

# „Anhalten

# und auftanken“

Lothar Seiwert, Europas führender Zeitmanagement-Experte, über die Rolle von Wellness in seinem Leben und warum man „Termine mit sich selbst“ vereinbaren soll.



**spa:** Herr Seiwert, viele Menschen finden ihre persönliche Balance zwischen Arbeit und Freizeit nicht, schaffen es vor Arbeit z.B. kaum, ihre Freundschaften zu pflegen oder Sport zu betreiben. Was raten Sie ihnen?

**Lothar Seiwert:** Viele Menschen realisieren dieses Problem oft erst, wenn es bereits „weh tut“. Wenn es Beziehungsprobleme gibt, psychosomatische Beschwerden oder Sinnkrisen. Erst dann wachen sie auf und sagen: „Hoppla, es gibt ja noch ein Leben außerhalb meines Jobs.“ Und es sind hauptsächlich Männer, die sich oft nur durch ihren Beruf definieren. Wenn ich eine gute Performance im Job erbringen will, muss ich jedoch für eine Balance der vier Lebensbereiche – nämlich Arbeit & Leistung, Körper & Gesundheit, Sinn & Kultur, Familie & Kontakt – sorgen. Das heißt, dass ich mir auch im Alltag die Zeit für Körper, Gesundheit, Entspannung, Beziehung, Kontakt und Kultur nehmen muss. Das kann ein Theaterstück sein oder der Wiener Opernball, ein Kinofilm, ein schönes Buch bei Kaminfeuer und einer Flasche Rotwein, je nach Geschmack. Jeder muss sich solche Wohlfühl-Zeitzone schaffen. Man muss für die wichtigen Dinge im Vorhinein – z.B. jetzt für die nächste Woche – solche Zeitinseln einplanen. Ein Ehepaar etwa, bei dem die Ehe den Bach runter zu gehen droht, sollte z.B. einen fixen Termin pro Woche vereinbaren, an dem es wieder „Verliebt-sein spielt“ und sich Zeit füreinander nimmt. Das heißt, die beiden sollten sich ein Candlelight Dinner gönnen, einen Babysitter organisieren usw. Machen sie das nicht, landen sie möglicherweise beim Scheidungsanwalt – und dafür finden plötzlich beide die Zeit. Es ist eine Lebenslüge zu behaupten, man habe keine Zeit. Denn jeder hat alle Zeit der Welt, es ist nur die Frage, wofür. Der erste Schritt ist natürlich, sich das bewusst zu machen, und der zweite Schritt, sich das einfach in seinen Kalender, Palm oder Filofax einzutragen, genau so wie einen Termin mit einem Kunden oder beim Zahnarzt. Man kann es auch als „Termin mit sich selbst“ bezeichnen.

**spa:** Eine Ihrer Strategien heißt „Pausieren zur richtigen Zeit“. Fällt auch ein Wellness-Urlaub unter dieses „Pausieren“?

**Lothar Seiwert:** Ja, aber nur, wenn man ihn auch so nutzt und man sich nicht weiter stresst. Es gibt ja auch den Begriff „Freizeitstress“. Niemandem ist geholfen, wenn man in seinem Urlaub ein riesiges Programm abspult à la „Erst zum Schilift, dann noch die Kirche besichtigen und anschließend zum Kurkonzert“. Ein Schüler fragte mal seinen Zen-Meister: „Wie werde ich weise?“ Und der antwortete: „Iss, wenn du hungrig bist, schlaf, wenn du müde bist, trinke, wenn du durstig bist.“ Und genau das ist ja beispielsweise in den Wellness Hotels kein Problem. Man sollte einfach mal seine Armbanduhr zu Hause lassen, die Uhrzeit nicht beachten und nur dem inneren Rhythmus folgen. Eben das wirklich bewusst zu tun und auch mal zu faulenzten und loszulassen, heißt „Pausieren zur richtigen Zeit“. Eine andere alte chinesische Lebensweisheit lautet: „Wenn du loslässt, hast du zwei Hände frei.“

Das heißt wirklich loslassen, sich nicht unter Druck setzen, einfach faul sein und sich zum eigenen Glück zwingen. Das heißt, dass man, genauso wie man eine Geschäftsreise bucht und plant, auch solche Kurzurlaube einplant. Wer denkt, er wäre unersetzlich, ist auf dem Holzweg. Oft wartet man, bis man total zusammenbricht, und dann geht erstaunlicherweise alles auch ohne die eigene Person weiter.

**spa:** Welchen Stellenwert nehmen Entspannung und Wellness in Ihrem Leben ein?

**Lothar Seiwert:** Einen sehr hohen. Eigentlich fast den höchsten. Schauen Sie, in der Formel 1 ist es gang und gäbe, dass man Boxenstopps macht, damit der Motor nicht versagt und man schließlich aus dem Rennen ausscheidet. Frauen haben für solche „Boxenstopps“ im Alltag eine bessere Antenne, während ich vielen Männern immer wieder mit der Metapher eines Boxenstopps beim Formel 1 Rennen erkläre, dass auch sie anhalten und auftanken müssen – im wahrsten Sinne des Wortes. Tut man das nicht, bricht einfach jeder Motor zusammen. Und auftanken sollte man nicht nur seinen Körper, sondern auch die Seele und den Geist.

„Es ist eine Lebenslüge zu behaupten, man habe keine Zeit.“

**spa:** Gehen Sie selbst auch auf Wellness-Urlaub?

**Lothar Seiwert:** Regelmäßig, um etwas im Sinne der Life-Balance zu tun. Die Amerikaner sagen „walk the talk“, also was ich lehre bzw. schreibe, das lebe ich auch. Das heißt, ich mache jedes Jahr die F.X.Mayr-Kur und urlaube auch regelmäßig in Wellness Hotels. Ich war auch schon mehrfach im Sporthotel Stock im Zillertal zur Erholung. In vielen Wellness Hotels herrscht ja eine wunderbare, herzliche Atmosphäre, das Service ist perfekt und alles geschieht mit viel Liebe zum Detail. Meistens mache ich Kurzurlaube, bin also etwa eine Woche auf Erholung. Ich habe so meine Lieblingsbehandlungen, probiere aber auch immer Neues aus.

**spa:** Wie erholen Sie sich am besten?

**Lothar Seiwert:** Ich spiele sehr gerne Golf und verbinde das auch oft mit einem Wellness-Aufenthalt. Dort geht ja alles Hand in Hand – die Bewegung und die Massagen, verschiedenste Wellness-Behandlungen, die richtig abgestimmte Ernährung, das Entschlacken. Da kann ich einfach Körper, Seele und Geist zur Ruhe kommen lassen.

TANJA LAUTON <<<

**Prof. Dr. Lothar Seiwert** schrieb zahlreiche Bestseller zum Thema Zeitmanagement wie „Wenn du es eilig hast, gehe langsam“ oder „Das Bumerang-Prinzip: Mehr Zeit fürs Glück“. Sein neuestes Buch „Die Bären-Strategie: In der Ruhe liegt die Kraft“ erschien Anfang März im Ariston Verlag, München. Näheres zu seinem Werk erfahren Sie unter [www.seiwert.de](http://www.seiwert.de)