, dann erzähle ihm deine Pläne ...“.

Wir können tolle (Jahres-) Pläne machen und dann kommt doch alles ganz anders. Deshalb plane ich sowohl „weitsichtig“ als auch „kurzsichtig“.

Im Bewusstsein dessen, dass auch unser „Weitblick“ nur sehr begrenzt ist, bitte ich vor der Planung von wichtigen und langfristigen Terminen den Heiligen Geist um Weisheit und Leitung.

Das gilt sowohl für meine berufliche als auch private (Termin-)Planung. Durch das Gebet, gerne auch mit anderen zusammen, bekomme ich oft eine „Weitsicht“, die ich sonst nicht hätte.

Ansonsten plane ich „kurzsichtig“, d. h. ich schaue auf diesen heutigen Tag und plane täglich am Morgen eine Zeit der Stille, des Bibellesens und des Gebets ein.

Dann schaue ich – bei aller Planung – genau hin, was heute wirklich dran ist und werfe, bei Bedarf, auch mal einen Termin raus.

Am Ende eines jeden Tages ist es mir wichtig, eine Zeit des Lobpreises, des Tagesrückblicks, des Zur-Ruhe-Kommens zu haben und den Tag ausklingen zu lassen.

Und ich halte für jeden Tag einen ganz wichtigen Termin im Kalender frei: Der ist reserviert für meine Liebsten, für die Menschen, die mir wertvoll und wichtig sind ☺

Vielleicht ist ja auch noch das „Werkzeug“ interessant, mit dem ich plane? Seit vielen Jahren habe ich an meiner Arbeitsstelle auf meinem PC einen Jahreskalender, auf dem ich alle beruflichen Termine eintrage und auf den auch unsere Sekretärinnen Zugriff haben. Und auch privat nutze ich den Kalender auf meinem Smartphone, das mich dann noch ca. 15 Minuten vor dem Termin durch einen Klingelton erinnert. Aber am liebsten plane ich mit meinem ledergebundenen Taschenkalender, in dem ich blättern kann, in dem ich auch mal einen Termin ausradieren kann und in dem Platz ist für einen Kommentar oder eine kleine Zeichnung ...“

***Katrin Anger, Diplompädagogin***



Leitend für meine Planung sind die Jahresziele. Daraus und aus allen anderen Aufgaben erstelle ich eine Quartalsplanung, die hilft mir, die wichtigen Themen im Blick zu haben. Für die tägliche Arbeit arbeite ich mit einer Wochenplanung (Termine und To-do-Liste). Für die Terminplanung und die vielen kleinen Aufgaben und Pendenzen zwischendurch liebe ich nach wie vor meine Papieragenda: zuverlässig und übersichtlich – auch wenn der Akku mal ausgeht!

***Marc Peterhans, Institutsleiter***



**Wir hassen Zeitplanung**

# 5.3

gehaltvoll: Ganzheitliche Zeitplanung





***„Zeit ist  
die neue  
Währung“***

**(Martin Geiger)**



# Mit-Gestalter werden:

## Die Zeit beherrschen

Zeitplanung, manche können das Thema schon gar nicht mehr hören, und zusätzlich gibt es unzählige Bücher darüber.

Und YouTube Videos en masse!

### Nur ein Beispiel



Aber halt! Wenn wir „ganzheitliche Zeitplanung“ (so das Thema dieser gehaltvoll-Ausgabe) in die Suchmaschine eingeben, tauchen neben eigenen Beiträgen nur wenige weitere auf.

Was meinen wir dann mit „ganzheitlich?“

Ganz einfach: Plane alles!

Ja, richtig gehört, plane alles, also nicht nur deine Arbeit, nicht nur den Urlaub, nicht nur den Einkauf, nicht nur Dringliches, sondern alles. Alles!

Ich will jetzt nicht „alles“ aufzählen, aber dazu gehört das Planen deiner Gesundheit, deiner Weihnachtsgeschenke, deiner Erholung, deiner Gebetszeiten, deiner Zeiten für verschiedene Beziehungen wie Familie oder Nachbarschaft ... alles.

O.k., dann verbringe ich ja die ganze Woche mit Zeitplanung und komme erst recht zu nichts!

Keine Sorge! Aber mindestens eine Stunde in der Woche musst du opfern. („musst du opfern“ ist natürlich die völlig falsche Ausdrucksweise, besser wäre zu sagen „darfst du investieren“ oder „darfst du nutzen“.)

Ein Tatsache scheint mir, dass nur wenige bereit sind, regelmäßig, das meint wöchentlich – also nicht nur täglich, was dann noch hinzukommt – die nächsten sieben Tage umfassend zu planen und dafür wirklich gerne ausreichend Zeit bereitzustellen. Zu unterstreichen wären hier die Begriffe „regelmäßig“, „ausreichend“ und „gerne“.

Um es deutlich zu sagen, wenn du dir in unserer informationsüberflutenden Zeit nicht diese wöchentliche Regelmäßigkeit angewöhnst, planen andere für dich und du wirst verplant.

Ganzheitliche Zeitplanung ist Ausdruck von Freiheit und der Kunst, sein Leben mitzugestalten. Also, am besten wäre statt „musst du opfern“ zu sagen, „darfst du genießen“.

Es gibt verschiedene Zeitplantypen. Die einen könnte man als Zeitplan-Freaks bezeichnen. Sie haben dazu Seminare besucht, sie haben sich

die nötigen Voraussetzungen am Smartphone oder mit Papier geschaffen und sie scheinen von ihren Terminen in ihren Zeitplanaufzeichnungen dirigiert zu werden.

Die anderen würde ich als Zeitplan-allergiker bezeichnen. Sie können das Wort schon gar nicht mehr hören. Ihr oberstes Dogma ist die Spontanität, die es zu retten gilt. Zeitplanung zwingt für sie das Leben.

Aber: Grundsätzlich spart Planen Zeit und führt zu Ergebnissen, ganzheitliche Zeitplanung entfaltet unser ganzes Leben.

Ich genieße es seit Jahrzehnten trotz verantwortungsvoller Leitungsaufgaben und Reisediensten von dem entspannten doppelten Gefühl begleitet worden zu sein, dass ich zu allem komme und dass ich nichts versäume.

Wenn ich das so schreibe, sage ich mir selbst, „Kaum zu glauben!“ Aber so war es und so ist es.

Plane nicht nur die Uhrzeit (wann?), plane auch, was du tun willst und wie du es tun willst. Gestalte dein Leben.

# DER WECKER

## UNSER FREUND UND HELFER

**B**ei einem Besuch in Coburg habe ich verschieden große Sanduhren ausgestellt gesehen, mit dem Hinweis, dass es Predigtsanduhren seien, mit denen der anwesende Fürst, je nach Laune, die Predigtdauer durch die Auswahl einer größeren oder kleineren Sanduhr festlegen konnte – auch für Martin Luther habe das gegolten.

Wenn Martin Luther heute, 2018, predigen würde, würde wahrscheinlich sein Smartphone in seiner Hosentasche vibrieren und ihm anzeigen, dass er langsam zum Ende kommen sollte.

Zur Geschichte des Weckers verrät uns Wikipedia: „Lange Zeit waren Uhren Luxusgegenstände. Für den überwiegenden Teil der Bevölkerung endete der Schlaf, wenn es hell wurde oder wenn der Hahn krächte. Die wenigen, die vor der Dämmerung aufstehen mussten, wurden vom Nachtwächter geweckt. Uhren mit zusätzlicher Weckfunktion gibt es aber ebenso lange wie Räderuhren überhaupt, also seit dem 14. Jahrhundert. In

Dantes „Göttlicher Komödie“ von 1320 findet sich die erste präzise Beschreibung eines Uhrwerks. Schon dieses Uhrwerk ist mit einem Weckmechanismus ausgestattet. Aus der Antike haben sich Beschreibungen von Wasseruhren erhalten, bei denen der Wasserstand in einem Gefäß die Zeit anzeigte. Dabei konnten in das Gefäß Schwimmer eingesetzt werden, die bei einer bestimmten Füllhöhe über einen Hebel Glocken- oder Figurenwerke auslösten. In den Klöstern des 12. Jahrhunderts sollen Weckuhren mit Glockensignalen an die Einhaltung der Gebetszeiten erinnert haben. Überliefert sind solche „Horologien“ aber nicht. Die ältesten erhalten gebliebenen Wecker sind Wanduhren, die den Turmwächtern den Einsatz zum Schlagen der Kirchenglocken gaben. Diese sogenannten Türmeruhren werden gemeinhin ins 15. und 16. Jahrhundert datiert...

