



HängeMatte

1 Minute für mich:
„Atem schöpfen“

Eine kurze, aber ergiebige Übung zum achtsamen Verweilen und Regenerieren im Alltag.

- Augen schließen und etwa 1 Minute nichts anderes tun, als ruhig ein- und ausatmen.
- Beim Einatmen innerlich langsam bis drei zählen. Dabei die Vorstellung verknüpfen, man würde frisches Wasser aus einem Brunnen schöpfen. Wasser als Inbegriff von Leben und Lebendigkeit, so wie Atem.
- Der Vorteil des inneren Mit-zählens: Man bleibt eher dran, lässt sich nicht so leicht ablenken und macht weniger Atemzüge als im hektischen Normalbetrieb.
- Beim Ausatmen gedanklich in die Weite atmen, über alle Grenzen hinaus, entlastend, befreiend, beruhigend.
- Möglichst vollständig ausatmen, ohne zu pressen. So kommt viel frischer Sauerstoff in die Lunge. Körper und Geist regenerieren sich.

Regelmäßige „1 Minute für mich“-Rituale sind eine Liebeserklärung an das, was uns immer häufiger fehlt: Zeit. Aber wenn wir sie lieben und pflegen, treibt sie uns niemals in den Keynes'schen Wahnsinn (vgl. Zitat auf Seite 1). Sondern wir können ihr gelassen(er) entgegengehen.

© Franz J. Schweifer

Ich verweile, also bin ich!

„Pole pole watamu – langsam, langsam, weißer Mann!“ Der kenianische Aufruf zur Bedächtigkeit ist unserer westlichen Kultur eher fremd. Wir werden vielmehr angetrieben von einem ungebremsten „schneller, schneller“. Moderate Bremsmanöver zwischendurch könnten hingegen Zeitwunder wirken. Sie könnten uns jene schöpferische, erfüllende Muße zurückgeben, die in der gewohnten Eile verloren gegangen scheint. Dabei ist sie ein essentieller Teil des Lebens. Oder wie es Rabindranath Tagore, indischer Philosoph und Nobelpreisträger, schon vor Jahrzehnten formulierte:

„Wie der Fluss im Meer, so findet unsere Arbeit ihre Erfüllung in der Tiefe der Muße.“

Dabei sind Tempo und Gasgeben keineswegs per se schlecht. Im Gegenteil. Geschwindigkeit ist das Salz in der Lebenssuppe. Auch Musik lebt vom Tempo. Aber auch von Pausen und Stille. Genauso wie wir Menschen. Erst unterschiedliche Tempi und Rhythmen machen den besonderen Zauber aus. Wen wundert's, dass monotone Pausenlosigkeit und Beschleunigung erst recht eine Sehnsucht wecken: jene nach *mehr Zeit* – für sich selbst, für das, was „wirklich wichtig ist“ (was immer das subjektiv bedeuten mag).

Wie das gelingen kann, dazu mag es 1000 Wege geben. Im neuen Buch „Ach du liebe Zeit“ werden drei mögliche Pfade eingehend beschrieben:

- Werte leben & pflegen
- Rituale leben & pflegen
- Achtsamkeit leben & pflegen

Ein kleiner, vielleicht ungewöhnlicher Auszug daraus möge Anregung zur nuancierten Selbstreflexion und Selbstkalibrierung geben. Quergedachtes als Animo für erhellende Zeit-Antworten.

Wünschen & Wollen

Wir haben nicht zu wenig Zeit,
sondern zu viele Bedürfnisse.
Wir wollen schlicht zu viel.
Alles. Gleichzeitig. Sofort. Pausenlos.
Auch deswegen sind wir die Zeit los.
Denn:
Wenn die Bedürfnisliste zu lang ist,
wird das Leben zwangsläufig zu kurz.
Und je länger die Wunschliste wird,
desto enger wird das Leben.
Deshalb
stellen sich uns unentwegt Fragen wie:
Was & wann ist es genug?
Was & wer treiben mich an?
Was & wohin will ich wirklich?
Woraus schöpfe ich Kraft & Sinn?
© Franz J. Schweifer

GANZHEITLICH.ERFOLGREICH.GESUND.

OaseLetter

Ausgabe 16 – Herbst 2014



Die ManagementOASE – das Kompetenzzentrum für ganzheitlich. erfolgreiche. gesunde Menschen & Unternehmen.

