

ZEITSOUVERÄNITÄT IM COACHING – POTENTIALE UND GRENZEN

Vortrag von Olaf Georg Klein

(Auf der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik in Berlin, am 28.10.2016)

I. „ZEITSOUVERÄNITÄT“ – EIN HOHES ZIEL IM COACHING

II. WAS IST COACHING?

III. WER KOMMT ZUM COACHING?

IV. „ÄUSSERE“ KULTURELLE RAHMENBEDINGUNGEN (VERINNERLICHT)

V. VERINNERLICHTE PRÄGUNGEN UND UNBEWUSSTEN MUSTER

VI. „VOLK OHNE RAUM“ WURDE ZUM „VOLK OHNE ZEIT“

VII. WAS KANN UND MUSS DER COACH IN SEINER ARBEIT TUN?

VIII. WAS HAT DER COACH DAFÜR ZUR VERFÜGUNG?

IX. EIN BLICK IN DIE PRAXIS

X. VERBÜNDETE IM KULTURELLEN WANDEL – EINE NEUE ZEITKULTUR

Jorge Luis Borges. Ein Dichter über die Zeit:

„Zeit ist die Substanz aus der ich bestehe.

Zeit ist ein Fluss, der mich dahinträgt, aber ich bin der Fluss.

Sie ist ein Tiger, der mich verschlingt, aber ich bin der Tiger.

Sie ist ein Feuer, das mich verzehrt, aber ich bin das Feuer.“

Dieses Zitat zeigt den engen Zusammenhang von Zeit und Tod.

Zeigt, dass die Zeit innen und außen, zugleich ist.

Nichts, das man einsperren und bändigen, beherrschen oder managen könnte.

Von daher gibt es keine einfachen Lösungen für **unser** „Sein **in** und **mit** der Zeit“.

I. „ZEITSOUVERÄNITÄT“ – EIN HOHES ZIEL IM COACHING

„Zeitsouveränität“¹ hat Berührungen mit der „Zeitkompetenz“².

„Zeitsouveränität“ steht auf „Kriegsfuß“ mit dem „Zeitmanagement“.

Denn: „Zeitmanagement“ ist ein hoch-ideologischer Begriff.

Er dient der Verschleierung und Ablenkung (wie ich weiter unten zeigen werde).

Zeitsouveränität und Selbstzentrierung (Begriffsklärung)

- Zeitsouveränität bedarf einer „**kreativen Selbstzentrierung**“³ des Einzelnen
 - jenseits von Determinismus und Indeterminismus
- „**kreative Selbstzentrierung**“ heißt:
 - Ideen, Vorstellungen, Ansprüche, Manipulationen kann man:
 - verstärken oder abschwächen oder zurückweisen
 - Das gilt auch für Zeitkonzepte, Zeitvorstellungen und Zeitdiktate

- „**„kreative Selbstzentrierung“**“ bedarf allerdings der intensiven „**Selbstwahrnehmung**“
 - Selbstzentriertheit wird geschwächt durch:
 - permanente Ablenkung
 - permanente Anspannung
 - permanente Außenfixiertheit
- Das wirkt dann wie ein Teufelskreis:
 - Schwächung der Selbstzentriertheit – ermöglichen leichtere Manipulierbarkeit und leichtere Übergriffe von außen
 - Manipulierbarkeit und Übergriffe – führen zur Schwächung der Selbstzentriertheit