Weiter hier: 

**Und heute?** //

Unser Smartphone weckt uns, vibrierend oder mit selbst gewähltem Signal, ob das unsere Lieblingsmusik, Torjubel oder Tiergebrüll ist.

Wir haben also einen Wecker immer bei uns. Er kann uns nicht nur aufwecken, um etwas zu tun, sondern auch anzeigen, wann wir etwas beenden sollten.

An unserem Herd freue ich mich über die Zeitschaltuhr, die durch die ganze Wohnung piepst, wenn die Minuten abgelaufen sind, die ich dem Tee erlaube zu ziehen.

Unser Smartphone spricht zu uns, klärt uns auf, auf was wir uns langsam einzustellen haben, oder macht uns Druck, dass es höchste Zeit ist.

Ungeahnte Möglichkeiten – hilfreiche wie weniger hilfreiche. Es liegt wortwörtlich in unserer Hand.



# Zeit planen? Ja, aber...

Foto © Stillfix - Fotolia.com

„Ich würde ja gerne planen, aber das Meiste in meinem Leben liegt schon fest.“

So könnte sich zum Beispiel ein Lehrer äußern, der weiß, dass die Stundenpläne und die Lehrpläne vieles vorgeben und nur noch wenig Spielraum lassen. Und dann müssen zu Hause noch Prüfungen korrigiert werden. Sein beruflicher Alltag scheint größtenteils verplant.

Ja, eines ist richtig, jeder von uns hat andere Bedingungen, um sein

Leben planen zu können. Da gibt es dienstliche Vorgaben, Zeitrhythmen der zu bedienenden Maschinen, da gibt es die Interessen anderer, zum Beispiel der Familie, usw.

„Werde ein Mitgestalter“, diesen Rat würde ich einem Lehrer geben. „Bringe dich so weit ein, dass du dich nicht von deinen Behörden oder der Schulleitung als verplant erlebst. Oder, wenn es nicht möglich ist, zum Beispiel in irgendwelchen Gremien mitzureden, dann nimm dir Zeit, die Vorgaben zu re-

flektieren, sie dir erklären zu lassen und diese für dich mit Sinn zu füllen, so dass du in diese Vorgaben im Großen und Ganzen einwilligst.“

Wie sieht es in Ihrem Leben aus? Malen Sie einmal jedes Kästchen der folgenden Wochenübersicht farblich so aus, wie es durchschnittlich in Ihrem Leben zutrifft.

Die Zeit, die Sie **selbst bestimmen können in Grün**, die Zeit die **Sie verantwortlich mitbestimmen können in Blau**, die Zeit die Sie gleichwertig mitbestimmen können in Schwarz, die Zeit die Sie **irgendwie mitbestimmen können in Gelb** und die Zeit, die Sie **fremdbestimmt werden in Rot**.

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
04.00 - 06.00							
06.00 - 08.00							
08.00 - 10.00							
10.00 - 12.00							
12.00 - 14.00							
14.00 - 16.00							
16.00 - 18.00							
18.00 - 20.00							
20.00 - 22.00							
22.00 - 00.00							
00.00 - 02.00							
02.00 - 04.00							

## Hier ein paar Beispiele

### Susanne Schleyer,

56, ledig, Rheinländerin, lebt seit 2009 in Baden-Württemberg. Selbständig mit Telefonmarketing/Vertrieb. Ihre Freizeit gestaltet sie mit Malen, Lesen und schreibt gerade an einem Buch.

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
04.00 - 06.00	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
06.00 - 08.00	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
08.00 - 10.00	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Green	Green
10.00 - 12.00	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Green	Green
12.00 - 14.00	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Green	Green
14.00 - 16.00	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Green	Green
16.00 - 18.00	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Green	Green
18.00 - 20.00	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
20.00 - 22.00	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
22.00 - 00.00	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
00.00 - 02.00	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
02.00 - 04.00	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green

### Andreas Schmierer,

25 Jahre, ledig. Er studiert Evangelische Theologie (Greifswald/Tübingen) mit dem Ziel, Pfarrer in der Württembergischen Landeskirche zu werden. In seiner Freizeit fotografiert er gerne und freut sich, Gottes Güte in der Natur erkennen zu dürfen.

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
04.00 - 06.00	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
06.00 - 08.00	Green	Green	Green	Green	Red	Green	Green
08.00 - 10.00	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Red	Blue	Green
10.00 - 12.00	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Red	Blue	Green
12.00 - 14.00	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Blue	Green
14.00 - 16.00	Blue	Blue	Red	Yellow	Yellow	Blue	Green
16.00 - 18.00	Blue	Blue	Red	Red	Yellow	Blue	Green
18.00 - 20.00	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Blue	Green
20.00 - 22.00	Green	Green	Red	Green	Green	Blue	Green
22.00 - 00.00	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
00.00 - 02.00	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
02.00 - 04.00	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green

### Petra Koch,

47 Jahre, verheiratet. Sie ist beruflich aktiv unter dem Namen „kreuz+quer – Christliche Lebensberatung und mehr“. Sie ist seit 25 Jahren verheiratet mit Reinhard und hat 2 studierende Kinder mit 20 und 22 Jahren, die noch zuhause wohnen.

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
04.00 - 06.00	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
06.00 - 08.00	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
08.00 - 10.00	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey
10.00 - 12.00	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey
12.00 - 14.00	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey
14.00 - 16.00	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Green
16.00 - 18.00	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Dark Grey	Green
18.00 - 20.00	Blue	Yellow	Dark Grey	Blue	Dark Grey	Yellow	Green
20.00 - 22.00	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
22.00 - 00.00	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
00.00 - 02.00	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
02.00 - 04.00	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green

# Psychologie des Zeit- erlebens

Obwohl der Gottesdienst immer gleich lang dauert, vergeht er einmal wie im Flug und das andere Mal zieht er sich hin. Ja, die Uhr ist nicht die Zeit, sie misst diese nur. Unser Erleben hat damit wenig zu tun. Für den einen dauert ein zehminütiger Stau im Abendverkehr ewig, für den anderen ist das Routine und vergeht schnell. Diese unterschiedliche Zeitwahrnehmung gilt auch für unsere Erinnerung vergangener Erlebnisse, ob die 14 Tage Urlaub vor fünf Jahren länger

waren als die 14 Tage Urlaub vor zwei Jahren. Da wir über kein eigenes Zeitorgan verfügen, hat es die Zeitpsychologie nicht leicht. Unser Erleben hängt einerseits von unserer augenblicklichen Befindlichkeit, von Gesundheit, Alter, Stress ... und andererseits davon ab, was wir gerade tun, wie wir dazu motiviert sind und wie kompetent wir uns dabei erleben.

Mehr zur Psychologie des Zeit: 

# Kinder und „Zeitplanung“

„In 10 Minuten gehen wir nach Hause!“, wer hat als Vater oder Mutter nicht schon erlebt, wie sein vierjähriges Kind dann, wenn der Aufbruch ansteht, immer noch tief in seinem Spiel versunken ist?

Eltern sind gut beraten, wenn sie nicht nur einmal den Aufbruch ankündigen, sondern mehrmals und am Schluss dem Kind helfen, das Spiel abzuschließen.

Vielleicht haben sie sich täuschen lassen, da das Kind durchaus schon die Uhrzeit ablesen kann. Doch diese Fähigkeit hat nichts damit zu tun, eine Zeitdauer auch abschätzen zu können.

In der Regel sagen Entwicklungspsychologen, dass Kinder bis zu fünf Jahren dazu neigen, eine Zeitdauer zu überschätzen, also „10 Minuten, das ist ja noch eine Ewigkeit.“

Ein anderes Beispiel: Wir sind aufgebrochen, um zu Oma zu fahren, und die Fahrt wird eine Stunde dauern. Nach fünf Minuten fragt die Tochter schon: „Sind wir endlich da?“

Geburtstage und Weihnachten können gar nicht erwartet werden, obwohl ja noch so viele Tage hin sind – für uns Erwachsene!

Mehr hierzu:



## Eltern berichten

„Unser Sohn ist 4,5 Jahre alt. „Kleine Kinder und Zeitplanung“, diese Herausforderung erleben wir fast jeden Abend beim Zubettgehen.