Inhalt

Gesprächsthema: **Die MultiOptionsgesellschaft im Zeitdilemma** 1

Leitartikel:
Ich eile, also bin ich? 2

BlitzLicht: **Peter Heintel** 2

DruckFrisch:
Ach du liebe Zeit 2

AktuelleAngebote:
Coaching.Training.Consulting. 3

SchmunzelEcke:
Ausge-twitter-t 3

PraxisTipps:
Ich verweile, also bin ich! 4

HängeMatte:
1 Minute für mich: „Atem schöpfen“ 4

Impressum

Die ManagementOASE – Schweifer & Partner OG
Grillparzergasse 5,
A-2340 Mödling bei Wien
T 0043 (0)2236 86 99 88-0
F 0043 (0)2236 86 99 88-11
info@managementoase.at
www.managementoase.at

Für den Inhalt verantwortlich:
Brigitte Schweifer-Winkler, MSc, MBA
Mag. Dr. Franz J. Schweifer

Alle Rechte für Bilder und Texte liegen bei © Die ManagementOASE

Power & Chillen

Die MultiOptionsgesellschaft im Zeitdilemma

„Drei Dinge treiben den Menschen in den Wahnsinn. Die Liebe, die Eifersucht und das Studium der Börsenkurse.“

In Anlehnung an das Bonmot des Ökonomen John Keynes könnte wohl noch ein viertes Ding hinzugefügt werden: die tickende Uhr. Und mit ihr die flüchtige Zeit, von der immer weniger da zu sein scheint – obwohl wir durchschnittlich länger denn je leben. Analog dazu lautet die stereotype Signatur der Rastlosigkeit: „Keine Zeit!“

Oder zeitgeistiger ausgedrückt, vernommen in einem Gespräch: „Wir chillen unter Hochdruck!“ Das widersprüchliche Ringen zwischen Zeitknappheit und Möglichkeitsfülle, zwischen Hast und Rast, Genuss und Eile, lässt sich kaum besser auf den Punkt bringen. Ein moderner Versuch der Bündelung von Tempo und Muße. PowerChill.

Allen Versuchen zum Trotz: Zeit-Widersprüche wie Zeit-Notstände wachsen wohl weiter und damit die Sehnsucht nach „mehr Zeit“. Jedenfalls hat ein altes Lamento Hochkonjunktur: „Ach du liebe Zeit!“

So lautet auch das druckfrische Buch von Franz J. Schweifer. Einige Essenzen daraus greift dieser OaseLetter auf.

Mit oase.reichen Grüßen

Brigitte Schweifer-Winkler, MSc, MBA

Mag. Dr. Franz J. Schweifer

Geschäftsführer und Inhaber
Die ManagementOASE

GANZHEITLICH.ERFOLGREICH.GESUND.

OaseLetter

Ausgabe 16 – Herbst 2014



Blitzlicht

„Der sagt, er habe keine Zeit, muss eigentlich viel Zeit haben, weil er sie anderen verweigert. Zeit wofür?“

Peter Heintel, Philosoph

Franz J. Schweifer

Ach du liebe Zeit

Rastlos zwischen Lust und Last
Hintergründe – Ursachen – Auswege



DruckFrisch

Ach du liebe Zeit

Wer kennt es nicht, dieses geflügelte Lamento. Oft gehört, gedacht, ge-seufzt. Und immer öfter begleitet vom rastlosen Leitgefühl, pendelnd zwischen Lust und Last: „Keine Zeit!“

Zeit-Widersprüche sowie Zeit-Notstände wachsen weiter. Aber auch die Sehnsucht nach „mehr Zeit“.

Franz J. Schweifer, Zeitforscher und Philosoph („Temposoph“), beleuchtet Hintergründe, bringt zentrale Ursachen auf den Punkt und bietet konkrete Auswege an. Unterlegt mit Übungen und Beispielen, Aphorismen und temposophischen Querdenkereien. Alltagsauglich. Pointiert. Zeitkritisch.

Ein außergewöhnliches Zeit-Buch. Gewidmet „allen Zeit-Eiligen auf der Suche nach der verlorenen Zeit“. Druckfrisch im Buchhandel ab Oktober 2014.

Schweifer, Franz J.:

Ach du liebe Zeit

Rastlos zwischen Lust und Last
Hintergründe – Ursachen – Auswege
Dr. Kovac, Hamburg, 2014

Ich eile, also bin ich?

Einerseits scheinen wir geradezu magisch-lustvoll davon angezogen zu sein, auf die Tempo-Tube zu drücken und uns über einen vollen Terminkalender zu definieren. Für Gleichmut oder Muße bleibt keine Zeit: „O Herr, schenke mir Geduld, aber bitte sofort.“

Andererseits machen immer mehr Getaktete die leid- wie frustvolle Erfahrung, dass sie in der Zeitarmutsfalle sitzen. Rätselnd, wie sie ihr wieder entkommen können. Aber worin liegen die möglichen Ursachen für das wachsende ZeitDilemma? Drei Beispiele:

1 Persönlich: Habitualisierung und Verinnerlichung

- Tempo und Eile sind als Verhaltensmuster so stark verinnerlicht, dass sie nicht mehr bewusst wahrgenommen werden. Alternativen scheinen undenkbar oder unattraktiv.
- Warten und verzögern sind lähmend. Verbunden mit der Angst vor Leere („horror vacui“).
- Attraktiv hingegen ist es, möglichst viele Handlungs- und Erlebnis-Episoden unterzubringen, gespeist von einer Verpassensangst. Die bevorzugten Strategien: „schneller arbeiten – Pausen reduzieren – multitasken“.
- Maximen: „Ich eile, also bin ich wichtig!“ und „Ich bin wichtig, also eile ich!“