II. WAS IST „COACHING“⁴?

- Eine individuelle Beratungsmethode (Keine Gruppen)
 - (sogenanntes „Teamcoaching“ ist eher „Teamentwicklung“ – es fehlt an Tiefe und Vertrautheit)
- Coaching ist angesiedelt und etabliert zwischen Therapie – Beratung
 - es ist aber keine Pädagogik, keine Wissensvermittlung.
 - „Gitarrencoach“, „Schwangeren-Coach“ o.ä. – stellen einen Missbrauch des Coachingbegriffs dar
 - Coaching ist ein individueller Veränderungsprozess
- Seit Anfang der 90iger in Deutschland etabliert
- **Wie kam es zu diesem Siegeszug des Coachings?**
 - Der Wert psychosozialen und therapeutischen Wissens (entwickelt in den 50iger bis 80iger Jahre) wurde erkannt.
 - **Es wurde auch für „Gesunde“ und „Normale“ zugänglich gemacht**
 - auch privat, von Einzelnen in Anspruch genommen
 - vor allem in Wachstums- und Veränderungskrisen
 - **Coaching konnte außerdem psychosoziales Wissen „übersetzen“**
 - und in die Wirtschaft transferieren (Angst vor „Therapie“ und vor „Psychologie“ wurde dadurch überwunden)
 - Coaching konnte helfen, die quasi militärische Führung von Unternehmen zu wandeln
 - Befehle von oben nach unten - durch Kommunikation ersetzen
 - starre Hierarchien - hin zu Dienstleistungsorientierung wandeln
 - Kreativität der Mitarbeiter fördern usw.
 - Es wurden in Unternehmen Themen relevant wie:
 - Was ist Kommunikation? Wie funktioniert sie?
 - Wie entstehen: Emotionen / Einfühlung / Verständnis?
 - Wie kann mit Konflikten umgegangen werden?
 - Überzeugung bildete sich heraus: **Menschen können sich verändern**
 - gemeint ist: ohne Druck, Zwang und äußere Anpassung)
 - nicht nur durch Lernen (Wissen erwerben und verinnerlichen)
 - das Lernen selbst konnte man Lernen

- Wahrnehmungsmuster kann der Einzelne wandeln
- eigene Angewohnheiten und Verhaltensweisen verändern
- Reaktionsmuster und Einstellungen reflektieren und umlernen
- frühe Prägungen und Ängste loswerden
- selbst „Charaktereigenschaften“ – sind modellierbar geworden
- ebenso können Blockaden, Hemmungen, Ängste abgebaut w.
- Coaching heißt: Die Brille ansehen, durch die man die Welt sieht.
- Eigene „Blinde Flecken“ verkleinern und überwinden

**Also: Coaching war und ist ein kraftvoller, emanzipatorischer Ansatz
Ein befreiender – ein beglückender – Vorgang - für Klient und Coach...**

Dennoch ist Coaching heute teilweise in Verruf geraten:

- es wird als „**ständige Selbstoptimierung**“ verunglimpft
- als „**neoliberale Psychotechnik**“ abqualifiziert
- als ein Instrument: die Ausbeutbarkeit des Einzelnen zu erhöhen
- als eine Technik, um „Anpassung“ an die Arbeitswelt zu erreichen

Ich kenne keine Coaching-Kollegen, für die das die „**Maxime ihres Handelns**“ wäre, aber...

Zugegeben: Coaching kann auch missbraucht werden:

1. Einmal vorsätzlich: durch unternehmensabhängige „Coaching-Söldner“
 - Missbrauch des humanistischen Ansatzes des Coachings
 - Manipulation der Klienten
 - einseitige Anpassung des Klienten
 2. Einmal unbewusst:
 - Interessant - ist dabei die folgende Frage:
 - Könnte es nicht auch - quasi auch „hinter dem Rücken“ des Coaches und des Klienten zu einer „ungewollten“ Anpassung kommen?
 - Obwohl beide einen „emanzipatorischen Ansatz“ im Blick haben?
- Das werde ich gleich genauer darstellen: erst noch ein Blick darauf:

III. WER KOMMT ZUM COACHING?

- Führungskräfte aus Unternehmen, Selbständige, Freiberufler und private Personen, die:
 - ihre Selbstreflexion verbessern wollen
 - Konflikte auflösen oder vermindern möchten
 - ihre Kommunikation verbessern wollen
 - unbewusste Auftrettsangst mindern wollen
 - anders mit sich und ihren Mitarbeitern umgehen wollen
 - an ihre Belastungsgrenze gekommen sind
 - Burnout gefährdet sind
 - nicht mehr „abschalten“ / schlafen können
 - scheinbar ein „Problem mit der Zeit“ haben

Der Coach muss nun eine Grundsatz-Entscheidung treffen:

- Auf welcher Ebene geht er das Problem an?
- Nur oberflächlich technisch?
- Den Klienten einfach nur wieder „fit“ machen?

