

Podcast mit Lothar Seiwert

Jutta Ribbrock [00:00:10.580]: Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach Ganz Leben, dem Podcast für Bewusstes Leben. Ich bin Jotara Brock, Redakteurin, Hörbuchsprecherin und Moderatorin. In diesem Podcast bin ich alle zwei Wochen im Gespräch mit außergewöhnlichen, faszinierenden Menschen, mit Autorinnen und Autoren, mit Coaches, Outdoor-Trainern, Ärzten, Meditationslehrern, also mit und immer wieder geht es darum, wie unser Leben freudvoll, entspannt und erfüllend sein kann. Und heute ist bei mir Prof. Dr. Lothar Seiwert, Experte für Zeitmanagement und Live-Leadership, Keynote-Speaker, Bestseller-Autor mit mehr als fünf Millionen Büchern in rund 40 Sprachen. Also wenn einer weiß, wie wir unser Leben so richtig ordnen und unsere Zeit optimal nutzen, dann eher viel Spaß beim Hören. Lieber Lothar, herzlich willkommen. Ich freue mich schon die ganze Zeit wie Schnitzel, wenn ich hinterher rausgehe, dass ich einfach ein ganz neues Leben anfange, mit aufgeräumtem Terminkalender, mit einem aufgeräumten Kleiderschrank, weil ich alles das von dir lerne heute, hoffe ich und unsere Hörer und Hörerinnen natürlich auch. Jetzt haben wir halb zwölf, also der Vormittag ist rum. Ich stelle mir vor, du hast bestimmt schon ein paar ganz produktive Stunden verbracht oder war es eine entspannte Zeit oder beides?

Lothar Seiwert [00:01:45.070]: Sowohl als auch, wobei dieser Talk heute mit dir ist natürlich mein Highlight des Tages und dieser Woche. Ein wichtiges Thema ist natürlich für alles im Leben Gesundheit, Fitness und so war ich heute morgen schon in der Kälte draußen mit dem Hund im Wald, weil das tut mir auch gut und wenn es kalt und winter, du musst raus, weil das Tier braucht seinen Auslauf und muss sein Geschäft draus machen.

Jutta Ribbrock [00:02:13.430]: Du bist so tapfer, wir haben ja Minusgrade auch hier heute oder?

Lothar Seiwert [00:02:17.480]: Ja ich weiß.

Jutta Ribbrock [00:02:18.490]: Aber so ein Hund ist so einer, der zieht einen halt jeden Tag raus, da kann man nicht dran vorbei.

Lothar Seiwert [00:02:23.470]: Ja ja und im Sommer ist es einfach schöner, du gehst einfach los, aber im Winter, da musst du eben alles Mögliche anziehen und Pudelmütze auf.

Der Hund ist immer fertig, er muss sich nicht umziehen, keine Klamotten wechseln, der hat es wirklich einfach. Simplify your dog.

****Jutta Ribbrock**** [00:02:44.090]: Du hast Jahrzehnte deines Lebens damit zugebracht, den Menschen den optimalen Umgang mit der Zeit beizubringen. Das ist irgendwie ganz schön lange und ich würde mal wetten, dass dir immer wieder Sätze wie diese begegnen. Achtung, ich würde ja gerne mal wieder mehr Sport treiben. Ich habe früher aber nicht Marathons gelaufen, nee, früher habe ich dreimal die Woche Tennis gespielt. Hach, aber das schaffe ich irgendwie nicht mehr. Also die Gesundheit muss hinter Job und Familie zurückstehen. Das passt einfach nicht mehr in meinen Zeitplan. Kein Wunder, dass ich jetzt so einen Altherrenbäuchlein bekommen habe, zum Beispiel, oder? Ist ja alles gut und schön mit diesem Zeitmanagement. Bei anderen mag das ja funktionieren, aber schauen sie sich mal mein Leben an, da hilft das alles nichts. Es ist einfach zu viel zu erledigen. Also auf mich passt das alles nichts. Was antwortest du?

****Lothar Seiwert**** [00:03:31.910]: Wollen wir eine Lebenslüge jetzt schon entlarven oder später? Immer gleich. Immer gleich. Genau. Und da sind wir schon mitten im Thema, nämlich es ist eine Lebenslüge zu glauben oder zu behaupten, Mann oder Frau habe keine Zeit, weil die Zeit können wir nicht managen. Sie verrennt unwiderruflich. Ich habe jetzt kurz zwei Sekunden innegehalten und da ist bei jedem von uns, auch bei unseren Podcast-Hörerinnen und Hörern die Lebensuhr um zwei Einheiten runtergezählt worden. Schlimm? So ist das halt. Das heißt, die Zeit können wir überhaupt nicht managen. Insofern ist der Begriff sogar falsch. Er hat sich aber halt eingebürgert. Das einzige, was wir tun können, ist den Umgang mit der Zeit zu verändern. Und es ist eben eine Lüge zu sagen, man hat oder Frau keine Zeit. Jeder hat gleich viel, sondern es ist für mich immer eine Frage der Prioritätensetzung, nämlich Zeit wofür. Und für mich, Jutta, gibt es keine Zeitprobleme auf dieser Welt, sondern Prioritätenprobleme. Und wenn jemand sagt, er oder sie hat keine Zeit fürs Fitnessstudio, für Familie oder für andere Dinge oder in meinen Seminaren sagen mir manchmal Teilnehmer, ja, als wir noch verliebt waren, da sind wir dann zum Candlelight-Dinger gegangen, aber heute haben wir keine Zeit mehr dafür. Es ist eine Frage der Prioritäten und für das Wichtige findet man immer Zeit. Und ein großartiger Kollege, der ein oder andere wird ihn kennen, Tony Robbins, der macht so Kleingruppenevents drei Tage mit 15.000 Teilnehmern in London oder Mailand, der sagt, Veränderungen im Leben passieren unter zweierlei Voraussetzungen. Entweder Pain, Schmerz, Leidensdruck oder Pleasure, Spaß, Vermügen. Und jetzt nur mal ein unangenehmes Szenario. Der Onkel Doktor würde dir sagen, Jutta, ich habe eine gute und eine weniger gute Nachricht. Die gute Nachricht ist, du wirst genauso lange leben, wie du sonst auch gelebt hättest, aber wir haben da irgendetwas nicht so Schönes gefunden und du musst jeden Tag eine Stunde laufen, walken, schwimmen, ins Fitnessstudio gehen, aufs Laufband, Pilates. Du musst jeden Tag eine Stunde dich bewegen und ausbauen. Würdest du die Zeit dafür finden?

****Jutta Ribbrock** [00:06:22.310]:** Selbstverständlich.

****Lothar Seiwert** [00:06:30.370]:** Ja, weil der Druck da ist. Das heißt, unter Druck geht es plötzlich. Das beste Beispiel ist, und viele kennen das vielleicht von der Ausbildung, sie müssen eine Arbeit pünktlich abgeben oder sie müssen eine Präsentation vorbereiten und halten. Oder die heiß geliebte Jahreseinkommen Steuererklärung, die endlich fertig gestellt werden muss. Und dann kriegt man das auf den letzten Drücker geregelt. Die sogenannten Adrenalin Junkies und die sich dann auch selber noch darin bestätigen, indem sie sagen, ja eigentlich kriege ich am meisten geschafft, wenn ich ordentlich unter Druck stehe. Und das ist eigentlich schade. Unter Druck, unter Schmerz oder jetzt Terminstress kriegen wir das alles irgendwie auf die Reihe. Und das ist im Grunde genommen falsch. Und deshalb empfehle ich allen, auch jetzt heute unseren Podcast-Hörerinnen und Hörern, sei es ein Stück egoistisch und plant auch Zeit mit dem wichtigsten Menschen auf diesen Planeten,

****Jutta Ribbrock** [00:07:33.670]:** mit uns selbst vielleicht.

****Lothar Seiwert** [00:07:41.750]:** So ist es, ja. Und ich frage bei meinen Vorträgen sehr oft die Teilnehmer, für was hätten ihr gerne mehr Zeit?