2 Ökonomisch: Steigerungsdogma und Profit

- Das Dogma „Immer mehr in immer kürzerer Zeit“ wird, gepaart mit technischen Möglichkeiten, zum inflationären Zeittreiber.
- „Just in time“ und „More-More“ lassen keine Zeitlücken zu. Der kapitale Profit-Schlüssel lautet: „schneller – billiger – bequemer“.
- Der globale Markt stillt das wuchernde Bedürfnis nach dem „alles – gleichzeitig – sofort“.
- Maxime: „Wir wachsen (schneller), also sind wir.“

3 Kulturell: Wettbewerbsidee und Endlichkeitsidee

- Wettbewerb verstärkt per se die Dynamik kollektiver Pausenlosigkeit und Vergleichzeitigung.
- Subjektiv verstärkt die drohende Endlichkeit die Eiligkeit. Befristete Zeit einerseits und eine Fülle an Möglichkeiten andererseits führen unweigerlich zum Dilemma.
- Weil Erwartungshaltungen vermehrt ins Diesseits verlegt werden, mutiert das Leben zur letzten Gelegenheit. Beschleunigung als Flucht- & Kompensationsversuch?
- Um auf quasi rutschenden Abhängen („Slipping Slopes“) nicht den sozialen Anschluss zu verlieren, wird Rastlosigkeit zum Muss. Und Langsamkeit zum Tabu.
- Maxime: „Ich lebe nur einmal, aber dafür doppelt so schnell.“

Bereits 1994 antizipierte der Schweizer Soziologe Peter Gross in seiner Multi-Optionsgesellschaft die Widersprüchlichkeit unserer eiligen Gegenwart:

„Die Möglichkeit ist des modernen Menschen liebste Wirklichkeit.“ „Die moderne Form der Verzweiflung – sich abstrampeln im Meer der Möglichkeiten.“

GANZHEITLICH.ERFOLGREICH.GESUND.

Oaseletter

Ausgabe 16 – Herbst 2014



SchmunzelEcke

Ausge-twitter-t

Zwei Freundinnen im Gespräch.

„Na, wie geht's?“

„Ich hab' mich von Tom getrennt!“

„Und – wie hat er darauf reagiert?“

„Er weiß noch nichts davon, Twitter funktioniert nicht.“

Zwei Freunde im Gespräch.

„Na, wie geht's?“

„Ich hab' mich von Tina getrennt!“

„Und – wie hat sie darauf reagiert?“

„Sie weiß noch nichts davon, Twitter funktioniert nicht.“

Franz J. Schweifer

Aktuelle Angebote

Für Menschen in Führungsverantwortung, in anspruchsvollen Positionen oder herausfordernden Situationen. Für Unternehmen und deren Verantwortliche in komplexen Veränderungen. Das sind die Zielgruppen und Themen, auf die wir vor allem unseren Fokus legen. Hier ein paar ausgewählte Angebote, die Sie praxisnah, wirkungsvoll und nachhaltig auf Ihrem Weg unterstützen können.

Coaching

ZeitPrivatissium

Innehalten. Nachdenken. Verändern. Dafür bietet dieses besondere Forum Zeit & Raum.

Burnout- & GesundheitsCoaching

Vertraulich. Individuell. Lösungsorientiert. Unverbindliches und kostenloses Erstgespräch zur Orientierung.

Business- & ExecutiveCoaching

Wir begleiten professionell bei individuellen und organisationalen Veränderungsprozessen. Unverbindliches und kostenloses Erstgespräch zur Orientierung.

Training

Ach du liebe Zeit

Wege zu geglücktem ZeitWohlstand. Auch als Vortrag buchbar.

Leisten & Leben im Gleichgewicht

Zeit für Wesentliches gewinnen – gesunde Work-Life-Balance fördern. 2 Tage.

Als Führungskraft Burnout erkennen & vermeiden

Sich selbst und die MitarbeiterInnen vor dem Ausbrennen bewahren.

Consulting

Betriebliches Gesundheits- & GenerationenManagement

Personale wie organisationale Gesundheit, Leistungsfähigkeit und generationenspezifische Förderung garantieren nachhaltige WertSchöpfung. Wir begleiten und beraten bei den wichtigsten ProzessSchritten.

Kultur- & VeränderungsProzesse

Entscheidungs- und Veränderungsprozesse, LeitbildEntwicklungen, WerteManagement und Unternehmenskultur konsequent und nachhaltig vorantreiben.

Details dazu und weitere Angebote – aus dem offenen Programm oder maßgeschneidert inhouse – finden Sie unter [AngebotsReich](#) sowie unter [ThemenInseln](#) auf unserer Website. Gerne informieren wir Sie auch im persönlichen Gespräch oder telefonisch unter 0043 (0)2236 86 99 88. Oder schreiben Sie uns: office@managementoase.at. Wir freuen uns auf Sie.

GANZHEITLICH.ERFOLGREICH.GESUND.

Oaseletter

Ausgabe 16 – Herbst 2014