Oder kann und will er auch die **kulturellen und die mentalen Rahmenbedingungen** selbst kritisch in den Blick nehmen?

- und von daher an einer Lösung 2. Ordnung arbeiten
- Beispiel: Windhund-Geschichte (Der falsche Hase wird immer schneller gezogen, als der schnellste Windhund rennen kann... Das falsche Spiel durchschauen.)

Zum Beispiel wollen Klienten bestimmte Ziele erreichen, aber der Coach muss diese Ziele zugleich helfen zu erfüllen und sie zugleich in Frage stellen:

- Stress abbauen – um noch mehr Selbstausschöpfung zuzulassen?
- Effektiver sein – um noch mehr in noch kürzerer Zeit zu schaffen?
- Die Zeit besser „nutzen“ – um noch gehetzter zu sein?
- Die Ziele, die der Klient formuliert - unreflektiert umsetzen helfen?
- **Oder gilt es eher zu hinterfragen:**
 - Sind es wirklich selbstgestellte Ziele?
 - Sind es sinnvolle, erfüllende Ziele?
 - Sind es Ziele, die zu mehr Lebensqualität führen?
 - Oder Ziele, die zu Stress und Selbstausschöpfung führen

Also, echte **Zeitsouveränität** zu erreichen, verlangt vom Coach zuerst einmal:

- die **Grenzen und Rahmenbedingungen** anzusehen (in denen er arbeitet)
- nur dann haben der Coach und der Klient die **Chance**, nachhaltige Lösungen zu entwickeln
- Können beide gemeinsam eine **Zeitsouveränität** entwickeln und erreichen (Beispiel: Stress minimiert und dann befördert?)

Der Coach hat also mit dem Klienten:

1. **Die äußeren: kulturellen, ideologischen, wirtschaftlichen Rahmenbedingungen zu reflektieren** (in denen das Coaching stattfindet)
 2. Die oft **tief verinnerlichten und unbewussten Muster und Antreiber bei dem Klienten zu reflektieren** (mit denen der Klient zum Coaching kommt)
 - Und bei allen diesen Themen geht es auch **immer um die Zeit**.
- **Äußere und innere kulturelle/unbewusste Muster** sind nicht zu trennen
 - Sie greifen nahtlos ineinander.
 - Jeder ist Opfer und Täter zugleich.
 - **Äußere und innere kulturelle/unbewusste Muster** sind versteckt hinter
 - sogenannten „ökonomischen Erfordernissen“
 - sogenannten „Sachzwängen“
 - **Äußere und innere kulturelle/unbewusste Muster** sind

- religiöser Art (Protestantismus)
- psychisch, emotionaler Art
- historischer Art

IV. „ÄUSSERE“ KULTURELLE RAHMENBEDINGUNGEN (VERINNERLICHT)

Hier einige „äußere“ kulturelle Rahmenbedingungen, die es im Coaching zu besprechen und zu wandeln gilt:

- Wachstum um jeden Preis wandeln zu Balance und Nachhaltigkeit
- Ökonomisierung des Lebens wandeln zu Ökonomie als „Dienerin“ d. L.
- Konkurrenzdruck wandeln zu Kooperation
- Effizienz als Lebenssinn wandeln zu Genuss und Balance
- Zeit ist Geld wandeln zu Zeit ist Leben
- Schneller ist besser wandeln zu Konzentration und Genuss
- Versäumnisangst (Wahn) wandeln zu im Hier und Jetzt sein

Darüber hinaus werden wesentliche Zusammenhänge verschleiert:

- Sog. „Zeitdruck = Ausbeutungsdruck“ - die Zeit kann nicht „drücken“
- Die Verlagerung der Arbeit von den Unternehmen auf den Einzelnen
- Die systematische Verschiebung äußerer Unterdrückung hin zu **Selbstunterdrückung und Selbstausbeutung** (Vertrauensarbeitszeit)
- Der Zusammenhang von Zeit und Tod (Verdrängung des eigenen Todes)