****Jutta Ribbrock** [00:07:47.410]:** Aber was sind denn da so typische Antworten?

****Lothar Seiwert** [00:07:47.450]:** Ja, ich will sie kurz nennen und da kann auch jeder, der jetzt gerade zuhört, das mal fragen. Und da biete ich so fünf, sechs an. Also mehr Zeit für Sport, mehr Zeit für die Menschen, unter anderem auch mehr Zeit für mich. Und in den früheren Jahren waren immer so auf Platz eins mehr Zeit für Sport, Gesundheit und mehr Zeit für Familie, Privates. Aber seit zwei, drei Jahren ist auf Platz eins mehr Zeit für sich selber zu haben.

****Jutta Ribbrock** [00:08:19.250]:** Ist das denn wohl so, dass das abgenommen hat, also objektiviert betrachtet, dass die Leute tatsächlich weniger Zeit für sich haben oder dass das Empfinden dafür gewachsen ist? Das finde ich interessant, dass sich das so verändert hat.

****Lothar Seiwert** [00:08:32.870]:** Ich nehme an beides. Das Verrückte ist ja Folgendes. Auf der einen Seite hatten wir noch nie so viel frei verfügbare Zeit wie heute. Auf der anderen

Seite hat der Zeitstress enorm zugenommen. Es gibt da so ein schönes Kunstwort, das heißt Dynacity. Bedeutet eine Mischung aus Dynamics. Auf der einen Seite ist alles noch schneller getaktet worden, auch gefühlt. Es gibt Studien, dass wir das Gefühl haben, es ist alles immer schneller. Und auf der anderen Seite Complexity. Es wird alles immer komplizierter. Ja, mein neues iPhone hat schon wieder andere Konfigurationen. Da muss ich wieder überlegen, wie kriege ich das wieder ein oder ausgeschaltet. Mit jedem Update ist alles wieder anders. Jedes neue Update meines E-Mail-Programms überfordert mich als Dau. Du weißt, was ein Dau ist?

Jutta Ribbrock [00:09:37.590]: Sag mal.

Lothar Seiwert [00:09:37.590]: Dümster anzunehmender User. Ja, es gibt das schöne Wort Techno, Stress. Ja, es sind noch mehr Funktionen, die noch weniger Menschen brauchen. Und da brauche ich wieder Zeit, um das wieder auf die Reihe zu kriegen. Und von daher sind wir schneller getaktet. Ja, es gibt auch keine Grenzen mehr wie früher zwischen Arbeit und Freizeit. Die Menschen klagen darüber. Da gibt es einschlägige Studien von Krankenkassen. Findet sich alles bei Dr. Google. Ja, dass die Erreichbarkeit 50 bis 60 Prozent der Arbeitnehmer stresst. Ja, dass abends um 10 Uhr vom Chef oder der Chefin noch eine WhatsApp-Nachricht kommt, sogar am Wochenende. Ja, und das macht was mit den Menschen. Ja, ein großer DAX-Konzern, für den ich regelmäßig tätig sein darf, hat daraufhin ein paar neue Regeln erlassen, dass also obere Führungskräfte, die gerne am Wochenende, weil sie ja während der Woche keine Zeit haben, weil sie so viel IBM haben, kennst du Management bei IBM, immer bei Meetings. Ja, zwei bis drei oder mehr Stunden pro Tag sitzen die Führungskräfte und Mitarbeiter oft in Meetings rum. Du weißt, was ein Meeting ist, wo viele hineingehen, aber wenig dabei herauskommt.

Jutta Ribbrock [00:11:07.790]: Das wollte ich gerade fragen, wie sinnvoll du diese stundenlangen Meetings selbst, weil da habe ich auch auf den Eindruck, also da haben wir übrigens bei einem Arbeitgeber, für den ich viel mache, beschlossen irgendwann, dass wir im Stehen die Meetings machen, dass es schneller geht.

Lothar Seiwert [00:11:18.550]: Das ist ein ganz hervorragender Gedanke.

Jutta Ribbrock [00:11:23.590]: Dass man nicht so lämmelig irgendwie plötzlich im Stuhl so kleben bleibt und gähnen und das dauert alles länger. Das findest du schon mal gut, oder?

****Lothar Seiwert** [00:11:33.530]:** Ja, sehr gut. Und was machen wir gerade? Wir tocken im Stehen. Und bei diesem großen DAX-Konzern durfte ich das sogar mit Mandat des Vorstandes einführen, also auf den Vorstand berufen. Da kam immer ein Vorstandsmitglied und hat vor versammelter Mann- und Frauschaft gesagt, dass das vom Vorstand gut geheißen wird. Meetings ab sofort. Nur noch im Stehen. Ich habe das auch in anderen Konzernen einführen dürfen. Ein Beispiel. Oft, frag mich nicht warum, reine Gewohnheit finden Meetings oft um 10 Uhr statt. Als Anfangszeitpunkt. Wie lange dauern die oft? Jutta, bis zum Mittagessen. Ein Meeting, das um 11 Uhr beginnt, dauert wie lange? Auch bis zum Mittagessen. Und wenn ich es um 11 Uhr 30 ansetze, dauert es oft auch nur bis zum Mittagessen. Und wenn ich jetzt das Meeting im Stehen anberaume, dann wird es irgendwann unbequem. Dann kommen die Teilnehmer schneller auf den Punkt. Und wir haben als Vorgabe eben 30 Minuten oder eine halbe Stunde, je nachdem, ist die festgelegte Höchstdauer. Und die Gewohnheit ist, oft gibt es eine Tagesordnung und es ist wie bei Parteitagen oder Eigentümerversammlungen. Wo steht der wichtigste Punkt?

****Jutta Ribbrock** [00:12:59.470]:** Unten.

****Lothar Seiwert** [00:12:59.650]:** Ich weiß auch nicht. Es ist immer so. Und es ist ganz einfach. Das gilt für alle Zeit- und Lebensmanagement-Tipps. First things first. Fangen wir mit dem Wichtigsten zuerst an. Der wichtigste Punkt wird zuerst angegangen. Da kommt der zweitwichtigste und wir sagen Teilnehmer, dass sie da so viel erreichen wie in einem zwei Stunden Meeting. Und in diesem großen Konzern wurde dann eben auch verfügt, dass Führungskräfte die Mails, will sie keiner abhalten, auch am Wochenende schreiben dürfen. Aber sie dürfen sie nur in den Entwurfsordner einstellen und abspeichern und erst am Montagmorgen rausschicken, weil es macht was mit den Menschen, wenn vom Chef oder gar vom Vorstand eine E-Mail kommt. Oder Telefonkonferenzen auch mit dem Ausland. Am Freitag um 16 Uhr. Ja, das muss wirklich nicht sein, weil es zieht sich dann doch länger hin, dass die Menschen auch ihre Freizeit haben, was neu bayerisch Work-Life-Balance heißt.

