

ZEIT – Zeitverdichtung und Zeitwahrnehmung in der neuen Arbeitswelt

Bildungsbrunch von *die Berater*[®] im Rahmen der Initiative „Tag der Weiterbildung“

Wien – In einer Gesellschaft, die auf Leistung und Effizienz ausgerichtet ist, werden Zeit- und Stressmanagement oft thematisiert. Zeit ist permanent da und doch meistens weg. Aber was bedeuten Themen wie Zeitverdichtung und Zeitwahrnehmung für ein positives Lebensgefühl? Und warum haben wir immer zu wenig Zeit? Beim Bildungsbrunch von die Berater[®], an dem mehr als 150 Personalverantwortliche und Bildungsinteressierte teilgenommen haben, wurde über das Gesellschaftsphänomen Zeit diskutiert und reflektiert.

Die Gegenwart bewusst erleben

Der Bildungsbrunch von *die Berater*[®] startete mit einem Eröffnungsstatement von Mag. Konrad Fankhauser (Geschäftsführung von *die Berater*[®]) über die Auswirkung von Zeitverdichtung, aufgrund von multimedialen Kommunikationswegen, auf unsere Gehirnleistung. Ein Denkanstoß, sich wieder mehr Zeit für Kommunikation zu nehmen und unser Gehirn bewusst zu trainieren.

Aber wie geht man nun mit Zeit am besten um? „Zeit ist etwas zutiefst Subjektives. Jede/r definiert Zeit in unterschiedlicher Form, somit können allgemeine Rezepte aus meiner Sicht maximal einen Leitfaden darstellen. Wir sprechen oft von der Bedeutung von Zielen und Planung, und meinen damit Vorgänge, die in der Zukunft liegen. Wir verplanen also unsere zukünftige Zeit. Andererseits agieren wir auf Basis von vergangenen Ereignissen und Erfahrungen. Zeit bewusst erleben, können wir aber nur in der Gegenwart“, erläutert Mag. Martin Röhner (Geschäftsführung von *die Berater*[®] und CATRO) seinen Zugang zu Zeit. Unser Umgang mit Zeit bestimmt maßgeblich unsere Lebensqualität und Zufriedenheit. Wir sollten es zulassen, dass sich unsere Prioritäten im Laufe unserer Lebenszeit verändern. Was in der Vergangenheit gut und richtig für uns war, muss nicht für das Hier und Jetzt gelten.

Ursachen für Zeitnot?

Zeit wird immer mehr zu unserer kostbarsten Ressource. Unser Tag wird immer dichter getaktet, hat aber trotzdem nur 24 Stunden. Doch warum sind Zeitnot und

Rastlosigkeit Leitgeföhle unserer Gesellschaft? Mag.Dr. Franz Schweifer (Trainer, Coach, Zeitforscher, Buchautor sowie (Vorstands-)Mitglied bzw. stv. Vorsitzender des „Vereins zur Verzögerung der Zeit“ an der Univ. Klagenfurt) sieht die Ursachen aus 3 Perspektiven: persönlich, ökonomisch und kulturell. Persönlich haben wir die Zeitknappheit verinnerlicht, auf etwas zu warten fällt uns schwer. Aufgrund der vielfältigen Möglichkeiten leiden wir auch zunehmend unter der Angst etwas zu versäumen und natürlich gibt uns Eile auch das Gefühl, wichtig zu sein und gebraucht zu werden. Ökonomisch und kulturell geht es um die Logik des freien Marktes und um den Wettbewerb. Den Ausspruch „time is money“ kennen wir alle. Aber wer lebt nach dem Gedanken „time is honey“?

Auswege aus der Zeitnot?

Eigentlich ganz einfach, wir müssen uns Prioritäten setzen. In der Praxis ist das aber gar nicht so leicht umzusetzen, da jedes JA zeitgleich auch ein unbedingtes NEIN ist. Wenn man sich entscheidet, den Abend mit Freunden zu verbringen, kann man nicht zeitgleich ein gutes Buch lesen. Daher ist es wichtig, dass wir unsere Werte kennen, leben und auch pflegen. „Management by Running Sushi“ ist hier ein passender Begriff. Wir können oft nicht steuern, was und wie schnell etwas auf uns zukommt, aber wir können steuern, wie oft und bei was wir zugreifen“, so Schweifer. Auch Rituale helfen uns, der Zeitnot entgegenzusteuern. Sie geben Halt, Struktur und sind ein Korrektiv zur fremdbestimmten Außenwelt.

