

In der Ruhe liegt die Kraft

Mehr Gelassenheit mit Prof. Seiwerts Bärenstrategie

■ INTERVIEW

PROF. DR. LOTHAR SEIWERT ist die Nummer 1 unter Deutschlands Zeitmanagement-Experten. Mit Werner Küstenmacher verhalf er in „Simplify your life“ Millionen Lesern zu mehr Lebensqualität. Elisabeth Zeitler sprach mit ihm über sein neues Buch „Die Bären-Strategie“.

> Herr Professor Seiwert, in Ihrem aktuellen Buch „Die Bären-Strategie: In der Ruhe liegt die Kraft“ vermitteln Sie Ihr Wissen erstmals in Form einer Fabel. Was spricht dafür?

< In der „Bären-Strategie“ wird das Thema Zeitmanagement auf eine spielerische und erzählende Art dargestellt. Das hat den Vorteil, daß die Leserinnen und Leser die sachlichen Ratschläge bildhaft präsentiert bekommen. Bestimmte Typologien werden durch Tiere aufgezeigt, was den Leserinnen und Lesern leichtere Identifikation erlaubt. Dadurch können sie die Ratschläge besser annehmen.

> Manche kommen auf den Hund, Sie auf die Bären – warum?

< Die Bären sind meine Lieblingstiere, schon seit langem. Wir können von ihnen eine Menge lernen, z.B. wie wir die Dinge mit der berühmten Bärenruhe angehen und trotzdem Power und Dynamik entwickeln, kurzum: wie wir uns in einer hektischen Welt besser organisieren können.

> Welche Stärken schätzen Sie an Bären?

< Die Bären verkörpern für mich vor allem zwei Eigenschaften: Sie strahlen Ruhe und Gelassenheit aus, das Leben zu meistern. Andererseits können die Bären, wenn sie ihre Beute erlegen wollen, blitzschnell durchstarten. Dann vermitteln sie Kraft und Ausdauer wie kein anderes Tier. Deshalb auch der Untertitel meines neuen Buches: In der Ruhe liegt die Kraft.



Ratgeber für Millionen: Professor Lothar Seiwert

> Welche Persönlichkeitstypen können sich in Ihren Fabeltieren wieder erkennen?

< Die Eule ist äußerst pflichtbewußt und perfektionistisch. Das Wohl der anderen stellt sie über das eigene. Sie arbeitet auch, wenn sie krank oder völlig erschöpft ist, weil sie einfach nicht nein sagen kann. Der Hase will immer viele Aufgaben auf einmal erledigen, er kann nicht delegieren, weil er sich für alles verantwortlich fühlt. Auch die Biene arbeitet immerzu, allerdings ohne sich vorher zu überlegen, was wirklich wichtig ist. Der Fuchs-Typ

„Wir müssen nach den Sternen greifen“

geht sehr ambitioniert an die Dinge heran, scheitert aber oft an seinem eigenen Anspruch: Er will alles am besten machen und verzettelt sich dabei so, daß er gar nichts schafft. Der Hirsch hat kein Zeitproblem im strengen Sinne, sondern er schiebt alles Unangenehme auf und lebt in den Tag hinein. Für Alltagsaufgaben braucht er so lange, daß er nichts Neues erleben kann.

> Ein großer Gewinn für die Waldtiere in ihrer Geschichte ist die Einführung der „Original-Bären-Uhr“. Wie funktioniert diese Errungenschaft?

< Die Bären-Uhr teilt die Zeit in Zonen ein: Es gibt Arbeitszonen und Mußstunden, die für Familie und Freunde, für Entspannung und die Mahlzeiten reserviert sind. Denn harte Arbeit braucht weichen Ausgleich: Nur wenn wir zwischendurch den Akku wieder aufladen, können wir erfolgreich und produktiv arbeiten.

> Zu welchem ersten Schritt raten Sie den Lesern Ihres „Bären-Strategie“-Buchs auf dem Weg zu mehr Ausgeglichenheit und Zufriedenheit?

< Die erste Aufgabe ist die, sich über das eigene Lebensziel Klarheit zu verschaffen: Was heißt es für mich, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen? Das muß jeder Mensch für sich entscheiden. Wir müssen nach den Sternen greifen. Nur wenn wir unser großes Ziel kennen, können wir das Leben im Alltag danach ausrichten.

DAUERGESTRESSTE DÜRFEN AUFATMEN: Zeitmanagement-Papst Prof. Dr. Lothar Seiwert schildert in seiner „Bären-Strategie“ ganz einfach umsetzbare Möglichkeiten, wie man Freiraum gewinnt für die Kunst, besser zu leben. Sein Wissen verpackt er in eine kurzweilige und humorvolle Geschichte aus dem Tierreich, die Unterhaltungswert und Aha-Effekte geschickt verbindet. Systematisch führt er seine Leser von der Selbsterkenntnis zu Problemlösungen. Dabei berücksichtigt er die charakteristischen Verhaltensmuster verschiedener „Arbeitstier“-Typen. Welchem man entspricht, läßt sich schon beim Lesen der Fabel errahnen und anschließend durch einen unkomplizierten Test ermitteln. Ob Kontrollfanatiker oder Hektiker: Für jeden hat die „Bären-Strategie“ Tips parat, die nachhaltig zu mehr Lebensqualität beitragen.



Weitere Infos:

www.baeren-strategie.de

Lothar Seiwert „Die Bären-Strategie. In der Ruhe liegt die Kraft“ Ariston, 14,95 €