****Jutta Ribbrock** [00:13:58.230]:** Jetzt haben wir schon zwei Punkte. Also solche Meetings auf das Wesentliche reduzieren. Das Wichtigste zuerst. Und befreie die Leute davon, dass sie am Wochenende sich mit dem Job beschäftigen müssen. Erhöht das das Gefühl, dass wir

****Lothar Seiwert** [00:14:13.500]:** Auf jeden Fall. Und nicht nur am Wochenende, auch abends. Ja, ein nicht näher genannter Automobilkonzern. Letzten Jahr glaube ich sehr pressewirksam eine Betriebsvereinbarung eingeführt, dass E-Mails abends nicht mehr gesendet werden durften und hat zwischen 18 Uhr abends und 6 Uhr morgens den Server abstellen lassen. Mit Ausnahme von Führungskräften und außertariflichen Mitarbeitern,

außertariflich bezahlten Mitarbeitern, die durften natürlich jederzeit angemeldet werden. Ich habe ja oft mit Industriefirmen zu tun und da gibt es immer drei Zeitprobleme und ich habe auch drei Zeitprobleme. Sie lauten erstens E-Mails, zweitens E-Mails und drittens. So, es sind einfach zu viele, weil auch jeder jeden ins CC setzt und jeder an jeden alles schickt und teilweise, ich frage auch immer, wie viel E-Mails habt ihr denn so pro Tag? So wer hat noch uhu unter 100? Ja, da melden sich immer weniger und manche haben 200, 300 E-Mails pro Tag und es hört ja nicht auf.

****Jutta Ribbrock** [00:15:37.440]:** Das ist uferlos. Also das heißtt an dem Punkt auch bitte ausmisten. Genau überlegen muss ich das jetzt an 50 Leute schicken, muss ich überhaupt diese E-Mail schreiben, kann ich auch mal rübergehen und mit dem Kollegen kurz reden oder sowas?

****Lothar Seiwert** [00:15:52.220]:** Ja, das ist auch ein Tipp von mir, der da dort ist, greifen sie zum Äußersten, reden sie miteinander.

****Jutta Ribbrock** [00:15:58.180]:** Wow, hast Du heute schon mit jemandem gesprochen.

****Lothar Seiwert** [00:16:02.580]:** Ja, dass manchmal Kollegen, die nebeneinander sitzen, sich E-Mails schreiben oder das sieht man ja auch schon bei Jugendlichen, die sitzen nebeneinander in der U-Bahn und texten sich Messages anstatt miteinander zu reden.

****Jutta Ribbrock** [00:16:17.240]:** Die sitzen im Café, jeder an der anderen Tischseite und es wird schön auch gegenseitig.

****Lothar Seiwert** [00:16:18.960]:** Ja, unglaublich. Und ich kenne sogar noch eine Zeit, da gab es das alles nicht. Mein Sohn hatte neulich seine Prüfung abgelegt, da habe ich ihm ein iPad geschenkt und er war ganz selb, er sagte, Papa, ist ja cool, aber wie sei der denn früher bloß ins Internet gekommen? Und ich sagte, Sohn, da gab es noch kein Internet.

****Jutta Ribbrock** [00:16:44.740]:** Das ist unvorstellbar. Also für diese Generation ist es unvorstellbar. Und wenn ich mich erinnere, ich bin auch Journalistin und ich frage mich heute manchmal, wie wir recherchiert haben damals, da haben wir ganz viel angerufen, Polizei angerufen, Behörden angerufen. Und dann geht mir schon so ein bisschen die Erinnerung aus, wie wir dann eigentlich an so andere, natürlich hat man Kontakte gepflegt und ist heute

bei Ihnen, was irgendwas passiert und so, man ist umgefahren, man hat Augen und Ohren offen gehalten, was eben heute auch viel untergeht, dann, das googelt man erst mal. Und dann sage ich auch zu Menschen, denen ich das beibringe, weil bei den nachwachsenden Talenten hast du heute schon mit jemandem gesprochen.

****Lothar Seiwert** [00:17:27.760]:** Hast du schon gegoogelt, ja.

****Jutta Ribbrock** [00:17:28.980]:** Genau, aber das ist wirklich für die Generation jetzt unserer Kinder unvorstellbar, dass es das mal nicht gab. Internet und dass man das nicht nutzen konnte.

****Lothar Seiwert** [00:17:37.020]:** Was nicht auf Google steht, existiert nicht. Ja, und das ist auch ein Zeitfresser? Natürlich, ja. Da gibt es ja auch überall Untersuchungen, Statistiken, wie viel Zeit wir auf Social Media verbringen. Und das soll jetzt keine Schleichwerbung sein, beim neuesten Betriebssystem von iPhone auf Android gibt es das sicherlich genauso. Kann man sogar sehen, wie viel Zeit man in Facebook und anderen verbracht hat. Und dann kriegt man sogar eine Statistik, wie viel weniger oder mehr es als am Vortag war. Ich weiß nicht, ob wir das alles brauchen, aber es ist ein großer Zeitfresser geworden.

****Jutta Ribbrock** [00:18:22.060]:** Ich wollte sagen, ob sich das gut anfühlt, diese Bilanz. Also es ist so ein bisschen, man kann sich selbst kontrollieren damit.

****Lothar Seiwert** [00:18:30.280]:** Ja, wobei ich persönlich selber weniger auf Facebook unterwegs bin, aber jeder, wie er mag, es ist eine Frage der Prioritätensetzung.

****Jutta Ribbrock** [00:18:40.820]:** Der Prioritätensetzung und du hast da so ein System, du hast die Begriffe wichtig und dringend. Die wirklich erfolgreichen Leute kümmern sich um die wichtigen Dinge und ich möchte trotzdem noch mal fragen, wie kann etwas wichtig sein, aber nicht dringend? Das kommt einem erst mal absurd vor. Kannst du das noch mal erklären, bitte?

****Lothar Seiwert** [00:19:05.480]:** Ja, gerne, Jutta. Das ist die größte Falle, die ich kenne, die Zeitfalle der Dringlichkeit. Ich soll ja Anglizismen vermeiden. Auf Neudeutsch, Tyranny of the Urgence und nennen das die Amerikaner so schön. Tyranny. Also wir können uns das wie folgt vorstellen, der Legende nach soll der Vorvorgänger von Donald Trump, das wollen wir

jetzt nicht vertiefen, weil die Eisenhower nach zwei Kriterien immer Prioritäten gesetzt haben. Der hat auch noch keinen Twitter, der Eisenhower, nämlich wichtig und dringend. Wichtig, etwas hat Gewicht, zum Beispiel um wie viel Geld geht es hier oder wie sehr macht mir das Spaß und Dringlichkeit ist rein urbezogen. Also eine Teilnehmerin hatte das mal sehr anschaulich kürzlich definiert, die hat gesagt, wenn du auf dem Örtchen sitzt und das Papier auf der Rolle zu Ende geht, ist das für dich sehr dringend, aber für niemanden anders wichtig. Also Dringlichkeit, reine Zeit, Taktum und etwas kann sehr dringend sein, aber überhaupt nicht wichtig und vieles Wichtige ist aber überhaupt nicht dringend.

****Jutta Ribbrock** [00:20:29.520]:** Das finde ich total verrückt, da müssen wir glaube ich mal ein paar Beispiele herholen, dass wir das alle richtig verstehen.

****Lothar Seiwert** [00:20:32.000]:** Das beste Beispiel durfte ich selber kürzlich lernen, da durfte ich einen Vortrag vor lauter Unfallchirurgen in Berlin halten auf einem Kongress und da haben die mir das anhand der Prioritätenregel der Rettungssanitäter erklärt. Also stellen wir uns alle mal vielleicht nicht zu detailliert folgendes Szenario vor, Unfall, Autobahn, Tatü, Tata, Feuerwerk, Krankenwagen, Rettungsruh, Schrauber, das ganze Programm und da schreit einer, ja weil ihm das Blut den Oberschenkel runterläuft, warum kommt denn keiner, ich bin doch privat versichert, da jetzt schwäbisch, der wo im Straßengraben bewusstlos liegt, der ist wichtig und muss wiederbelebt werden. Und die Prioritätenregel der Rettungssanitäter, ich finde sie so genial, besteht nur aus drei Worten, nämlich wer schreit, lebt.