V. VERINNERLICHTE PRÄGUNGEN UND UNBEWUSSTE MUSTER

Hier einige „verinnerlichte Prägungen“, die es im Coaching zu besprechen und zu wandeln gilt:

- Bin nur etwas wert – wenn ich etwas leiste / **Selbstwert stärken**
- Werde nur geliebt – wenn ich arbeite / **Selbstliebe fördern**
- Arbeit ist das Wichtigste in meinem Leben / **Teil des Lebens**
- Andere (Anderes) wichtiger als ich / **Liebe d. Nächsten wie d. selbst**
- Ich bin immer für die „Firma“ da / **Bin mit mir in Kontakt**
- Ich muss alles tun, was von mir verlangt w./ **Hinterfragen**
- Ich darf nie „Nein“ sagen / **geschickt Nein sagen**
- Ich muss immer Höchstleistungen bringen / **Mal so, mal so...**
- Grenzen müssen überwunden werden / **Grenzen bieten Schutz**
- Ich muss „effektiver“ werden / **lernen Pausen zu machen**
- Es liegt an mir – ich bin selbst schuld / **gesellschaftliche Probleme**

Außerdem gibt es in Deutschland noch eine anderes spezielles kulturell/unbewusstes Muster, dass alle sogenannten „Zeitprobleme“ berührt. Die Deutschen sind ein: „Volk ohne Zeit“.

VI. „VOLK OHNE RAUM“ WURDE ZUM „VOLK OHNE ZEIT“⁵

Lothar Baier beschreibt in seinem gleichnamigen Buch „Volk ohne Zeit“ sehr anschaulich die Ablösung der Geo-Politik durch die Chrono-Politik nach dem Ende des 2. Weltkrieges zuerst in der alten BRD und nach der Wiedervereinigung in ganz Deutschland.

Der Wahn („Volk ohne Raum“) wurde durch die Alliierten gestoppt

- Dieser Wahn führte in Europa zur physischen Zerstörung von anderen Ländern, Kulturen und Körpern (ca. 50 Millionen Menschen)
- Dieser Wahn eines „Volkes ohne Raum“ wurde nach dem Ende des Krieges in einen anderen Wahn gewandelt.
- In den Wahn eines „Volkes ohne Zeit“.

Der Wahn („Volk ohne Zeit“) lebt mental / kollektiv unbewusst weiter

- führt zu psychisch/emotionalen + körperlichen/ kulturellen Zerstörungen
- aus ständiger Verknappung der Zeit wird immer mehr **Kapital, Macht** und **Dominanz** über andere (langsamere Kulturen) geschlagen
- statt **Verräumlichung** (Okkupation von anderen Ländern und Kulturen) wird nun **Herrschaft und Expansion über die „Verzeitlichung“ erreicht**

Das führt nach außen (Europaweit und Weltweit):

- nicht zu einer Herrschaft mit Panzern – gegen die man sich notfalls wehren könnte, sondern zu einem scheinbar positiv besetzten „Exportweltmeister“
 - das führt nebenbei allerdings zum „Export des eigenen Zeitwahns“
 - zum Export der eignen Angstgetriebenheit (nicht ein gleicher unter gleichen sein zu können)
 - führt zu Herrschaft und Dominanz über andere Kulturen
 - namentlich zur effektiven Zerstörung anderer alternativer und langsamerer Zeitkulturen (Südeuropa)
 - eine sehr effektive und brutale Dominanz - ohne, dass sich andere Nationen dagegen wehren könnten

Der Wahn „Volk ohne Zeit“ hat natürlich auch Konsequenzen innerhalb von Deutschland. Er führt dort:

- zu hemmungsloser Ausbeutung bis hin zur Versklavung arbeitender Menschen (Beispiel Fleischindustrie)
- zur Verarmung von immer größeren Teilen der Bevölkerung
- zu prekären Arbeitsverhältnissen, Kinderarmut, Suppenküchen usw.
- zur Kumulation von Reichtum, Macht und Dominanz bei wenigen