Wir müssen früh genug, so ca. eine Stunde vorher, ankündigen, dass es langsam an der Zeit ist, schlafen zu gehen. Wir sagen oft, dass er die von ihm gerade ausgeführte Tätigkeit, ob das Bauen mit seinem Spielzeug oder Herumspielen mit dem Tablett ist, beenden soll. Wir müssen ihn allerdings dann immer wieder daran erinnern, der Nachdruck nimmt dabei zu. Kommt er schließlich zum Ende, fragt er meistens, ob er noch dies und das machen darf usw. Gelegentlich bekommt er dann plötzlich starken Hunger, aber das kennen andere Eltern ja auch.

Manchmal zieht es sich insgesamt ziemlich lange hin. Wenn er um 20.30 Uhr zu Bett gehen sollte, dauert es dann bis 21.30 Uhr. Zum Schluss kommen noch die Pflichtaktivitäten (Zähne putzen, aus der Kinderbibel lesen, im Bett liegend sich über etwas zu unterhalten usw.).

Es ist insgesamt festzustellen, dass "bald ins Bett gehen" von uns und von ihm unterschiedlich aufgefasst wird.“

(Lidiya und Viktor, mit Alex)

Zeitplanung

*Knack*  punkt

**Die heiße,**

**entscheidende Frage ist: . . . .**

. . . .

**Hast du einen festen, regelmäßigen  
Zeitpunkt zum Planen**



**... wo du dich auf deinem kleinen  
Thronessel neben dem großen  
Thronessel Gottes zur wöchentlichen  
Besprechung triffst?**

# Das Geheimnis der Zeitplanung

- **Plane**
- **Entscheide dich ab jetzt wirklich zu planen**
- **Plane**
- **Setze deine Planung um**

## **Und jetzt der "Hammer"!**

- **Plane alle deine Lebensbereiche**

Ganzheitliche Zeitplanung ist eigentlich nicht schwer oder doch sehr schwer, wenn man einen dieser Schritte nicht geht:

Plane, plane wirklich, d.h., plane Zeit fürs Planen ein.

Wenn du das jetzt liest, dann entscheide dich, auch wirklich zu planen.

(Sie merken schon, eigentlich ist es gar nicht so wichtig, wie wir planen, wichtig ist, dass wir es überhaupt tun und regelmäßig.)

Also noch einmal: Plane. Im Prinzip ist das schon alles.

Und dann, natürlich, setze deine Planungen um.

Und plane ganzheitlich, plane alle deine Lebensbereiche, gleichwertig!

Und denke in Wochen!

Die Woche ist mehr als eine willkürliche Zeiteinheit!







Luft zu

# *Lass der Zeit Luft zum Atmen*

**Ganzheitliche Zeitplanung stellt Zeit für dein Leben bereit!  
Es geht dabei in keiner Weise darum, deine Zeit mit Arbeit vollzustopfen.**

**Planen ist nicht gleich mehr zu arbeiten.  
Auch das Nichtstun planen!**

**Gewinn: Du kannst spontan bleiben.**

**Ein Geheimtipp: „Lass der Zeit Luft zum Atmen“**

**Plane für die Ereignisse Luft ein, gib ihnen und dir mehr Zeit im Voraus.  
Und plane die Übergangszeiten zwischen zwei Ereignissen großzügig,  
sodass du nicht von einem Termin zum nächsten hetzen oder ein  
Ereignis gewaltsam zu Ende „zwingen“ musst.**

**Mehr dazu hier aus [gehalt|voll 3.1](#):**



*m Atmen*

# GANZHEITLICHE ZEITPLANUNG

**praktisch**

Plane alles, das ist das Motto von ganzheitlicher Zeitplanung. Aber was bedeutet „alles“? Was gehört zu meinem Leben? Nicht nur die Arbeit, das ist klar, auch die Familie, auch die Gemeinde, aber was noch?

Schaue dir die letzten 5 Wochen an und notiere dir, auf welchen Gebieten du Zeit verbracht hast. Durch diesen Rückblick kannst du wesentliche Lebensaufgaben und Lebensräume herausfinden, die du ab jetzt wöchentlich planen kannst.

Hier einmal die verschiedenen Bereiche, die mir vor Jahren deutlich wurden, gleich in eine Reihenfolge gebracht (wobei im Prinzip alles gleich wichtig sein soll).

- **Meine Gottesbeziehung leben und vertiefen**
- **Meine konkrete Nachfolge Jesu**
- **Meine Familie:**
  - meine Frau
  - unsere Kinder
  - unsere erweiterte Familie
  - unser Besitz, Haus etc.
- **Leben und Aufgaben in der Kirchengemeinde**
- **Freundschaftliche und nach-**

## barschaftliche Beziehungen

### • Meine Gesundheit

### • Mein Arbeitsplatz

- Leitungsaufgaben
- Publikationen
- „Neue“ Projekte
- Lehren, Seminare
- Kooperationen
- Öffentlichkeitsarbeit
- Sonstiges

### • Meine Hobbies und Freizeit

### • Wie erhole ich mich?

## Der nächste Schritt in der ganzheitlichen Zeitplanung:

### Wochenaufgaben finden

Lege für jede der obigen Bereiche 0-2 Ziele bzw. Aufgaben für die kommende Woche fest<sup>1</sup>.

Wie kann das geschehen? Es müssen nicht prophetische Eindrücke sein, es können durchaus vernünftige Überlegungen zu den einzelnen Bereichen sein: Was war los? Was müsste sein? Was wollen andere? Was wünsche ich mir? ... Hinzu kommt eine Art betendes Nachsinnen darüber, ein Stillewerden, um zu einem Punkt der Ruhe zu kommen und zu schauen, was einem noch in den Sinn kommt.

Diese Wochenplanung braucht natürlich Zeit, die muss bereitgestellt

werden, und zwar wöchentlich, und diese Planung sollte entweder am Sonntagabend oder am Montagmorgen stattfinden.

### So geht es dann weiter: Terminplanung

Plane diese Aufgaben entweder als Priorität für einen bestimmten Tag ein (d.h. sie müssen unbedingt durchgeführt werden, aber die genaue Terminierung erfolgt am jeweiligen Tag) oder sofort als festen Termin.

### Keine Angst, es wird genügend Zeit für anderes bleiben.

### Und das andere, was schon im Kalender steht oder morgen dazukommt?

Was schon im Terminkalender steht oder was sich innerhalb der nächsten Tage meldet, kann durchaus noch eingeplant werden, aber die oben festgelegten Termine haben Vorrang. Dafür müssen also durchaus Kürzungen, ja sogar Streichungen oder Terminverschiebungen durchgeführt werden.

Widerstehe! Deine Prioritäten haben Vorrang! Gott wird sich zu Dir stellen, wenn Du zuerst nach dem

Reich Gottes trachtest.

### Wichtig: Plane Wege + Prozesse und nicht nur Endtermine!

### Und: Du kannst spontan bleiben!

Es lässt sich nicht alles total planen. Deshalb verplane ca. 70% deiner Zeit.

Und darin auch die Erholungszeiten!

Liebe das Planen und genauso das Umplanen! Liebe das Planen als Hilfe, aber vertraue auf einen Höheren, dessen Gedanken tausendfach höher sind:

„Ich willige gerne ein, dass ich plane, aber Gott lenkt die Schritte.“

<sup>1</sup> Die Zahl 0 meint, es muss nicht immer unbedingt bei jeder dieser Rollen etwas sein.

# „Ganzheitliche Zeitplanung ist mir Gold wert!“

## Werner May im Gespräch mit Thorsten Keller

*Im November 2017 haben wir uns bei einem Seminar kennengelernt und die Einheit zur ganzheitlichen Zeitplanung hat dich damals sehr angesprochen. Du wolltest das umsetzen, hast du mir versprochen. Was ist daraus geworden?*

Diesem Seminar im Herbst ging eine persönliche Krise voraus. Ich bin ein mehr intuitiver Mensch, der das anpackt, was vor Füßen liegt, und war mit dieser Strategie an meine Grenzen gekommen und im vergangenen Sommer zusammengeklappt. Vor allem mit den Bautätigkeiten an unserem eigenen Hof und den parallel weiter laufenden Dingen meines „normalen“ Alltags hatte ich mich übernommen.

Und so passte das Thema des gesamten Männerseminars wie auch der Teil über Zeitplanung recht gut.

Seitdem nehme ich mir einmal in der Woche Zeit mit Gott. Es gelingt mir fast regelmäßig, mit ihm meine Woche durchzusprechen, und das ist neu für mich.

Ich habe mir nach dem Seminar mein gesamtes Leben sozusagen von außen einmal angeschaut, die

Gedanken schriftlich fixiert. Das Fazit war, dass das alles zu viel ist, was ich tue.