****Jutta Ribbrock** [00:21:37.020]:** Ja, da ist was dran.

****Lothar Seiwert** [00:21:37.020]:** Das heißt liebe Podcast-Hörerinnen und Hörer, wenn heute oder morgen euer Chef schreit, euer Kunde schreit, euer Eh- oder Lebenspartner schreit, dann ist das zunächst sehr dringend. Aber fragt euch, ist das zugleich auch wichtig? Und noch einmal, weil das so entscheidend ist, das Wichtige ist selten dringend und das Dringende ist selten wichtig. Und wir neigen dazu aufgrund unserer Hirnstruktur, wir dürfen uns das ungefähr so vorstellen, wie einen genialen Computer, der seit, weiß nicht, 500.000 Jahren kein Update mehr gekriegt hat, der hat so drei Festplatten. Die eine ist das Stammhirn oder Reptiliengehirn, die sorgt dafür, dass wir ständig auf Nahrungssuche gehen, dass wir atmen und immer dafür sorgen, dass wir was zu trinken haben, fürs Überleben. Und dann gibt es das limbische System oder Zwischenhirn, das sorgt dafür, dass wir im Augenblick richtig reagieren. Also wer Jurassic Park 123 oder Jurassic World gesehen hat, da kommt plötzlich so ein riesiger Saurier aus dem Gebüsch. Und wenn wir da sekundlang überlegen, ob der gefährlich ist, sind wir schon längst gefressen worden. Und deshalb dauert es nur ein Bruchteil einer Sekunde, wenn wir einem fremden Menschen begegnen, bis wir eine erste

Meinung haben. Freund, Feind, sympathisch, unsympathisch, fressbar, nicht fressbar, flüchten oder angreifen. Und damals war das für das Überleben notwendig, dass wir sofort in dem Augenblick reagieren. Nur wenn jetzt unser Smartphone, unser Tablet, unser Laptop, Bing, ein Signal gibt, du hast eine neue Mail, können wir uns dem kaum entziehen, sofort nachgucken zu müssen. Und die E-Mails sind das beste Beispiel. Die sind dringend und interessant, aber jetzt nicht wichtig. Und wenn wir es mal aushalten, halben Tag nicht reinzugucken, und viele kennen das, hat sich ein großer Teil davon mittags schon wieder erledigt. Und nochmal, das Dringend ist selten wichtig und das Wichtig ist selten dringend. Und wenn etwas Wichtiges zugleich dringend ist, dann müssen wir natürlich alles stehen und liegen lassen und sofort darauf reagieren. Ein wichtiger Kunde schreit, es gibt ein Problem zu Hause oder was auch immer. Nur die meisten, und das ist jetzt entscheidend, verbringen 50 bis 60 Prozent ihrer Zeit mit Dingen, die überhaupt nicht wichtig sind, aber dringend, weil irgendjemand schreit. Und das geht sofort ins limbische System. Bevor unser Großhirn oder Neokortex, und das ist die dritte Festplatte, überhaupt checkt, ist das denn wirklich eine hohe Priorität, hat das limbische System schon reagiert. Und die wirklich Erfolgreichen schaffen es sich vornehmlich auf die wichtigen Sachen zu fokussieren, bevor sie dringend werden. Und die vielen dringenden, aber unwichtigen Dinge zu reduzieren, zu vernachlässigen, zu delegieren, oder das alte Helmut-Kohl-Prinzip, liegen zu lassen, weil vieles erledigt sich auch von selber.

****Jutta Ribbrock** [00:25:06.600]: Aussitzen, ne?**

****Lothar Seiwert** [00:25:07.400]: Ja, aussitzen.**

****Jutta Ribbrock** [00:25:09.560]: Also im Grunde ist das, jetzt mache ich auch mal Neudeutsch, der crucial point, also das Entscheidende, dieses wichtig und dringend und das, wenn die zwei Sachen zusammenkommen, dann ist Alarm, oder?**

****Lothar Seiwert** [00:25:21.540]: So ist es, aber das ist nur in den Ausnahmefällen gegeben, der Knackpunkt sind die vielen dringenden, aber unwichtigen Dingen, ungefähr die Hälfte. Und diejenigen, die es geschafft haben, sich auf vor allen Dingen wichtige Dinge, die noch nicht dringend sind zu fokussieren, sind automatisch gezwungen, bei den vielen dringenden, aber unwichtigen Dingen Abstriche zu machen. Und ein bestes Beispiel ist der Gesundheitsbereich pro Filakse. Sagt jeder, es ist wichtig, was für die Gesundheit zu tun, oder was für die Partnerbeziehung zu tun, sich um die Kinder zu kümmern, aber das geht im Alltag oft unter, sondern meistens, wenn es irgendwo brennt, wenn wir ein Gesundheitsproblem haben, es wehtut, ja, dann ist es eigentlich fast schon zu spät, oder die Beziehung rieselt, ja, dann haben wir plötzlich irgendwie Zeit. Und das Geheimnis besteht darin, weil die wirklich**

wichtigen Dinge im Leben häufig nicht dringend sind, sagen wir, um das kümmern wir uns, wenn wir mal Zeit haben. Und die haben wir aber nie, ja, und dann passiert eben nichts. Und deshalb müssen wir Termine mit uns selber setzen. Konkretes Beispiel. Ich hatte vor einiger Zeit in einer meiner Veranstaltungen ein Ehepaar und dann hat sie erzählt, dass sie an ihren Göttergatten eine Ansage gemacht hat und die männlichen Kollegen, die jetzt zuhören, die kennen das, das mögen wir Männer überhaupt nicht. Schatz, wir müssen reden.

Jutta Ribbrock [00:27:02.360]: Oh Weier.

Lothar Seiwert [00:27:03.140]: Oh Weier, das mögen Männer überhaupt nicht über Gefühle reden, Beziehung klären. Das ist uns Männern absolut unangenehm. Und was war die Situation? Eher beruflich viel aktiv unterwegs. Sie Hausfrau, Mutter, berufstätig, Elternvertreterin im Landesverband der Elternvertreter, im Bundesverband, auch alle möglichen Aktivitäten. Und sie haben eben mehr nebeneinander als miteinander gelebt. Und dann hat sie an ihren Göttergatten die Ansage gemacht Schatz, wir müssen reden. Und dann hat sie erzählt, dass sie ihren Mann gezwungen hat, einen Abend in der Woche einzuplanen, wie einen Termin beim Steuerberater, beim Zahnarzt, der wird richtig eingetragen, wo sie verliebt sein spielen. Und da ich immer gern dazulerne, habe ich gefragt, wie hat sie das gemacht? Da hat sie gesagt, drei Dinge. Erstens Candlelight-Dinner, wer denkst du Jutta hat das geplant? Sie natürlich. Zweitens Babysitter, wer hat den organisiert? Wahrscheinlich auch die Mutter. Wahrscheinlich auch die Mutter. Und drittens, so hat sie erzählt, Hotelzimmer, obwohl in der gleichen Stadt wohnhaft. Großartig. Großartig. Ich deute jetzt nur mal an, dass in so einer fremden Umgebung und man so tut, als wäre man in einer anderen Stadt plötzlich Dinge wieder aufleben, an die man gar nicht gedacht hat. So ist es. Jetzt kommen wir endlich zu den wirklichen wichtigen Dingen. Ja, aber ich kenne diese Geschichten mit Mutter, berufstätig, dann noch irgendwie zu gucken, dass das mit der Beziehung gut läuft. Und ich finde das mit diesem Termin eine ganz tolle Sache, tatsächlich sich zu verabreden. Auch vielleicht das kleinere Format, regelmäßig einen Spaziergang zu machen und zu sagen, hey, wie geht es dir so? Was beschäftigt dich so? Jeder erzählt dem anderen so ein bisschen, was gerade in seinem Leben ein Thema ist. Nicht so und weil du das machst, geht es mir nicht gut. Und so diese Vorwurfsgeschichte weglassen, von sich reden. Also das klingt jetzt auch so klug und schlau. Und das kriege ich auch nicht immer hin. Aber wenn, dann ist es ganz schön verbindend wieder. So ist es. Und da gibt es einen ganz entscheidenden Punkt. Frau muss ein Stück egoistischer werden. Vor einigen Jahren war ich, ich autete mich jetzt einmal bei einem Privatsender. Was? In einer Talkshow, in einer Nachmittagstalkshow. Und da war eine berufstätige Frau und ich kriegte ihren Tagesablauf zugefaxt. Wer hat heute noch ein Faxgerät? Aber damals war das so. Und die war von morgens früh bis abends spät nur im Stretch. Vormittags im Architekturbüro ihres Mannes tätig. Mittags ging es schnell, Betonung, schnell nach Hause. Du kennst das vielleicht, Jutta. Dann Mittagessen auf den Tisch bringen, die Tochter zur Tanzstunde bringen, davon rückkommend den Sohn zur Nahhilfe bringen.