Das sind also einige der tieferliegenden und verinnerlichten zum Teil unbewussten: kulturellen, ideologischen, wirtschaftlichen Rahmenbedingungen

- in denen das Coaching stattfindet
- die beim Klienten / und beim Coach selbst zu reflektieren sind

Bei allen diesen Prägungen geht es, wie Sie leicht erkennen konnten,

immer um die Zeit und um die nicht vorhandene Zeitsouveränität

- die sogenannte „Zeitnot“
- den sogenannten „Zeitstress“,
- die sogenannte „Zeitknappheit“

Dem ist mit **läppischen Zeitplantechniken** natürlich nicht beizukommen

ES BRAUCHT EINEN PSYCHISCH/EMOTIONALEN WANDEL DES EINZELNEN EINEN WANDEL IN DER ZEITPOLITIK UND EINEN KULTURELL/GESELLSCHAFTLICHEN WANDEL GLEICHERMASSEN

VII. WAS KANN UND MUSS DER COACH IN SEINER ARBEIT TUN?

- Der Coach kann nicht warten, bis ideale Rahmenbedingungen da sind:
 - neue Arbeitsbedingungen
 - zeitpolitische Veränderungen
 - ein kultureller Wandel
- Der Coach muss bei jedem Anliegen des Klienten
 - die äußeren, inneren und die speziellen deutschen Rahmenbedingungen und unbewussten Prägungen mitreflektieren
- Der Coach muss mit dem Klienten gemeinsam und mit einer gewissen Guerillera-Taktik vorgehen, um einen gewissen Wandel zu erreichen:
 - einen individuellen Wandel, der inneren Prägungen des Klienten
 - einen Wandel im direkten Umfeldes des Klienten
 - einen Wandel in der Arbeitsgestaltung des Unternehmens
 - einen Wandel bei den kulturellen, ideologischen und wirtschaftlichen Rahmenbedingungen (bis hin zu einem Grundeinkommen⁶)
- Der Coach muss in einer David und Goliath Situation handeln
- Der Coach muss/kann dem Einzelnen bei kunstvoll/kreativem Widerstand beistehen:
 - Gegen äußere Zwänge - Arbeitsverdichtung, Beschleunigung
 - Gegen innere Antreiber - Selbstunterdrückung/Selbstkasteiung

Das hört sich im ersten Moment etwas viel und etwas sehr groß an. Fragen wir also an dieser Stelle:

VIII. WAS HAT DER COACH DAFÜR ZUR VERFÜGUNG?

Was hat er und was hat der Klient für Chancen einen Wandel, eine Veränderung herbeizuführen?

Der Coach hat:

- den Leidensdruck des Klienten
- die Selbstreflexionsfähigkeit des Klienten (aus der Situation heraustreten zu können, andere Perspektiven einzunehmen)

- das Wissen des Klienten um die Endlichkeit (der Tod ist der Verbündete des Einzelnen, nicht sein Feind, vgl. Erich Fromm⁷)
- den Körper des Klienten (Sinn für Gesundheit, Genuss, Balance)
- historische und kulturelle Vergleiche (Verfremdungseffekt)
- kommunikative Mittel
- Erfahrung – was wirkt und was nicht wirkt
- Und er hat ein ganzes Arsenal von
 - Metaphern und Techniken;
 - Strategien und Gesetzmäßigkeiten

Je nach konkreten Umständen und der Persönlichkeit des Klienten. Dabei gilt:

JEDE EIGENE INDIVIDUELLE HEILUNG IST AUCH ZUGLEICH EIN AKT DES KREATIVEN WIDERSTANDES

JEDER AKT DES KREATIVEN WIDERSTANDES IST AUCH EIN TEIL DER INDIVIDUELLEN HEILUNG

Die Unternehmen wiederum, die ja oft auch die Auftraggeber für ein Coaching sind, haben auch wesentliche Effekte:

Die Führungskräfte und Mitarbeiter

- können sich besser artikulieren und abgrenzen
- ihre Arbeitszufriedenheit steigt
- ihre Belastungsgrenzen werden schneller deutlich
- Konflikte werden eher und schneller aufgearbeitet
- es können bei Fehlentwicklungen rechtzeitig gegenzusteuern
- kreative Arbeitszeitmodelle können eingeführt werden
- Führungskräfte werden weniger krank
- die Fluktuation sinkt

Das heißt, im besten Fall gibt es - durch ein Coaching ausgelöst - eine wirkliche Winn-Winn-Situation für alle Beteiligten.