*Du bist ja quasi selbständiger Unternehmer und vielseitig engagiert. Bitte erzähle uns doch etwas darüber, was deine Aufgaben alle sind.*

Von Beruf bin ich Forstunternehmer. Wir haben einen eigenen Forstbetrieb inklusive Gartenlandschaftsbaubetrieb. Im Frühjahr und Herbst geht es da rund, da ist Hochsaison. Bei uns im Betrieb arbeiten inkl. Familie ca. 10 Leute.



Parallel dazu helfe ich im landwirtschaftlichen Betrieb meiner Eltern mit, die langsam immer älter werden. Dort kommt in Zukunft auch mehr auf uns zu. Neben den Feldarbeiten haben wir einige Kühe, Schafe, Ziegen, Schweine, Hühner, Pferde, Gänse, Hunde und Katzen. Zu dieser Vielfalt an Tieren kommt noch, dass wir zwei Ferienwohnungen inklusive Ferien auf dem Bauernhof anbieten.



Im Alter von 25 Jahren habe ich mich bekehrt, bin vom Herzen her ein Evangelist und es war mir klar, dass mein Glaube in allen Bereichen eine Rolle spielen soll: in der Mitarbeiterführung, im Umgang mit Lieferanten und Kunden, für die Gäste und natürlich auch in der Kirchengemeinde.

Wenn ich jetzt aufzähle, was ich da alles so getan habe, klingt das selbst für mich sehr viel: Ich bin beim ERF engagiert, im Leiterkreis der Geistlichen Gemeinde Erneuerung in Hessen-Nassau, Teil von zwei Arbeitsgruppen und der Jugendarbeit in der Gemeinde, Prädikant, im Lobpreisgottesdienstteam und Musiker in der Band.

Seit 13 Jahren bin ich verheira-

tet, wir haben drei Kinder, eines davon ist ein Adoptivkind aus Haiti.

*Konntest du dir einen regelmäßigen Planungszeitraum aneignen? Und wann ist dieser? Und wie lange?*

Jeden Dienstagmorgen ziehe ich mich, nach Möglichkeit, ein bis zwei Stunden zum Gespräch mit Gott über meine Woche zurück. Dabei ist mir das Zuhören neu und wichtig geworden, ich lasse ihn sozusagen in mein Leben hineinreden. Damit beginne ich so zwischen 8:00 und 9:00 Uhr, nach dem Frühstück und nachdem ich die Mitarbeiter eingewiesen habe.

*Ganzheitliche Zeitplanung bedeutet ja, dein ganzes Leben zu planen. Ist dir dies gelungen oder war die Planung doch sehr berufslastig?*

Es ist für mich wirklich wichtig, ganzheitlich zu planen, d.h. alle meine Lebensbereiche dabei zu berücksichtigen. Geld verdienen gehört natürlich zum Leben dazu, aber eben auch der Rest.

*Was ist dir beim Umsetzen der ganzheitlichen Zeitplanung am schwersten gefallen?*

Die Kontinuität ist mir nicht schwer gefallen. Sie hat mir einfach gut getan und mich dadurch auch immer wieder motiviert. Gut, ich muss gestehen, dass es für diese Regelmäßigkeit dieser ein bis zwei wöchentlichen Stunden immer wieder auch eine Kopfentscheidung braucht, weil die Gefühle oft ganz woanders hin wollen.

Schwer war und ist es zum Beispiel, mit meinem schlechten Gewissen fertig zu werden, weil ich mir diese Zeit nehme, während andere arbeiten. Doch gerade als Chef wird es mir mehr und mehr bewusst, wie wichtig es ist, dass ich den Überblick habe und nicht immer am Limit arbeite – und das nicht aus mir

selbst heraus, sondern in Rücksprache mit meinem Schöpfer. Im Prinzip ist das allerdings doch jeden Tag ein klitzekleiner Kampf für mich. Aber ich gewinne ihn immer öfter.

### **Erkennst du positive Früchte aus den Erfahrungen der letzten Monate?**

Ja, ich erlebe mich, wie ich innerlich und geistig immer wieder gestärkt werde.

Ich erkenne immer wieder Dinge in meinem Leben, die nicht wichtig sind, die sich vordrängen, die Zeit fressen, und lerne, sie zurückzustellen. Zum Beispiel was noch am eigenen Haus erledigt werden „muss“, was aber letztlich gar nicht so dringend ist. Das kann ich z.B. aufschieben. Manches kann ich auch einfach ganz weglassen. Auch habe ich gelernt, bestimmte Dinge zu delegieren, d.h., ich muss nicht immer alles selbst machen - oder zumindest bin ich dabei, das mehr und mehr zu lernen.

### **Wer weiß alles davon, dass du diese Zeitplanung durchführst?**

Da ist zuallererst meine Frau. Die Mitarbeiter bekommen es natürlich auch mit, außerdem noch die Freunde, die mit mir bei dem Seminar waren. Einer davon setzt es auch um. Da kommen wir immer wieder darauf zu sprechen.

### **Was sagt deine Frau dazu?**

Sie findet es gut und merkt vor allem, dass es mir gut tut. Ja, sie ist sogar neugierig geworden und möchte eventuell Teile davon auch für sich übernehmen.

### **Wie lange willst du diese ganzheitliche Zeitplanung noch durchhalten?**

Ich möchte sie nicht mehr aufgeben. Warum sollte ich? Gerade in Stresszeiten ist sie mir Gold wert. Die Zeit, die ich dafür einsetze,

fehlt mir am Ende nicht! Das ist meine Erfahrung, seit ich das praktiziere.

### **Möchtest du noch gerne etwas erzählen?**

Ja, da war ein Punkt aus dem Seminar, das Thema, ein Habender zu sein (siehe hier [ge|halt|voll](#)-Ausgabe „Ein Habender werden“.)



Die Zeitplanung und dieser Gedanke, ein Habender zu sein, also nicht jemand, der vor allem auf das schaut, was misslingt oder fehlt, sondern auf das, was er bereits geschafft und bekommen hat, das hat einen tieferen Wandlungsprozess in mir angestoßen. Ich, der Aktive, der Leiter, der Projektmanager, suchte im Prinzip die Bestätigung anderer, und das wird mir immer weniger wichtig. Und so kann ich mich auch aus einigen Aufgaben zurückziehen.

Aufgrund der Krise habe ich mich natürlich auch gefragt, was ich falsch gemacht hatte. Dabei kamen keine großen Schuldgefühle auf, denn ich wollte ja Gutes tun und alles, was ich getan hatte, kam von Herzen.

Dennoch ist es mir wichtig, alles auf den Prüfstand zu legen und die unterschwelligsten Haltungen zu spüren und um Vergebung zu bitten. Das hat meine Gottesbeziehung sehr vertieft. Ich denke, mein Glaube an Jesus hat einen großen Anteil daran, nicht zu verzweifeln, sondern sogar persönlich darin zu wachsen.

### **Thorsten, vielen Dank für deine Offenheit und deine Hingabe.**





# Wichtiger Zusatz:

## Plane Prozesse und Wege

Ich habe mir angewöhnt, wenn ich einen Termin zusage, diesen nicht nur sofort im Terminkalender zu notieren (und einen Endtermin für meine Vorbereitungen meistens schon 1-2 Wochen vor diesem Termin, man kann ja früher fertig sein!), sondern mir auch sofort und möglichst bald einen Start- und Planungstermin für dieses Projekt zu notieren.

An diesem Planungstermin „zerlege“ ich das Projekt in mehrere Etappen und auch in Parallelprozesse.

Dabei plane ich Puffer ein für Verzögerungen oder Krankheit, für Fehler, die ich mache, oder dafür, dass manchmal einfach nichts geht, nicht der richtige Zeitpunkt ist, um daran zu arbeiten.

So stehe ich zu der Behauptung, dass ich meistens früher fertig bin, als es sein muss (ohne Stress, denn ich weiß ja, dass ich noch genügend Zeit hätte) und dass mir die Umsetzung Freude macht, denn ich weiß, dass alles gut geplant ist. Die Zeit kann mich nicht bedrohen und ich kann mich auf die einzelnen Etappen eines Projekts ganz einlassen.

Ein Beispiel: Gäste am Wochenende

Ich habe mit Freunden ausgemacht, dass sie in drei Wochen zu uns zum Abendessen kommen. So trage ich mir diesen Abend ein und

gleichzeitig einen Termin in 2 Tagen, an dem ich mir Planungszeit dafür nehmen werde.

An diesem Termin überlege ich mir, was alles als Etappen und Bausteine zu diesem Abendessen gehören wird.