Dann konnten sie wieder die Tochter abholen. Ich strafe das jetzt mal ein bisschen. Hausaufgaben bei aufsichtigen Abendessen vorbereiten, nachbereiten, waschen, putzen, bügeln. Das ganze Programm. Da werd ich schon atemlos, wenn du das nur alles vorträgst. Und dann war sie hinterher fix und foxy. Und das hat mich richtig berührt. Und sie war in dieser Mühle schon 10 Jahre lang. Und dachte ernsthaft über Folgendes nach. Wann leb ich denn überhaupt? Was hab ich denn überhaupt noch vom Leben? Und hatte schon den Gedanken gefasst, sich aus diesem Leben zu verabschieden. Das ist furchtbar. Und ich glaub, dieses Gefühl von, dies ist noch nicht mein richtiges Leben. Irgendwann werd ich mein richtiges Leben leben. Das haben viele Menschen. Und das ist wahnsinnig traurig und richtig gefährlich. Ja, das ist so. Und jetzt kommt der Punkt, da sind wir uns einig, selber Verantwortung zu übernehmen. Und jetzt setz ich noch einen drauf, weil das Leben ist durchaus hart, aber ungerecht. Und dann hat sie es endlich geschafft. Da gibt es ja den harten Satz. Wenn die Kinder aus dem Haus und der Hund tot ist, dann fängt man an, neu nachzudenken. Und dann hat sie jetzt 20 Jahre lang alles gegeben. Der Mann hat seine Karriere gemacht. Die Kinder haben jetzt ihr Studium oder ihre Ausbildung absolviert. Der hat sich für alle krumm gelegt. Und dann hat er eine neue, die noch jünger ist als die älteste Tochter. Ja, so Fälle gibt es. Ich will es bewusst so dramatisch sagen, liebe Damen, liebe Frauen, liebe Mädels, die ihr zuhört, da kann man natürlich den Mann, alle anderen haben Schuld. Nein, jeder muss für sich selber Verantwortung übernehmen. Und da gibt es ein Zauberwort. Das heißt, viele haben sogar einen Sprachfehler an der Stelle, die können oder wollen nicht Nein sagen. Und Frau muss ein Stück egoistischer werden. Das heißt, sie muss sich einfach auch Zeit für sich selber nehmen, es durchsetzen, dem Alten oder dem Göttergarten sagen, du am Samstag bist du für alles zuständig. Und ich gehe mit meiner besten Freundin shoppen in Wellness, was auch immer, und tu was für mich. Ja, und das ist ganz entscheidend. Und ein großes deutsches Nachrichtenmagazin hatte schon zweimal eine Titelstory zu dem Thema. Und 72 Prozent der Deutschen wollen nicht Nein sagen. Und da möchte ich euch allen Mut machen, sorgt auch dafür, dass ihr genügend Zeit und Prioritäten für euch habt. Es dankt euch sonst niemand. Und noch einmal, wer sagt, ich habe aber dafür keine Zeit oder man müsste mal wieder ins Theater, ins Konzert gehen, aber wir haben keine Zeit. Es liegt immer an euch selber. Und ihr müsst euch die Zeit einfach nehmen. Und das ist so einfach. Nehmen wir mal den Bereich Kultur, Konzert, Oper, was auch immer euch Spaß macht oder jetzt für die Münchner zuhören, zum FC Bayern zu gehen. Und das ist ganz einfach über den Faktor Geld. Wenn ich ein Konzert buche oder ein Abo, muss ich es wann bezahlen? Vorher. Und dann habe ich plötzlich eine ganz andere Einstellung dazu. Ich habe das Zehner-Abo für das ganze Jahr bezahlt oder ich habe drei, vier Konzertkarten für verschiedene Veranstaltungen gebucht. Und dann habe ich eine ganz andere Einstellung, weil ich es bezahlt habe, habe es in meinem Kalender eingetragen. Und dann gehe ich da auch in der Regel hin. Und wenn ich, sagen wir mal, ein Abo gebucht habe, vielleicht kann ich einmal nicht. Dann freut sich die Freundin oder Nachbarin, die dann dahingeht. Also es ist nur eine Frage der Prioritäten, dass ich mir dafür die Zeit nehme.

****Jutta Ribbrock** [00:34:33.920]:** So ein paar Fixpunkte im Kalender fixieren. Fixpunkte fixieren, hahaha. Aber genau. Dann weiß ich, nächste Woche, Donnerstag, da ist dieses Konzert, da habe ich einen Termin mit mir. Aber es ist tatsächlich, das Ding ist, daran zu denken. Sich genau das zu nehmen auch. Das fällt uns ja auch oft schwer. Das ist dieses, ich erledige erstmal dies, das und jenes. Ich mache es auch gerne, wenn ich einen Wochenendtag vor mir habe, dass ich denke, ah, und heute irgendwann möchte ich mich mal so richtig 2, 3 Stunden mit einem Buch hinsetzen. Vorher mache ich nochmal eben diese eine Wäsche, mache einen Einkauf und sauge mal schnell durch und so weiter. Und plötzlich denke ich, oh, der Tag ist schon rum, wo sind diese 2, 3 Stunden? Und ich versuche jetzt zu üben, dass ich das zuerst mache und aushalte, dass ich noch nicht durchgesaugt habe und die Wäsche noch nicht gemacht ist. Sondern erst das Schöne mache.

****Lothar Seiwert** [00:35:30.700]:** Und da gibt es Hilfsmittel dazu, die einem dabei helfen können.

****Jutta Ribbrock** [00:35:35.400]:** Ja, du hast so ganz schön, das ist fast so schön wie ein Poesiealbum. Start your bullet journal. Das hast du einmal über Umgang mit der Zeit und einmal über Ordnung. Da würde ich auch total gerne noch mit dir drüber sprechen. Aber sag noch einfach ganz kurz erstmal, wie dieses bullet journal funktioniert.

****Lothar Seiwert** [00:35:56.700]:** Also bullet journal ist eine Erfindung aus den USA. Ein New Yorker Journalist hat das irgendwie vor ein, zwei Jahren erfunden, hat da 20 Jahre rumgetüftelt. Und jetzt für alle Electronic Freaks, es ist ein Offline Tool. Es funktioniert ohne Elektronik, ohne Bluetooth-Schnittstelle, ohne Internet. Es ist einfach so eine Art Kladde, so könnt ihr euch das vorstellen, wo man eben hineinschreibt und vor allen Dingen hinein malt. Es ist so eine Kreuzung aus Wünschebuch, Träume, Ziele, aus To-Do-Liste, Tagebuch. Und die sind so angelegt, dass man sie selber mit Leben füllt, also mit farbigen Stiften. Hinein malt, also jetzt nicht nur wie so ein früherer Zeitplaner, wo es nur um Termine geht und paar Prioritäten, sondern auch um Wünsche, Träume, Gesundheit. Und da haben wir verschiedene Anregungen hineingegeben. Und alles so in einer schönen persönlichen Kladde drin hat, wie früher so eine Art Poesiealbum. So alles in einem, aber eben ganz persönlich. Deshalb ist das bei den meisten, die es gibt, auch nicht vorgefertigt, sondern wir geben einfach wie früher in so einem Malbuch so ein paar Ideen für Strukturen. Aber jeder füllt es mit Leben aus. Mit seinem Leben, ja.