IX. EIN BLICK IN DIE PRAXIS (BEZOGEN AUF DIE ZEITSOUVERÄNITÄT)

Wie kann ein Coach nun in der Praxis vorgehen?

1. Er kann und sollte von Anfang an eine existentielle Ebene eröffnen

- „Ich habe ein Zeitproblem“!? – „Sie können alles haben, aber kein Zeitproblem - Gesundheit, Reichtum, Schönheit ist für alle unterschiedliche, aber die Zeit – die Zeit ist für alle gleich.“⁸
- So lange sie leben – „haben“ sie auch Zeit – besser gesagt, Sie sind **in** der Zeit
- Hinter „Zeitproblemen“ stehen immer andere Probleme
 - Konflikte
 - Ziele

- Erwartungen
- Versäumnisangst usw.
- Wissen Sie, ob es ihren Chef, ihr Unternehmen morgen noch gibt?
- Wissen Sie, ob sie morgen noch leben?

2. Der Coach sollte ideologische Sprache entlarven

(Metapher, von dem Glas, den Steinen, dem Sand und dem Wasser)

- **„Zeitmanagement“**
 - Zeit kann man nicht managen – sie ist nichts was außerhalb von uns existiert und mit der wir etwas „tun“ können.
 - Zeit ist ein Maß und ein Ordnungsprinzip
 - Wir können uns **innerhalb der** Zeit unterschiedlich bewegen, verhalten, wahrnehmen, managen usw.
- **„Work-Life-Balance“** – ist eine Mogelpackung⁹
 - Leben und Arbeit sind zwei verschiedene Ebenen
 - Leben ist ein Gesamtaspekt – und Arbeit ein Teilaspekt
 - Nur Teilaspekte können in ein Gleichgewicht gebracht werden
 - wenn, dann gilt es zum Beispiel eine: **Work-Love-Balance** herzustellen
- **„Zeitstress“** existiert nicht – die Zeit ist kein Ding, das stressen könnte
 - das muss man selbst oder das müssen andere tun
 - Zeitstress ist Lebensstress und meistens **„Ausbeutungsstress“**
 - wenn andere einen unter sogenannten „Zeitstress“ setzen, wollen sie in der Regel von Eigeninteressen ablenken
- **„Zeitknappheit“** ist **„Lebensknappheit“**
 - Wir lassen uns von anderen hetzen – und meistens nicht zum eigenen Vorteil
- **„Wettkampf“** ist eine brutale Ideologie – es geht im Leben eher um Kooperation...
 - Wettkampf bedeutet, dass einer gewinnt – und alle, wirklich alle, wirklich alle - **immer** verlieren...
 - Es geht gerade nicht darum, zu gewinnen – sondern bestimmte Ziele mit anderen gemeinsam zu erreichen.
 - Individuell geht es gerade nicht darum, „Bester zu sein“ – und alle anderen zu Verlierern zu machen.
 - Es geht darum, Besonders zu sein und alle anderen ebenfalls Besonders sein zu lassen.
- **„Schneller ist nicht besser“**
 - Wie man bei allen wesentlichen Tätigkeiten des Lebens un schwer erkennen kann...
 - Lieben, Essen, Vertrauen, Gehen, Spielen, Schlafen usw.

3. Das Prinzip der „Versäumnisangst“¹⁰ aufdecken

- Es gilt: in einem endlichen Zeitraum – kann man nicht unendlich viel erleben – trotz Mehrfach Tätigkeiten und medialer Omnipräsenz¹¹
- Zur falschen Zeit - am falschen Ort? – Da sein, wo man ist.
- Zusammenwirken von Werbung (Terror) und Versäumnisangst.