1. Was werden wir essen und trinken? Dafür trage ich mir einen Termin ein, mit meiner Frau ca. eine Woche vorher darüber zu sprechen und den Einkauf zu planen.

2. Essen meine Gäste alles oder müssen wir auf etwas Rücksicht zu nehmen? Muss ich nachfragen?

3. Was habe ich am Besuchstag sonst noch vor?

4. An welchem Platz wollen wir essen, im Garten oder im Wohnzimmer?

5. Was könnte ich mir zur Gestaltung der gemeinsamen Zeit einfallen lassen?

Für diese fünf Punkte lege ich jeweils einen Termin fest, wo ich darüber nachdenken will, wie sie zu gestalten sind oder um alles gleich umzusetzen, usw.

Finden Sie das übertrieben?

## Der ge|halt|volle Begriff:

# Wunschanalyse

In Psalm 37 Vers 4 heißt es: „Habe deine Lust am HERRN; der wird dir geben, was dein Herz wünscht.“ Daraus können wir schließen, dass Wünsche durchaus eine Bedeutung haben, nicht nur, weil sie eine Kraft besitzen, das Gewünschte zu erreichen - etwa Dinge wie ein neues Smartphone, Lebenszustände wie Gesundheit oder Fähigkeiten wie Klavier spielen -, sondern auch, weil unsere Wünsche für Gott Bedeutung besitzen. Wenn wir bereit sind, zuerst nach dem Reich Gottes zu trachten und unsere Lust am Herrn zu haben, dürfen wir unsere Wünsche aussprechen.

Vielleicht haben wir uns noch nie Gedanken gemacht, was wir uns grundsätzlich alles wünschen, was wir uns für die nächsten Tage und Wochen wünschen, für unseren beruflichen Alltag, für den anstehenden Urlaub oder für unsere Ehe, und welche Wünsche hierzu wirkliche Priorität besitzen. Dazu

kann uns eine Wunschanalyse helfen.

### **Beispiel einer Wunschanalyse: meine Wünsche für das nächste Wochenende**

1. Ich schreibe mir acht Wünsche für dieses Wochenende auf, ohne sofort zu zensieren, ob sie realistisch sind, bedeutsam oder zu groß (Brainstorming).
2. Diejenigen unter diesen Wünschen, die meinen ethischen Werten nicht entsprechen, streiche ich und ersetze sie durch weitere Wünsche.
3. Dann nehme ich jeweils zwei davon heraus (in der Reihenfolge erster – letzter Wunsch der Liste, zweiter - vorletzter, dritter - drittletzter usw.) und lasse einen „siegen“, den anderen streiche ich durch.
4. Wie lasse ich in diesem Vergleich einen Wunsch „siegen“? Das Vergleichen geschieht nicht in einem Abwägen, welcher der beiden Wünsche besser zu erreichen ist oder dringlicher oder bedeutender,

sondern es erfolgt mehr emotional: Welcher Wunsch zieht mich mehr an, strahlt mehr vor mir auf, schafft mir mehr Vorfreude?

5. Von den acht Wünschen bleiben im ersten Durchgang vier übrig, die ich dem gleichen Verfahren unterziehe. Schließlich bleibt noch ein Wunsch übrig (natürlich interessieren mich die anderen auch noch, ich will sie nicht einfach vergessen, aber bei der Wunschanalyse geht es zunächst darum, überhaupt einen Wunsch zuzulassen und seine Umsetzung anzupacken).

### **Mein Beispiel: Meine Wünsche für ein Wochenende waren**

1. in ein bestimmtes Buch reinlesen
2. kleinere Fahrradtour
3. ein Fußbad nehmen
4. P. mal wieder anrufen, einfach so
5. Sonntag abends den Kamin auf der Terrasse anschüren
6. Eisdielen aufsuchen
7. barfuß im Garten laufen
8. mich mit meiner Frau einmal wieder zwei Stunden auf Englisch



/// //////////////////////////////////////  
unterhalten, wie wir es vor Jahren  
getan haben

**Ich vergleiche den ersten Wunsch  
mit dem achten und streiche ei-  
nen aus:**

1. In ein bestimmtes Buch reinlesen
8. mich mit meiner Frau einmal  
wieder 2 Stunden nur auf Eng-  
lisch unterhalten...

**Ich streiche den letzten Wunsch  
aus: ~~mich mit meiner Frau ein-  
mal wieder 2 Stunden nur auf  
Englisch unterhalten ...~~, ich  
möchte lieber in das bestimmte  
Buch reinlesen.**

Jetzt kommen der zweite und der  
siebte Wunsch dran:

2. kleinere Fahrradtour
  7. barfuß im Garten laufen
- Wunsch Nr. 7 „barfuß im Garten  
laufen“ wird gestrichen. Ich habe  
mich hier also für die Fahrradtour  
entschieden. usw.

Und welcher Wunsch siegte  
schließlich? Die kleinere Fahrrad-  
tour (die sich vielleicht gut noch

mit Wunsch Nr. 6 kombinieren  
lasse...).

Jetzt kann es mit eurer eigenen  
Wunschanalyse losgehen.

Nehmt sie ernst, aber nicht tod-  
ernst!

Für den Wunsch, der euer „Sieger“  
wird, plant Zeit ein, legt gleich ei-  
nen konkreten Zeitpunkt fest, an  
dem ihr überlegen wollt, wie ihr  
diesen Wunsch umsetzen könnt.

Ich werde heute beim Abendessen  
mit meiner Frau besprechen, ob  
wir am Samstagnachmittag eine  
Fahrradtour machen wollen oder  
welcher Zeitpunkt besser passt.

Siehe:

Plane Prozesse und Wege: 

# ZUG *fahrt*

Ein Song von Werner Baumann

Ich wart am Bahnhof – auf einen Zug -  
bringt mich zu Dir - das ist mir genug  
Wie es Dir geht – bin sehr gespannt  
In knapp zwei Stunden geb ich Dir die Hand – geb ich Dir die Hand

Ich wart am Bahnhof – träume vor mich hin  
Es kommt mir so manches in den Sinn  
Plötzlich bist Du im Zug vorne drin  
bittest mich herein – und wir sind ganz allein  
Wir bestimmen das Tempo – wir bestimmen das Ziel

**Wir bestimmen Tempo und Ziel – ein tolles Gefühl – ein tolles Gefühl**  
**Wir fahren auf den Gornergrat – das Matterhorn im Blick**

Wir fahren Centovalli-Bahn – auch ein tolles Stück  
Wir spüren den Bernina Express – in die Berge hinauf  
Gletscherriesen leuchten hell – Alpenrosen blühen – Alpenrosen blühen

**Wir bestimmen das Tempo – wir bestimmen das Ziel**  
**Wir bestimmen Tempo und Ziel – ein tolles Gefühl – ein tolles Gefühl**

Wir starten mal in Kanada – als ein verliebtes Paar sind wir da  
Die Schönheit dieser Berge, Flüsse und Seen – ewig könnten wir spazieren gehn spazieren gehn  
Dann ist die Zugspitzbahn mal dran – der Gipfel lockt uns schon  
Die Heimat mal von oben zu sehn – wir schauen weit ins Land hinaus – ins Land hinaus

**Wir bestimmen das Tempo – wir bestimmen das Ziel**  
**Wir bestimmen Tempo und Ziel – ein tolles Gefühl – ein tolles Gefühl**

Starten wir den Orient-Express – wir fühlen uns wohl ham keinen Stress  
Von Sarajevo durchs Neretva Tal an das blaue Meer - an das blaue Meer  
Wir fahren im Nachtzug nach Paris – den Eiffelturm zu sehn  
In Venedig holt uns ne Gondel ab – dort bleibt die Zeit dann stehn – die Zeit steht einfach still

**Wir bestimmen das Tempo – wir bestimmen das Ziel**  
**wir bestimmen Tempo und Ziel – ein tolles Gefühl – ein tolles Gefühl**

**Wir bestimmen das Tempo – wir bestimmen das Ziel**  
**Wir bestimmen Tempo und Ziel – ein tolles Gefühl – ein tolles Gefühl**  
Nicht überall kommen wir hin – das ist in einem Leben einfach nicht drin  
Trotzdem leben wir diesen Traum – einfach mal abzuhaun

Hier zum Song : 





# Treibzeiten

## Sich treiben lassen oder eben nicht - Lenna Heide

### Genehmige dir „Treibzeiten“!

Werde nicht ein Anhänger des Faulenzens, des Müßiggangs. Nein, aber der Muße. Immer wieder darf es Stunden geben oder auch Tage, die unverplant sind. Sich treiben lassen ist angesagt.