****Jutta Ribbrock** [00:37:28.520]:** Das sind so Punkte, mit denen ich markiere. Was ist mir besonders wichtig? Was hat höchste Priorität und so weiter?

****Lothar Seiwert** [00:37:34.400]:** Ganz genau. Die PowerPoint-User kennen das. Bullet Points, so diese dicken Knödel oder wie immer man das nennt, so die Schwerpunkte. Da gibt es eine schöne Metapher, die man auch unter meinem Namen bei YouTube finden kann. Da habe ich ein kleines Video veröffentlicht mit den großen und kleinen Steinen. Also stellt euch einfach vor, ein großes Glas mit vielen kleinen Steinchen drin. Die stehen für die vielen dringenden, aber unwichtigen Dinge einer Woche oder eines Tages. Und dann packe ich ein paar größere Steine da drauf. Die stehen für die wirklich wichtigen Dingen. Also Zeit für Beziehung, Familie, Partner, nebenbei bemerkt sage ich euch wahrscheinlich auch nichts Neues. Wenn man Scheidungsopter fragt, was hättest du dir vom anderen am meisten gewünscht, so ist es nicht der Pelzmantel oder das Cabrio, sondern mehr Zeit miteinander gehabt zu haben. Ja und Aufmerksamkeit und Zuwendung. Und man kann Zeit auch durch das Wort Liebe ersetzen. So und dafür müssen wir uns eben einfach Zeit nehmen und auch mal mit den Kindern zu spielen. Also sogenannte Neudeutsch Quality Time. Und dann das noch tun und das symbolisieren die großen Steine. Und wenn ich die da drauf packe, stelle ich schnell fest, es geht nicht rein. Und wenn ich dann das gleiche Gefäß nehme und die großen Steine zuerst hinein packe, das sind praktisch die Bullets und dann die kleinen Steinchen da drauf füllt, dann geht, wie die Österreicher so schön sagen, geht es sich aus. Und auch verbal kursiert die Geschichte durchs Internet von einem Professor, der das seinen Studenten erzählt und dann steht einer auf und sagt, es passt aber immer noch was rein. Und dann, je nachdem nach Geschmack, kann man da noch ein Glas Bier oder Glas Wein draufgießen. Und das geht dann auch noch irgendwie hinein. Und die Botschaft ist dann für ein Glas Bier oder Wein muss immer noch Raum oder Zeit oder Platz sein. Aber das ist eine schöne Metapher, die zeigt, du musst die großen Steine zuerst hinein packen. Meine Empfehlung ist, mach es wochenweise. Weil wenn ich das so erst morgens oder am Abend vorher machen will, ist der Tag schon oft viel zu zugeplant. Und das Geheimnis für eine ausgewogene Lebensbalance ist die Woche, weil ein Tag ist oft zu kurz, um für alles Zeit zu finden. Aber man hat auch soziale Verpflichtungen, die Eltern jetzt als Sohn oder Tochter oder Verwandte. Aber auf eine Woche bezogen muss ich es irgendwie hinkriegen, dass ich auch Zeit finde für mein Hobby, für meine sozialen Ambitionen, für mich selber, für Gesundheit, für die Kinder, für berufliche Prioritäten, für Weiterbildung. Und die Woche ist praktisch ein Abbild des Lebens. Und deshalb muss ich diese Bullets oder großen Steine zuerst reinpacken. Und das andere füllt sich dann ganz von alleine.

****Jutta Ribbrock** [00:40:53.720]:** Jetzt waren wir eben schon bei Beziehungen, also zwischen Paaren und Eltern und Kindern. Und du hast ja so eine schöne Verbindung geschaffen. Das eine ist der Umgang mit der Zeit, das andere ist die Ordnung. Und natürlich auch, wenn ich Ordnung halte und meinen Kleiderschrank aufgeräumt halte und auch andere Dinge, habe ich mehr Zeit. Aber ich denke dauernd, ich habe doch gar keine Zeit, meinen Schrank aufzuräumen und den Keller und alles. Und da drehe ich mich im Kreis.

****Lothar Seiwert** [00:41:21.660]:** Ja, das kommt mir sehr bekannt vor. Da gibt es eine schöne Geschichte, die handelt von einem Spaziergänger, der also gerade da irgendwo des Weges einhergeht. Und dann sieht er einen Waldarbeiter, der gerade dabei ist, so einen Baum durchzusägen. Und der muss richtig hart und schwer arbeiten. Der Spaziergänger guckt sich das an und sagt, hören Sie mal, ich wüsste, wie Sie das viel einfacher machen könnten. Jaumay, sagt der andere, wie denn? Ja, sagt er, gucken Sie mal Ihre Säge an. Die ist ja vollkommen eingerostet und stumpf. Wenn Sie die mal richtig blitzblank putzen und schärfen, dann können Sie viel schneller und besser sägen. Ja, sagt der andere, Sie haben ja recht, aber tut mir leid, ich habe keine Zeit. Ich muss sägen. Und deshalb, Jutta und liebe Hörerinnen und Hörer, ist es wichtig, dass wir uns auch Zeit nehmen, unsere Säge zu schärfen.

****Jutta Ribbrock** [00:42:19.120]:** Und danach geht es schneller.

****Lothar Seiwert** [00:42:20.620]:** Danach geht es schneller. Und so ähnlich ist das auch mit der Ordnung. Wir müssen uns einfach die Zeit mal nehmen zu entrümpeln. Und ich weiß, wovon ich rede, ich bin vor einem Jahr umgezogen. Weißt du, wie viel in einen 7,5 Tonner gehen bis unter das Dach?

****Jutta Ribbrock** [00:42:41.340]:** Das ist ein ganz schön großes Auto.

****Lothar Seiwert** [00:42:43.820]:** Ja, das ist wirklich viel Zeug. Und wir haben allein zwei Umzugswagen, 7,5 Tonner bis zum Dach gefüllt, nur um Zeugs, was ich in den letzten 30 Jahren angesammelt hatte, zur Müllkippe zu bringen. Und weil das so viel war, haben die uns dann zur Gewerblichen geschickt. Ja, sag ich, wieso das denn? Ich war 30 Jahre nicht hier. Ja, das sind keine haushaltsüblichen Mengen. Und ich bewundere Menschen, da gibt es ja wieder auch so einen neuen englischen Begriff, die wie so Nomaden mal zwei, drei Monate in der Stadt, dann in der Stadt leben und die alles in zwei, drei Koffern haben und alles andere losgelassen haben.

****Jutta Ribbrock** [00:43:30.680]:** Und aus dieser Notwendigkeit, das ergibt sich dann, wenn du dich mal umziehest, du willst nicht den ganzen Krempel immer wieder dabei haben, da geht das auf so eine natürliche Weise. Und auch eine Erfahrung, je mehr Platz du hast, also hab ein großes Haus und es ist alles voll und hab eine kleine Wohnung, du denkst immer, ich brauch eine größere Wohnung, dann wird das schon, aber stimmt nicht. Man packt sich das voll oder oftmals packt man sich das voll, was man hat. Und ich hatte ja eben dieses

Thema eingeleitet mit Beziehungen und Partnerschaft und Eltern, Kinder oder eben Paarbeziehung. Ihr habt euch da anscheinend in der Familie recht gut einigen können über das, was über die Wupper geht sozusagen, was ihr loswerden wollt. Wenn ich mich jetzt entscheide, ich räume ganz toll auf, jetzt kommt das große Tabu, der Krempel der anderen, der Partner macht das nicht. Und es geht mich ja nichts an, wenn ich was sage, dann hollt in Not. Also wie kriege ich das hin, ohne die Beziehung zu gefährden oder eine Krise auszulösen, irgendwie sanft darauf hinzuwirken, dass der Partner sich auch um seinen Krempel kümmert?