Die Wiederentdeckung des Staunens

Als Kind konnten wir über viele alltägliche Dinge staunen, als Erwachsener nehmen wir uns selten die Zeit dafür. Dabei macht Staunen glücklich und ist in gewissen Maßen auch eine Auszeit vom Alltag. „Staunen und Neugierde gehören zusammen, man staunt über Dinge und möchte wissen, wie sie funktionieren. Mit zunehmenden Alter und Lebenserfahrung verlieren wir jedoch oft diese Neugierde und dadurch das Staunen. Die kleinen Wunder des Alltags werden nicht mehr hinterfragt, sondern als gegeben hingenommen“, erklärt LUCCA (Österreichischer Staatsmeister der Mentalmagie 2012 und Deutscher Vize-Meister 2014). Natürlich geben uns Altbekanntes und bewährte Verhaltensmuster Sicherheit, aber wir verlieren dadurch einen Teil unserer Produktivität und Kreativität. Um diese Fähigkeiten und das Staunen wiederzuentdecken, sind der Austausch mit Fremden und ein Feedback von Nicht-Gleichgesinnten hilfreich. Manchmal brauchen wir auch einfach nur mehr Mut, um gegen den Mainstream zu schwimmen,

die Berater –
Unternehmensberatungs GmbH
Wipplingerstraße 32/Top 23-26
A-1010-Wien
Tel.: (+43 1) 532 45 45-0
Fax: (+43 1) 532 45 45-1145
E-Mail: office@dieberater.com
Internet : www.dieberater.com

spielerischer an die Dinge heranzugehen und Alteingefahrenes über Bord zu werfen.

Bilder zum Bildungsbrunch finden sie unter:

<http://fotodienst.presstext.com/album/3340>

Tag der Weiterbildung. Der Bildungsbrunch von *die Berater*[®] ist eine Veranstaltung im Rahmen des sechsten österreichischen Tages der Weiterbildung. Ziel der Plattform für berufsbezogene Weiterbildung ist es, die Bedeutung der Weiterbildung sowohl der Öffentlichkeit als auch politischen EntscheidungsträgerInnen bewusst zu machen. Nähere Informationen über den Tag der Weiterbildung finden Sie unter www.tag-der-weiterbildung.at.

die Berater[®] ist ein österreichisches Trainings- und Consultingunternehmen, welches 1998 von Mag. Martin Röhnsner gegründet wurde. Heute beschäftigt es 520 MitarbeiterInnen an über 70 Standorten in ganz Österreich und ist in der Slowakei, Slowenien, Ungarn und Bulgarien tätig. Jährlich werden für rund 23.000 TeilnehmerInnen Aus- und Weiterbildungsprogramme geplant, organisiert und durchgeführt. *die Berater*[®] Unternehmensberatungs GmbH zählt damit zu den größten Erwachsenenbildungseinrichtungen Österreichs und wurde mit dem Staatspreis für Erwachsenenbildung ausgezeichnet.

Pressekontakt:

Mag. Sabrina Kienast

Tel: +43 1 532 45 45-1123

E-Mail: s.kienast@dieberater.com

www.dieberater.com

Statistik: 5.084 Zeichen inkl. Leerzeichen ohne Head- und Subline sowie Firmeninfo

Bildnachweis (Copyright: Klaus Ranger)

Bildungsbrunch ZEIT – Zeitverdichtung und Zeitwahrnehmung in der neuen Arbeitswelt (v.l.n.r.): Mag. Martin Röhnsner (Geschäftsführung *die Berater*[®] und CATRO), Mag.Dr. Franz Schweifer (Trainer, Coach, Zeitforscher, Buchautor sowie

05. Juni 2014
Pressemitteilung *die Berater*[®]



die Berater –
Unternehmensberatungs GmbH
Wipplingerstraße 32/Top 23-26
A-1010-Wien
Tel.: (+43 1) 532 45 45-0
Fax: (+43 1) 532 45 45-1145
E-Mail: office@dieberater.com
Internet : www.dieberater.com

(Vorstands-)Mitglied bzw. stv. Vorsitzender des „Vereins zur Verzögerung der Zeit“
an der Univ. Klagenfurt), LUCCA (Österreichischer Staatsmeister der Mentalmagie
2012 und Deutscher Vize-Meister 2014), Mag. Konrad Fankhauser
(Geschäftsführung und HR Management *die Berater*[®])