Sich treiben lassen von der inneren Zeit der Dinge, in ihnen verweilen, bis sie zu Ende gegangen sind. Und sich dann weitertreiben lassen.

### Treibzeiten:

Ich tue, was mir gerade wertvoll zu tun erscheint,

... bis es von sich aus zu Ende ist, oder ich keine Lust mehr habe,

... ohne dabei schon an das Nächste zu denken oder mir dieses auszudenken,

... und das alles mit gutem Gewissen und von Herzen.

Als die Anfrage zu dieser praktischen Übung von ge|halt|voll kam, war ich erst etwas unsicher, aber genau diese Unsicherheit hat mich bewogen, es doch auszuprobieren. Ich solle mir Zeit nehmen zum „Nichtstun“ – das hab ich zuerst verstanden. Irgendwie ging in meinem Inneren gleich ein Sturm von Fragen los: „Wann bitte soll ich denn Zeit dafür haben? Wie soll das überhaupt gehen? Das ist doch verschwendete Zeit...“ Eigentlich hatte ich gedacht, dass ich solche Sätze in meinem Inneren schon ganz gut mit Wahrheit konfrontiert hätte, aber da saß ich nun und war wieder überführt. Deswegen hab ich mich entschieden: „Dann mach ich das erst recht!“ Zufälligerweise war ich in der fraglichen Woche krank und hatte sowieso schon einige Termine abgesagt, und so habe ich mir dann einen ganzen Vormittag freigehalten. Je näher der Tag kam, desto unruhiger wurden meine Gedanken: „Was soll ich denn jetzt machen? Soll ich mich stur aufs Sofa setzten und die Zeit absitzen?“ Also habe ich mir die Anweisung der Übung immer mal wieder durchgelesen und schließlich verstanden: Es geht gar nicht um „Nichtstun“, es geht darum, das zu tun, was der Seele gerade gut tut, und nicht das, was auf der „To-do-Liste“ steht. Es wäre sogar O.K. etwas von der Liste zu tun, wenn es das ist, was mir gerade gut tut.

Weiter hier: 

# Der Tagesausklang als Dreiklang



AUSWERTUNG +



ENTSORGUNG +



DANK

## Der Tagesausklang = Auswertung + Entsorgung + Dank

Die folgenden Auswertungsfragen sind sicher nicht die einzigen, aber können dabei helfen, mit Gewinn auszuwerten.

- Was kann ich aus dem heutigen Tag sachlich lernen?
- Wie waren die Beziehungen?
- Was war wahr, was war schön, was war gut?
- Was hat mir als Mensch und Person weitergeholfen?
- Weiß ich und verspüre ich mich im Frieden Gottes, wenn ich an diesen Tag denke, oder ist da noch etwas offen?
- Steckt im heutigen Tag eine wichtige Erkenntnis für mich, für mein Lebenskonzept?
- Wollte Gott mir etwas mitteilen?

***Vorschlag: Notieren Sie sich einmal jeden Abend in einer Woche die Antworten zu diesen Fragen, ohne Stress, dass Sie täglich wieder eine Antwort geben müssen. Nach drei Wochen lesen Sie diese Notizen noch einmal durch.***

Sie werden dreifach überrascht sein:

1. dass Sie das meiste schon wieder vergessen haben
2. zu welchen interessanten und wertvollen Auswertungen Sie gekommen sind
3. was sie alles an Weisheit im Leben versäumen, wenn sie die Tage nicht auswerten.

Der andere Feierabend:





Foto © Christian Müller - Fotolia.com

# HeißerTIPP



**Das findet Ihr dort:**

**Uhrenticken** 

**Beiträge:**

- Der ge|halt|voll Begriff Ereigniszeit
- Der Tag, der am Abend beginnt: Ein Abenteuer
- Planen, statt verplant zu werden, und sich von der Zeit überraschen lassen
- Lernen mit Pausen – Tipps (Matthias Schlagmüller)
- E-Mails am Arbeitsplatz im Zaum halten (Michael Möller)
- Zu viel Schlaf ist nicht gut
- Stress entstressen



# Film-TIPP

## Und täglich grüßt das Murmeltier

Gut, dass die Zeit nicht stehen bleibt, oder doch? Sollte auch für uns manchmal die Zeit stehen bleiben?

„Und täglich grüßt das Murmeltier (Originaltitel: Groundhog Day) ist eine US-amerikanische Filmkomödie aus dem Jahr 1993. Bill Murray spielt darin einen arroganten, egozentrischen und zynischen Wetteransager, der in einer Zeitschleife feststeckt und ein und denselben Tag immer wieder erlebt, bis er als geläuterter Mann sein Leben fortsetzen kann.“  
(wikipedia)

Der offizielle Trailer 

## Lebendige Uhren

In St. Walburga - Porta Westfalica 

In Berlin 

In Rotterdam 

# Die ge|halt|volle Horizonterweiterung: 5.3



Die  
**24**  
Stunden-Uhr



# Den Tag auf einmal im Blick //

Elmar Ludewig //

Einer unserer Söhne hat uns zu Weihnachten eine 24-Stunden-Uhr geschenkt. Er ist Schreiner. Deshalb hat er die Uhr auf ein Sägeblatt montiert.

Diese Uhr hängen wir über unserer Eckbank auf. Immer wieder machten uns Gäste oder Besucher darauf aufmerksam, dass unsere Uhr falsch geht. Oder sie fragten nach der richtigen Uhrzeit. Wenn es z. B. 12.00 Uhr mittags ist, dann sind die Zeiger unten. Denn die 12 ist dort, wo sich normalerweise die 6 befindet. Das ist für unser gewohntes Uhrenverständnis eine ganz gewaltige Herausforderung.

Mir fällt in diesem Zusammenhang immer wieder die Situation ein, wie ich einen alten

Anglerkollegen, der im Altersheim war, in einen Biergarten zu einem Weizenbier eingeladen hatte. Auch damals beschäftigte mich das Thema „umdenken“, „neu denken“. Ich sagte ihm, er soll sein Weizenbier einmal in die andere Hand nehmen zum Trinken. Nachdem er es zweimal versucht hatte, sagte er ärgerlich: „Sch...dreck“, in meinem Alter muss ich das nicht mehr ändern.

Mir macht es immer wieder Spaß, zu sehen, welche Denkakrobatik in manchen Zeit-

genossen abläuft, um auf dieser Uhr die richtige Zeit abzulesen, oder anders gesagt, die Zeit richtig abzulesen.

Weil ich die Uhr kenne, ist mir das so noch nicht passiert. Aber ich muss immer noch genau hinschauen. Es geht noch nicht „automatisch“.



# Noch eine Horizonterweiterung:



Foto © www.welche-uhr.de/einzeigeruhren/

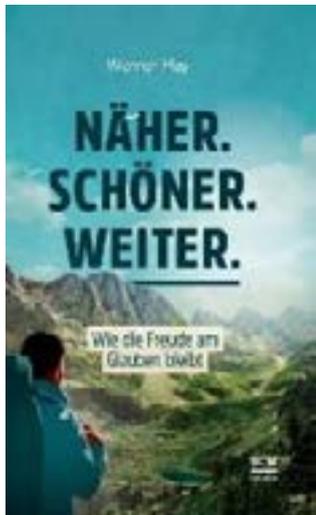
## Wünsch dir doch einmal eine Ein-Zeiger-Uhr!

„Einzeigeruhren können die Sicht auf die Zeit verändern. Sie läuft durch sie nicht langsamer, aber sie kann von uns persönlich entspannter wahrgenommen werden. Und vielleicht schafft es das Einzeiger-Prinzip sogar, unser Leben zu verändern – zu entschleunigen.“



Hoffet auf ihn allezeit, liebe Leute,  
schüttet euer Herz vor ihm aus;  
Gott ist unsre Zuversicht. Psalm 62,9

**Druckmaxx.de**  
Die Druckerei von Christen

Das Kurzinterview zu Näher.Schöner.Weiter




Wahrnehmung  
schärfen.  
Weitblick gewinnen.  
Glauben vertiefen.

Fernkurs  
Glaube und Psychologie



**Kontakt:**  
IGNIS - Akademie  
für Christliche Psychologie  
Kanzler-Stürtzel-Straße 2  
97318 Kitzingen




**Geniale  
Geschenk-  
Ideen  
für Jedermann**

Werner May

**Ohne Stress, kreativ und einfach Überraschungen und Vertrauen verschenken!**

Ende mit dem Geschenkstress, im Gegenteil, Spaß, Kreativität und Vorfreude ist angesagt und vertiefende Beziehungen – das ist das Versprechen dieses Ideenbuches genial kreativer Geschenke.