Lothar Seiwert [00:44:35.640]: Ja, das ist ein abendfüllendes Thema, vielleicht Thema eines anderen Podcasts. Einer meiner Lieblingssätze, greifen Sie zum Äußersten, reden Sie miteinander. Das heißt, man muss sich einfach zusammenraufen, man muss Platz definieren, man muss es gemeinsam anpacken. Meine Frau und ich haben kürzlich, irgendwo muss man ja anfangen, die Garage ausgeräumt, dann ist im Keller was dran. Man muss es gemeinsam anpacken. Und der berühmte Satz, weniger ist mehr, der gilt auch hier. Und auch hier eins meiner Klassikthemen, Pareto war ein italienischer Volkswirtschaftsprofessor und der hat mal herausgefunden, 20, 80, 20 Prozent der Bevölkerung besitzen 80 Prozent. Der Reichtümer hat sich bis heute genauso erhalten, eher noch krasser geworden. 20 Prozent der Fußballer einer Mannschaft schießen 80 Prozent der Tore. Meetings in 20 Prozent der Zeit erzielen wir oft schon 80 Prozent der Ergebnisse. Und mit Sachen, die wir haben, rein statistisch, wenn wir mal so einen gewissen Standard erreicht haben, mit Haus und Familie, haben wir durchaus 25.000 Sachen angehäuft.

Jutta Ribbrock [00:46:06.000]: Das ist eine Zahl.

Lothar Seiwert [00:46:08.380]: Ja, hat man mal festgestellt. Und früher hatten die Leute nicht so viel, da waren sie entweder arm oder ganz reich, aber da hatte der Adel Bedienstete und die brachten ihnen die Sachen zum Anziehen. Da hat er auf was gezeigt. Dann haben sie wieder weggeräumt. Die Menschen kamen mit sehr viel weniger aus. Und 20, 80, 20 Prozent der Sachen, die wir haben, benutzen wir zu 80 Prozent. Und wenn du etwas, ein Jahr, maximal zwei Jahre nicht mehr anhattest, weg damit oder möglicherweise bei Frauen stärker als bei Männern zu sagen Ja, wenn ich dann mal wieder abgenommen habe, dann kann ich es ja wieder anziehen. Vergiss es. Du ziehst es dann sowieso nicht mehr an. Das ist sowieso aus der Mode. Belohne dich. Kauf dir was Neues. Weg damit. Vieles. Ja, zu viel Besteck, zu viele Tassen Geschirr. Wir haben von allem viel zu viel weg damit. Weg, weg, weg. Es befreit. Und eine alte chinesische Lebensweisheit lautet, wenn du loslässt, hast du zwei Hände frei. Frag dich, habe ich das in den letzten zwölf Monaten gebraucht? Brauche ich es im Moment? Werde ich es in absehbarer Zeit brauchen? Und das ist vielleicht noch eine entscheidende Frage. Hat das für mich einen emotionalen Wert? Hänge ich da? Ja, weniger hat es für mich

eine ganz besondere Bedeutung, dass ich es unbedingt behalten möchte. Meine Frau zum Beispiel ist Amerikanerin, kommt aus Texas und die hat dann ein paar Sachen, die noch von ihrer Großmutter sind. Und das ist so ein Stück Heimatverbundenheit. Da würde ich mich nie wagen reinzureden oder Sachen von meiner Mutter. Das wäre jetzt ein anderes Thema. Meine Eltern waren in Indonesien. Da habe ich das Licht der Welt erblickt. Das sind so ein paar Sachen, die aus Indonesien stammen, die ich schon bei meinen Eltern auf dem Sideboard gesehen habe. Da hänge ich dran. Aber wir können nicht alles mitnehmen. Aber wir können einen großen Teil loslassen. Und die Dinge, die uns irgendwo so ein Stück Anker zur Herkunft, zur Familie, zur Vergangenheit sind, sollte man natürlich bewahren. Aber nicht alles. Wie gesagt, 80 Prozent kann raus, raus, raus und weg damit.

****Jutta Ribbrock** [00:48:27.520]:** Ehrlich gesagt ist dann auch jeder glücklich. Ich kenne niemanden, der sagt, ich finde es richtig toll, dass alles so vollgestopft ist in meiner Bude. Sondern alle sind im Grunde dann glücklich, wenn sie es hinkriegen, das zu entrümpeln und die wirklich schönen, wichtigen Sachen um sich zu behalten.

****Lothar Seiwert** [00:48:44.920]:** Ja und weniger ist mehr.

****Jutta Ribbrock** [00:48:46.900]:** Aber so im Großen und Ganzen hast du das im Griff mit dem Ordnung halten und mit dem Zeitumgang.

****Lothar Seiwert** [00:48:54.900]:** Mit der Zeit eher, mit der Ordnung. Ich bin also ein Jäger und Sammler. Und vor allen Dingen bin ich ein Bücherfreak. Und mein Herz hat so geweint, was ich an Büchern habe loslassen müssen. Und wobei mir schon vorher klar war, so alt kann ich gar nicht mehr werden, um die alle zu lesen. Aber auch da muss man loslassen. Und wenn Bücher 25 Jahre alt sind, dann kauf sie halt neu. Und nur weil du mal den Auto kanntest und es ist 25 Jahre alt und du hast es sowieso nie gelesen und wirst es nie lesen, weg damit oder als Bücherspende.

****Jutta Ribbrock** [00:49:41.580]:** Mir hilft es oft schon zu wissen, dass es noch jemand gebrauchen kann. Ich finde das einfach wegschmeißen so schwierig. Ich habe auch schon Tage auf dem Flohmarkt gestanden und dann verkaufst du ein T-Shirt für 50 Cent und denkst, ja okay, ganz schön viel Zeit damit verbracht. Aber es ist irgendwie in einen Container zu tun. Und dann geht er vielleicht nach Afrika und ich zerstöre da die Textilindustrie. Also wenn, versuche ich hier was zu verschenken in Deutschland. Um eben sowas nicht mit zu verursachen. Aber das Wegwerfen fällt mir schwer. Schön ist, wenn es noch jemand

verwenden kann. Das ist natürlich die schönste Art, aber das ist oft eben auch wieder zeitaufwendig.

****Lothar Seiwert**** [00:50:22.220]: Ich versuche mir immer vorzustellen, du wanderst aus. Du hast nur so und so viel Platz, das mitzunehmen. Oder du fährst auf einer einsamen Insel und du hast nur so und so viel Platz. Und es ist so viel, was man nicht mehr braucht, aber es belastet.

****Jutta Ribbrock**** [00:50:37.240]: Ja, das ist ein toller Gedanke. Dieses, ich ziehe in ein anderes Land, was brauche ich eigentlich wirklich noch? Man fühlt sich auch immer ganz toll im Urlaub, wenn man den Koffer mit den Lieblingssachen dabei hat. Das Hotelzimmer ist übersichtlich. Und man hat eine Sorte Shampoo und eine Haarkur, was wir Frauen immer noch so brauchen. Und so ein bisschen Schnickes für Haare und Haut und so. Aber eben nicht das Ganze, was man noch als Ersatz, was man so zu Hause noch umstehen hat.

