



Nur das Genie beherrscht das Chaos

Mit Bestsellern wie „Simplify your life“ eroberte Lothar Seiwert den deutschen Buchmarkt und etablierte sich als führender Zeitmanagement-Experte. Im Interview verrät der Bestsellerautor, warum der Arbeitsplatz aufgeräumt sein sollte und wir Deutschen Stress-Europameister sind.



Herr Prof. Dr. Seiwert, wann waren Sie das letzte Mal gestresst?

Lothar Seiwert: Das ist schon drei oder vier Jahre her. Bei der Anreise zum Flughafen saß ich im Stau fest. Trotz eingeplanter Pufferzeit bestand die Gefahr, mein Flugzeug nach Wien zu verpassen, wo fünfhundert Zuhörer einen Vortrag von mir erwarteten.

Das klingt nach einem recht stressfreien Leben. Worauf führen Sie das zurück?

Lothar Seiwert: Auf meine innere Einstellung und Lebenserfahrung. Ich versuche, mein Leben in einer ausgewogenen Balance zwischen Arbeit, Gesundheit, Beziehungen und Lebenssinn zu halten. Darüber hinaus geht die wachsende Lebenserfahrung mit einer größeren Reife und wachsender Gelassenheit einher.

„Wir suchen Identifikation und Befriedigung vor allem im Beruf. Mehr Gelassenheit würde uns nicht schaden.“

Einer Studie der Gesundheitsorganisation WHO zufolge klagen sechzig Prozent der Arbeitnehmer über Stress. Wie kann man die Menschen stressfreier machen?

Lothar Seiwert: Jeder Mensch muss bei sich selbst anfangen. Besonders wir Deutschen machen uns den Stress selbst. Wenn wir schon nicht Europameister im Fußball sind, so doch immerhin Stress-Europameister. Im Gegensatz zu Spaniern und Italienern, die arbeiten um zu leben, suchen wir Deut-

schen Identifikation und Befriedigung vor allem im Beruf. Mehr Gelassenheit würde uns nicht schaden.

„Letztlich muss jeder Mensch für sich die optimale Balance zwischen Chaos und Ordnung finden.“

Natürlich sind für den Stress auch äußere Faktoren verantwortlich. Wir leben nicht nur im Zeitalter des „High-Speed-Management“, sondern auch in Angst um Arbeitsplätze. Da ist Stress kaum zu verhindern und Gelassenheit schwierig zu erreichen.

In Ihrem und W. Tiki Küstenmachers Bestseller „Simplify your life“ plädieren Sie für Ordnung am Arbeitsplatz. Warum ist ein aufgeräumter Schreibtisch so wichtig?

Lothar Seiwert: Kurz gesagt gilt: Ein klarer Schreibtisch sorgt für einen klaren Geist. Ein aufgeräumter Arbeitsplatz schafft Zeiteresourcen, die genutzt werden können, um die wirklich wichtigen Dinge zu erledigen.

Ist nicht das Chaos die Quelle für Kreativität? Wird eine perfekte Ordnung der Individualität des Menschen gerecht?

Lothar Seiwert: Nur das Genie beherrscht das Chaos. Ich richte mich eher nach Augustinus: „Halte dich an die Ordnung, so hält die Ordnung auch dich.“ Letztlich muss jeder Mensch für sich die optimale Balance zwischen Chaos und Ordnung finden. Extreme sind jedoch zu vermeiden, denn Perfektion weckt Aggression. Paracelsus sagte,

Buchtipps

Mit Seelenruhe



■ Für Lothar Seiwert sind Bären das Symbol für Werte, die wir alle anwenden sollten. Bären agieren mit Ruhe, anstatt zu reagieren und

sich vom Stress leiten zu lassen. In seinem neuen potenziellen Bestseller „Die Bären-Strategie – in der Ruhe liegt die Kraft“ gibt der Zeitmanagement-Experte nun nicht mehr selbst Tipps, sondern lässt einen Bären die umtriebigen Tiere eines Waldes coachen. Unterstützt von zahlreichen Illustrationen lehrt Lothar Seiwert auf lebendige Art und Weise die Kunst der Gelassenheit.

Die Bären-Strategie. In der Ruhe liegt die Kraft, Lothar J. Seiwert, Ariston 2005, 14,95 €, ISBN: 3-7205-2572-4. (jhü)

dass es keine Gifte und keine Heilmittel gibt, sondern nur Substanzen – und ob sie toxisch oder heilend wirken, entscheidet die Dosierung.

Ob finanzielle Angelegenheiten, partnerschaftliche Beziehungen oder der Umgang mit Freunden – in „Simplify your life“ plädieren Sie für Ordnung in jedem Lebensbereich. Entsprechen Ihre Rezepte der Komplexität des Lebens?