Kurzvideo



## Eine nette Geschichte:

### Die Abfahrt

**M**eine Frau lächelte. Ein Blick auf die Bahnhofsuhr zeigte es: Wieder waren wir 10 Minuten zu früh da. Würde ich es jemals schaffen, kurz vor Abfahrt des Zuges anzukommen? Oder gehörte ich unweigerlich zu der Gruppe der Menschheit, die, sie kann machen, was sie will, immer mindestens 10 Minuten zu früh am Bahnsteig, an der Haltestelle, am Fluggate oder sonst wo ist?

Manchmal frage ich mich selbst, ob ich es schaffen würde, sagen wir, eine Minute vor der Abfahrtszeit anzukommen oder knapp zu spät.

Natürlich habe ich schon ausprobiert, mich zum Beispiel meiner Frau anzuvertrauen, die immer erst kurz vor der Abfahrt ankommt. Ich habe einfach sie bestimmen lassen, wann wir zu Hause losfah-

ren. Sie konnte das Tempo bestimmen. Aber, es ist unerklärlich, wir waren wieder 10 Minuten zu früh da. Es war so. Punkt. Ich habe dieses Phänomen auch von anderen gehört! Es gibt Zeugen. Viele.

Bin ich hier irgendwie zwanghaft? Dieser Gedanke ließ mir keine Ruhe. Da wollte ich den Kampf aufnehmen, es ging plötzlich um Freiheit! Bei so einem Kampf genügt ein einfacher Vorsatz nicht, der Vorsatz, eine Minute vor Abfahrt ankommen zu wollen und deswegen möglichst knapp von zu Hause aus, das heißt, später als üblich, loszufahren. Eine Strategie musste her!

Ich hatte einmal gelesen, dass man Rauchern empfiehlt, wenn sie mit dem Rauchen aufhören wollen, sich vorzunehmen, pro Tag 5 oder 10 Zigaretten mehr zu rauchen, um zu verspüren, dass sie das Rauchen kontrollieren können, wenn auch in die falsche Richtung. Nicht ich werde geraucht, sondern ich rauche, ich kann es

also kontrollieren und somit auch bleiben lassen.

So nahm ich mir vor, am nächsten Tag zwanzig Minuten vor Abfahrt des Zuges da zu sein. Und ich schaffte es.

Zwanzig Minuten zu früh, ich hatte die Zeitketten gesprengt, wenn auch in die falsche Richtung. Morgen wollte ich mit dem Feuer spielen, eine Minute nach Abfahrt ankommen, nach Abfahrt, ja, richtig gehört.

Ich würde die anderen im Büro vorwarnen, dass ich wahrscheinlich mit dem 20 Minuten späteren Zug kommen würde.

Ich rechnete mir aus, wann ich dafür zu Hause mit dem Fahrrad losfahren müsste.

Ich gebe zu, ich stellte mir dann extra den Wecker, damit ich mich nicht irgendwie selbst austricksen konnte. Erst wenn der klingeln würde, durfte ich losfahren.

Als ich mich dem Bahnhof näherte – ich gestehe, es war sehr anstrengend, mein normales Tempo beizubehalten, ich tendierte dazu, spürbar langsamer zu fahren –, fuhr der Zug gerade ein. Ich sperrte das Fahrrad ab und merkte, dass ich keine Zeit mehr hatte, mir eine Fahrkarte zu kaufen, das hatte ich vergessen einzuplanen. Ich rannte trotzdem, wie es sich gehört, die Unterführung hinunter, unter den vier Gleisen hindurch. Als ich die Treppe hinaufkeuchte, hörte ich schon den Pfiff des Schaffners. Wäre ich etwas schneller gewesen, hätte er mich wahrscheinlich noch gesehen und höflich gewartet. Als

ich den Bahnsteig betrat, war der Zug schon angefahren.

Ich hatte es geschafft! Ich ging zurück, um mir die Fahrkarte für den nächsten Zug zu kaufen.

Dieser Teil meiner Strategie war viel anstrengender gewesen als der, zwanzig Minuten zu früh zu kommen. Ich spürte, die Zeitkette hatte vielleicht Risse bekommen, aber abgefallen war sie noch lange nicht.

Was bedeutet nun eigentlich pünktlich zu sein?

Das könne sie mir nicht erklären, sagte meine Frau am Abend, als ich ihr von meiner Selbstbefreiungsaktion erzählte. Pünktlich sei man, wenn man pünktlich sei, also den Zug nicht verpasst und sich, das sei wichtig, darüber keine großen Gedanken macht, also deswegen nicht angespannt ist.

Ich beschloss als nächstes Ziel für mich, zwei Minuten vor Abfahrt als Pünktlichkeit zu definieren und zu erreichen. Dann hätte ich noch gut Zeit, meine Aktentasche abzustellen, den anderen Wartenden kurz grüßend zuzunicken. Zwei Minuten, das ist die wahre Pünktlichkeit.

Jetzt musste ich nur noch zurückrechnen, wann ich dafür los müsste, den Wecker wieder stellen, zur Selbstkontrolle, dann konnte nichts mehr schief gehen.

Aber was wäre, wenn gerade morgen mein Reifen plötzlich platt würde, ein Reißnagel am Wegläge, ein Dorn von den wilden Rosenbüschen am Wegrand? Und was könnte sonst noch dazwischen kommen? Ein Unfall,

bei dem ich Erste Hilfe leisten müsste? Dass meine Tasche unbemerkt aus dem Gepäckkorb fallen würde und ich umkehren müsste. Ja, die Fahrradkette könnte noch herausspringen. Und am Fahrkartenselbstautomaten könnten Leute stehen, die ihn nicht zu bedienen verstünden.

O.K., all das war, seit ich diese Strecke fahre, noch nie passiert. Und sollte es passieren, dazu entschloss ich mich, dann würde dieses Experiment einfach nicht zählen. Ich würde es im Nachhinein für ungültig erklären und wiederholen! Ich atmete auf, allerdings nur kurz. Denn jetzt, ich war immer noch beim Planen, überfiel mich eine andere Angst. Der Zug könnte zu früh losfahren.

Unvorstellbar, ich käme zwei Minuten zu früh auf den Bahnsteig, also pünktlich, ganz entspannt. Da steht er schon, mein Zug, und plötzlich fährt er los, ohne mich. Als jemand, der ja immer zu früh da ist, muss ich natürlich zugeben, dass ich noch nie erlebt hatte, dass der Zug zu früh losgefahren ist. Überhaupt zu früh, das gibt es doch gar nicht, oder kaum. Ich musste lachen, wir Deutschen schalten pünktlich kurz vor 20 Uhr den Fernseher an und die Tageschau hat schon begonnen. Zu früh, ja, da fielen mir schon Beispiele ein, alleine, zu zweit, individuelle, aber die Zugabfahrt nein. Nie.

So fuhr ich los. Als ich endlich den Zeiger der Bahnhofsuhr erspähen konnte, rückte er gerade eine Minute weiter,

vier Minuten noch bis zur Abfahrt. Zwei Minuten hatte ich eingeplant fürs Fahrradabstellen, für den Fahrkartenkauf und für den Weg zum Bahnsteig. Alles klappte. Ich schien so entspannt wie noch nie. Locker stieg ich die Treppe hoch.

Ein Blick auf die Uhr zeigte mir den Zeiger, der gerade auf zwei Minuten vor Abfahrt ruckte. Jetzt die Tasche abstellen. Ich hörte den Zug einfahren. Meine Tasche? Ich hatte sie im Fahrradkorb vergessen.