****Lothar Seiwert**** [00:51:20.700]: So ist es. Ich komme so ein bisschen wie ein Zeitprediger. Oder neulich hat mal jemand geschrieben, ein Zeitweiser. Auch ich bin leider ein paar Jahre älter geworden. Ja, und komme ja manchmal so wie ein Prediger vor. Wie ein Zeitpfarrer, der das Predigt, das Zeitevangelium. Aber es ist ein zeitloses Thema. Weil Zeit ist für mich der größte Engpass, den wir in unserem Leben haben. Auch der wichtigste neben der Gesundheit. Weil zum Geld haben viele eine sehr positive, auch egoistische Einstellung. Wenn dir jemand 200 Euro klauen will, was machst du? Und der ist nicht groß und stark. Du wehrst dich, haust ein paar auf die Finger. Aber wenn dir jemand zwei Stunden Zeit stehlen will, dann lassen wir es oft geschehen. Ich hatte mal Telekom Aktien gekauft, wobei das Geld ja nicht weg ist. Es hat nur jetzt jemand anders. Dann kann ich das mir an der Börse wiederholen. Wie das Geld, wie das geht, ist Thema eines anderen Podcasts mit einem anderen Experten. Aber Zeit, die verflossen ist, bekomme ich nie wieder zurück. Und deshalb sage ich so schön, es gibt ein Leben vor dem Tode. Was danach ist, wieder ein anderer Talk, vielleicht mit einem Benediktiner-Mönch. Was nach dem Tode ist, aber das Leben vor dem Tode. Das ist der entscheidende Punkt, weil Zeit ist endlich.

****Jutta Ribbrock**** [00:53:02.620]: Du hast einen schönen Humor. In diesem Podcast geht es auch immer mit meinen Gesprächspartnern um das Empfinden von persönlichem Glück. Kannst du das für dich beschreiben? Was ist Glück für dich?

****Lothar Seiwert**** [00:53:17.160]: Glück ist sehr vielfältig. Und es gibt so zwei Aspekte dabei. Es gibt das Momentum-Glück. Und so das, wie soll ich mal sagen, Lebensbalance-

Glück, so will ich es mal nennen. Momentum-Glück ist, wenn mein Lieblings-Fußballverein, das Thema müssen wir jetzt aufpassen, sonst höre ich da nicht mehr auf zu reden, in dem entscheidenden Spiel in der 93. Minute das 2 zu 1 schießt, dann kann ich aufschreien und jubeln. Und toben oder wenn die Nationalmannschaft, das war jetzt gerade zuletzt nicht so berühmt, gewinnt oder auch nicht. Das sind so Momente oder wenn du im schönen Urlaub am Strand sitzt und so ein Candlelight-Dinner hast und es ist warm und die Sonne geht so langsam unter und das Meer plätschert und du hast noch eine weitere schöne Flasche Rotwein auf dem Tisch. Und es ist einfach nur schön und herrlich. Das ist so das Momentum. Und dann gibt es so mehr so ein langfristiges Glück, das Werteglück, dass das, was dir irgendwo wichtig ist, was du dir erhoffst in deinem Leben, irgendwie auch so funktioniert, wenn du so im Balance bist, um da mal ein paar Klischees zu nehmen. Ja, eben Familie, gutes Einkommen, gute Gesundheit. In diesem Sinne, wenn du das erreichst, Sicherheit. Meine Frau, wie gesagt, kommt aus den USA, wobei sie ist nicht Amerikanerin, sie ist Texanerin. Das ist nochmal ein Unterschied. Und sie sagt, was bei uns so selbstverständlich ist, sie sagt, du kannst ja einfach mit dem Hund spazieren gehen in den Wald und musst nicht Angst haben, erschossen zu werden. Ja, da lachen wir darüber, was für uns so selbstverständlich ist. Das findet sie einfach toll und du kannst mit dem Fahrrad einfach überall rumfahren. Und das ist mehr so ein Werteglück, dass das, was uns an inneren Werten, Prioritäten wichtig ist, dass wir das auch realisieren. Neben dem Momentum Glück, dass wir das auch wertschätzen, zu genießen. Und da gibt es so eine schöne Metapher bei den alten Griechen. Die hatten ja für alles einen Gott. Für die Liebe, für den Wein, leider auch für den Krieg. Und die hatten nicht nur einen Gott für die Zeit, sondern sogar zwei. Das ist doch interessant. Den Kronos und den Kairos. Das waren zwei Brüder. Der Kronos war der Gott für die sequenzielle Zeit. Wir sagen ja auch Kronometer für unser Uhrwerk, was wir am Handgelenk tragen. Und dann gab es den Kairos. Das war der Gott des günstigen Augenblicks. Das war der Bruder und der wurde dargestellt in der griechischen Mythologie durch einen langen Zopf. Und der erschien einem urplötzlich völlig ungeplant und da musste man zugreifen. Deshalb sagen wir heute noch in unserem Sprachgebrauch die Gelegenheit beim Schopfe packen. Als du zum Beispiel deinen jetzigen Lebenspartner kennengelernt hast, da war das bestimmt nicht geplant, vermute ich mal.

Jutta Ribbrock [00:56:56.020]: Na ja, man begegnet sich eben.

Lothar Seiwert [00:56:58.120]: Ja, aber das war genau, man begegnet sich eben und das war der Kairos. Der hat dir diese Gelegenheit gewesen oder man hat plötzlich eine berufliche Chance, dass einem gerade zum richtigen Zeitpunkt etwas begegnet. Und der Kairos hat einem diese Gelegenheit präsentiert und da musste man sie beim Schopfe packen. Wenn man aber zu sehr im Chronos verhaftet war, also nicht links und rechts geblickt hat und sagt Nein, ich muss noch meine weiteren 47 E-Mails abarbeiten, hat nicht links oder rechts geguckt. Man war also nicht flexibel. Dann ist der Kairos wieder weg, ist vielleicht noch ein

zweites Mal gekommen. Magst mal ein drittes und hat gesagt, bei dem Menschen ist Hopfen und Malz verloren. Der ist so in der Chronos-Zeit verhaftet, der ist nicht in der Lage den günstigen Augenblick zu genießen, zu ergreifen, mal alle fünf sein zu lassen und das Beste draus machen. Die einen beklagen sich über Zitronen und die anderen pressen sie aus und machen Limonade draus. Und das ist eben Kairos. Und beides ist eben wichtig, wenn wir nur im Kairos sind und zu unserem Chef sagen oder du als Journalistin sagen, es war so ein schöner Tag, was soll ich da pünktlich das Manuskript abliefern. Ich habe mich einfach ins Straßencafé gesetzt, mir war so nach Kairos Zeit und habe einfach mich danach in den englischen Garten gelegt und ein bisschen geschlafen, weil es interessieren mich Termine. Dann hast du das zweimal gemacht, zum ersten und zum letzten Mal. Das heißt, wir müssen auch die Balance finden zwischen Chronos und Kairos. Und natürlich gibt es Kulturen, die sind eher Chronos orientiert durch die typisch Deutschen. Und dann gibt es so südländische Länder, die das alles etwas gelassener sehen. Manjana komme ich heute nicht, komme ich morgen. Und auch da müssen wir die Balance finden. Aber eben auch das Momentum. Glück, manchmal kann man Dinge nicht planen. Und dann müssen wir sie beim Schopfe packen, alle 5 Grad sein lassen und sagen, jetzt genieße ich das und pfeife auf meine Termine, wenn ich sie irgendwie noch auf morgen schieben kann und genieße das jetzt.

****Jutta Ribbrock** [00:59:22.100]:** So ein schönes Schlusswort. Also das war auch die wunderbare Verbindung, wie das Zeitding mit dem Glück zu verbinden ist. Also im richtigen Moment zugreifen. Einfach das Richtige tun, was das Herz berührt und passt in den Moment. Lieber Lothar, vielen Dank.

****Lothar Seiwert** [00:59:38.320]:** Gerne, Jutta.

****Jutta Ribbrock** [00:59:49.590]:** Noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Fitness und Work-Life-Balance findet ihr auf einfach ganz leben.de. Weitere Podcasts gibt es auf podcast.argon-verlag.de Ihr könnt diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn ihr wieder rein hört. Ciao.