„Ich bin der Meinung, dass etwas entweder einfach geht oder es geht einfach nicht.“

Lothar Seiwert: Ich bin der Meinung, dass etwas entweder einfach geht oder es geht einfach nicht. Über die Jahre wuchs in mir der Wunsch, alles noch einfacher machen zu wollen – weil die wichtigen Dinge im Leben nicht komplex sind. Ob als Beispiel der Sternekoch, der problemlos mit wenigen Zutaten auskommt oder die Strategien von Unternehmen wie Fielmann oder Aldi – man sieht, dass Erfolgsgeschichten auf einfachen Konzepten beruhen.

Mit „Simplify your life“ verfolgten wir übrigens nicht das Ziel, Literatur-Nobelpreisträger zu werden. Wir bedienen mit unserem Buch das Grundbedürfnis der Bevölkerung nach Vereinfachung, das meiner Meinung nach vollkommen zu Recht besteht.

Zur Person

■ Nach langjähriger Erfahrung im Personal- und Bildungswesen verschiedener Industriefirmen gründete Lothar Seiwert, ausgebildeter Volkswirt und ehemaliger Professor an der Fachhochschule Wiesbaden, mit der „Seiwert-Institut GmbH – Time-Management und Life Leadership“ in Heidelberg seine eigene Consulting-Firma. Er avancierte zu einem der gefragtesten Coaches und Seminarveranstalter der Republik. Seine Kundenliste liest sich wie das Who-is-Who der deutschen Wirtschaft: DaimlerChrysler, Degussa, Deutsche Bank, Deutsche Telekom, IBM, Porsche, REWE und SAP. Darüber hinaus wurde er der breiten Öffentlichkeit als Bestsellerautor diverser Zeitmanagement-Publikationen bekannt.



Wie bewerten Sie die Erfolgsgeschichte der Informationstechnologie? Steigern E-Mail-Verkehr und PCs am Arbeitsplatz die Stressanfälligkeit der Menschen?

Lothar Seiwert: Die Stressanfälligkeit wird sogar potenziert. Natürlich können PCs und E-Mails die Arbeit erleichtern – aber nur, wenn man den Umgang damit beherrscht. Da nie eine neue Kommunikationstechnologie die alte ablöst, sondern zusätzlich zu den anderen hinzukommt, müssen immer mehr Technologien und Kommunikationskanäle bedient werden. Man bleibt „still confused, but on a higher level.“

Die zunehmende Anzahl dieser gleichzeitigen Technologien – ob Telefon, Fax, E-Mail, SMS, MMS, UMTS, Voice-mail oder Mailbox steigern das Bedürfnis nach Informationen in einem ungesunden Maße. Jeder will alles wissen, jeder soll jeden informieren – auch wenn der neue Informationsgehalt häufig gegen Null tendiert. Dass in diesem Kommunikationschaos der Stress steigt, ist kein Wunder.

Kommt es also eher darauf an, am Arbeitsplatz selektiver als ordentlich zu handeln?

Lothar Seiwert: Man sollte sich auf die richtigen und wichtigen Sachen konzentrieren – nur das ist effektiv. Ein voll gepackter Arbeitstag bedeutet nicht, dass er auch erfolgreich war. Das kann der Arbeitnehmer bemerken, wenn er sich die entscheidenden Fragen stellt: Was habe ich heute erreicht? Bin ich meinen persönlichen Zielen und denen des Unternehmens näher gekommen? Aus dieser Perspektive heraus müssen die

Prioritäten im Arbeitsleben gesetzt werden. So kann man Wichtiges von Unwichtigem trennen.

„Ein bis in die letzte Sekunde verplanter Tag ist zu perfekt und erhöht den Stress.“

Erhöht ein ausgefeiltes Zeitmanagement nicht den Zeitdruck, dem ein Arbeitnehmer ausgesetzt ist?

Lothar Seiwert: Auf die Dosierung kommt es an! Ein bis in die letzte Sekunde verplanter Tag ist zu perfekt und erhöht den Stress. Ein funktionierendes Zeitmanagement ist kein Wert an sich – es muss professionell organisiert sein und das Leben erleichtern und nicht verkomplizieren.

Wie sehen Ihre Pläne für die Zukunft aus? Ist eine neue Publikation in Planung?

Lothar Seiwert: Ende Februar erschien gerade „Die Bären-Strategie – in der Ruhe liegt die Kraft“. Es ist ein Buch für das Gemüt – verschiedene Tiere wie zum Beispiel der vielbeschäftigte Harry Hase werden von einem Bären in der Kunst der Gelassenheit ge-coacht.

Vielen Dank für das Gespräch. (jhü)