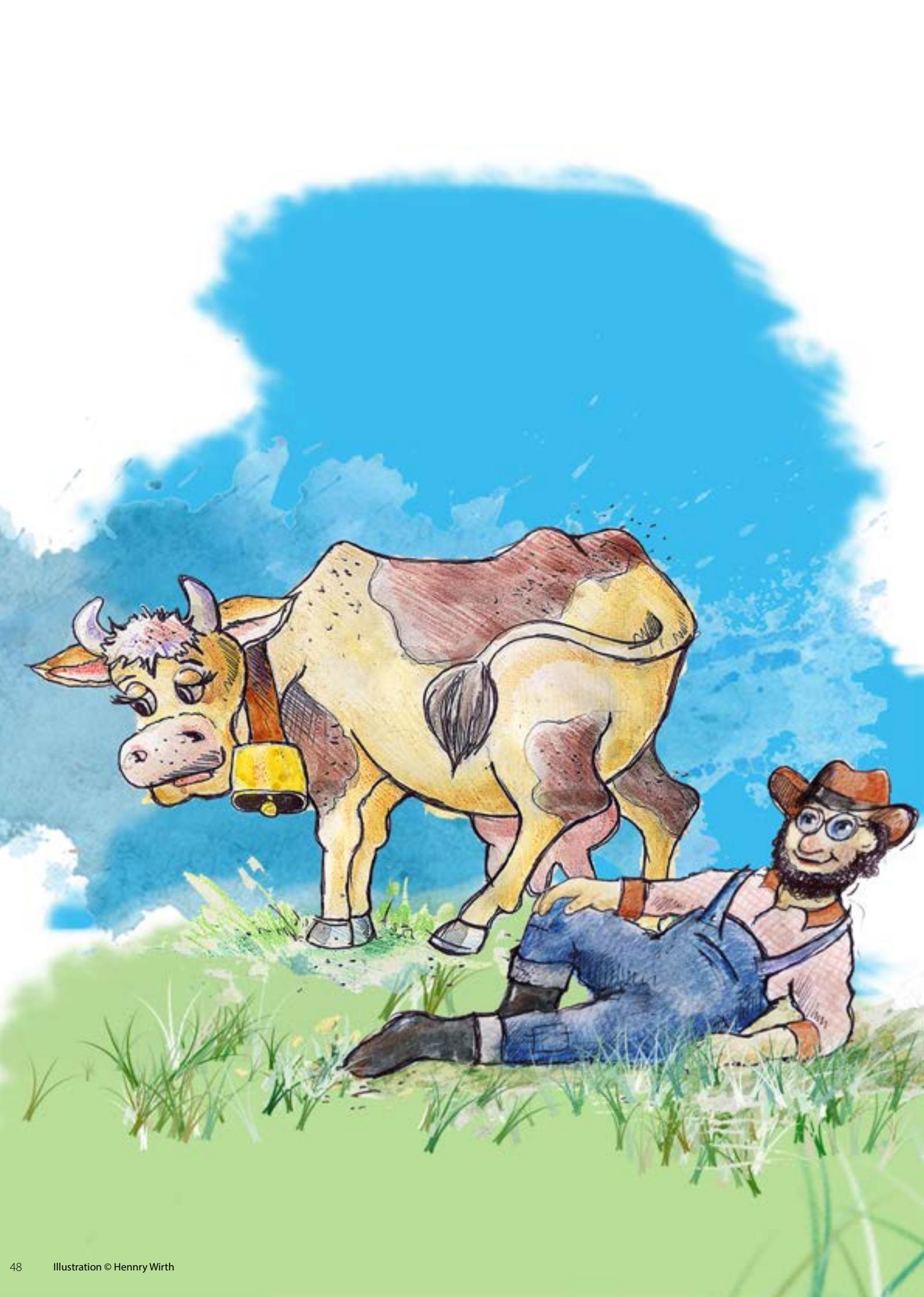
Nun passierte etwas, für mich von gleicher Unvergesslichkeit und nicht zu erklären wie meine Pünktlichkeit, immer 10 Minuten zu früh anzukommen. Ich rannte los. Die Treppe runter, hinüber, hoch, die Tasche, runter, hinüber, hoch. Der Zug stand immer noch da. Tür auf, mit dem Pfeifen des Schaffners hinein.

Was hatte ich bisher gelernt? Pünktlich kann ich sein, egal wann! Auch pünktlich unpünktlich.

Und: Ich beherrsche die Zeit! Das hatte ich mir bewiesen. Mein Leben lang.

Welche Kette hielt mich eigentlich? Die Zeitkette war es nicht gewesen.





## Wolframs ge|halt|voll -Witz Nr. 5.3

Ein Urlauber aus Hamburg macht mit dem Zug in einem Alpendorf Urlaub. Seine Uhr ist stehengeblieben und er hat Angst, nach seiner Wanderung den Bummelzug zu seinem Ferienquartier zu verpassen. Da sieht er ein Almbäuerlein gemütlich neben seiner Kuh liegen und fragt ihn nach der Uhrzeit. Dieser dreht sich ein wenig und fasst der Kuh ans Euter, hebt es etwas an und sagt dann „viertel nach Sechs“ worauf der Urlauber sich beeilt, seinen Zug zu bekommen.

Da es ihm ein Rätsel ist, wie der Bauer die Uhrzeit feststellen konnte, und die Gegend ohnehin schön ist, macht er am nächsten Tag wieder eine Tour dorthin und fragt gegen Abend wieder den Bauern, der neben seiner Kuh liegt, nach der Uhrzeit, nicht ohne diesmal vorher genau auf seine eigene Uhr zu sehen, es war 6 Uhr 3. Der Bauer dreht sich wieder, hebt das Euter der Kuh etwas an und sagt prompt „3 Minuten nach Sechs“. Der Urlauber: „Können Sie am Gewicht des Euters so genau die Uhrzeit feststellen?“ „Iwo“, sagt der Bauer, „Wenn ich das Euter etwas anhebe, kann ich die Kirchturmuhre sehen“.

Wer ist Wolfram?



# Impressum

**Herausgeber:** Werner May, Würzburg

**Redaktion:** Werner May - werner.may@gehaltvoll-magazin.de

**Lektorat:** Agnes May, Würzburg

**Gestaltung / Artdirektion:** Design Company, Henry Wirth, www.design-comp.de

**Technische Betreuung:** Heiko Gneuß, pro-webART, www.pro-webART.com

## **Beirat:**

Prof. Ulrich Gieseke, Ph.D. Psychologie

Ulrike Gloger, freie Journalistin

Prof. Romuald Jaworski, Dr., Priester, Psychologe, Psychotherapeut

Elfriede Koch, Pfarrerin, Autorin

Dr. Roland Mahler, Theologe, Psychologe

Dr. Markus Müller, Heilpädagogik, Erziehungswissenschaft und Anthropologie

Henriette Seekamp, Dipl. Freizeit- u. Kulturpädagogin

Beiträge ohne Autorenangaben wurden von der Redaktion erstellt.

## **Redaktionsadresse:**

Pilziggrundstr. 103b, 97076 Würzburg, ge|halt|voll -Magazin,  
erscheint alle 2-3 Monate

**Bestellung und Abo unter:** info@gehaltvoll-magazin.de

www.gehaltvoll-magazin.de

**Leserbriefe:** info@gehaltvoll-magazin.de

Jetzt auch auf Facebook:



## **Auf Wiedersehen!**

Bitte senden Sie uns eine Rückmeldung, wie Sie diese Ausgabe 5.3 fanden. Danke!



### **Kostenlos?**

Ja, dieses e-Magazin ist für Sie kostenlos. Doch bitten wir um eine Spende, denn dieses Magazin kostet zwar keine Druckkosten, aber kostet uns schon einiges, an Zeit, Besprechung, Honorare für Design und Webarbeiten. Wir freuen uns über jede Unterstützung.

Überweisung an: Gehaltvoll-Magazin, IBAN: DE44 7909 0000 0243 3516 70

BIC: GENODEF1WU1

Stichwort: Spende

oder per PayPal an info@gehaltvoll-magazin.de

**Werden Sie Abonnent: Warum?**



# Vorschau Nr. 6.1



Foto © ccvision.de

**gehalten:** I like Familie  
Alle sprechen von Familie, aber was ist das ?

• Schilder mit Wunschnamen • Karten • Kalender • Sets • Magnete • u.v.m. •

Portafrei bestellen unter [www.segensart.de](http://www.segensart.de)

# Ach, wenn ...

Ach, wenn das Leben  
doch einen Knopf hätte,  
ich würde ihn suchen und suchen,  
ihn drücken und drücken,  
immer wieder

Einen Knopf, für die Ruhe  
gegen den Sturm  
einen Knopf, der die Türen öffnet,  
sogar dort, wo keine sind  
oder sie rechtzeitig schließt.

Einen Knopf, der nicht die Zeit aufhält,  
nein, sie vorstellt, vielleicht sogar um Jahre.  
Zurück auf keinen Fall,  
dann müsste er alles Wissen löschen,  
dann bräuchte ich keinen Knopf.

Ach, wenn das Leben  
doch einen Knopf hätte.  
Einer würde mir genügen,  
wenn er nur meiner wäre,  
einer und sonst keiner.

Ich weiß, dass  
das Leben keinen Knopf hat.  
Warum sollte nur ich einen haben?  
Die Knöpfe, sie drückten  
sich gegenseitig aus.

*(Werner May)*

5.3|2018