- Weniger (intensiver und tiefer) ist mehr.

4. Sinn von Grenzen vermitteln (innerhalb und außerhalb von Arbeit)

- Grenzen erkennen (räumliche, zeitliche, körperliche, emotionale)
- Grenzen wahrnehmen (anderen kommunizieren und verteidigen)
- Grenzen in der Natur als Beispiele (Höhe des Baumes, Haut, flexibel und fest usw.)
- Grenzenloses Wachstum bedeutet: Krebs

5. Den Kontakt zum eigenen Körper wiederherstellen/stärken¹²

- Der Körper als Schnittpunkt (äußerer und innerer Bedürfnisse).
- Den Körper als einen Verbündeten (und nicht als Feind) ansehen.
- Kontakt zum eigenen Körper (zu Emotionen, zum Atem) halten.
- Innere Uhr / Zeitsinn¹³ wahrnehmen.
- Mit der Wohlfühlgeschwindigkeit experimentieren.

6. Effizienz ist nicht gleichbedeutend mit Glück

- Der Effizienzgedanke ist aus der Produktion in die Kultur diffundiert
- Vorstellung: das effizient gestaltete Zeit (möglichst viel und schnell) sei automatisch auch glückliche oder gelungene Zeit
- Inaktivität wird als „tote Zeit“¹⁴ diffamiert
- Beispiel Orchester, „Zeit als Lebenskunst“ S. 53 zitieren
- Muße und Müßiggang, Liebe usw. sind nicht effizient...

7. Innere Distanzierung von der Arbeit befördern (Arbeit als eine Dienerin des Lebens)

- Nur von innen sieht ein Hamsterrad wie eine Karriereleiter aus
- Sucht ist Sucht (Prozesssucht)
- Eilkrankheit ist der Bruder/die Schwester der Depression
- Eilkrankheit: Interesselosigkeit an Aspekten des Lebens, die nichts mit der Erreichung von Zielen zu tun haben, eine intensive Konzentration auf Zahlen, mit einer wachsenden Neigung, das Leben eher nach Quantität als nach Qualität zu bewerten [...] rasende Gedanken, die einander schnell ablösen, allmählich die Fähigkeit untergraben, sich auf etwas Bestimmtes zu konzentrieren, und Schlaflosigkeit verursachen [...] ein Verlust der Fähigkeit, angenehme Erinnerungen zu sammeln, vor allem aufgrund einer Unruhe in Bezug auf kommende Ereignisse und des Nachgrübelns über Vergangenes, so dass wenig Aufmerksamkeit für die Gegenwart übrig bleibt [...]«¹⁵

8. Kreativer Widerstand gegen Überforderung einüben

- Multitemporalität einüben
- Gefühl für die eignen Grenzen wiederherstellen
- Kommunikation als Schlüssel zur Umdeutung von Situationen und Verhalten
- den Selbstwert stärken
- Schwejsche Formen des Widerstandes

(Beispiel der Frau mit den 2000 €)

(Professorin – Studentenarbeiten)

9. Verbundenheit mit anderen stärken

- Isolation aufheben – (anderen geht es genauso)

- Verständnis für das „Täter – Opfer – Spiel“ schaffen
- Mit Kollegen verbünden
- Kooperation statt Konkurrenz wahrnehmen und stärken

10. Neue Tendenzen aufzeigen verstärken (Generation Y – Warum?)

- Karriere ist nicht mehr unhinterfragt das Wichtigste im Leben
- 4 Tage die Woche arbeiten – warum nicht?
- Balance von Arbeit und Familie, Freunden und Selbstbegegnung

X. VERBÜNDETE IM KULTURELLEN WANDEL – EINE NEUE ZEITKULTUR

• **Indirekte Förderer einer neuen Zeitkultur**

- Alternative Erziehungskonzepte – reformpädagogische Ansätze
 - dem Kind Zeit lassen
- Chronobiologen – Chronomediziner
 - Erkenntnisse aneignen und einbringen
- Hospizbewegung – den Tod in das Bewusstsein des Einzelnen zurückbringen
 - Der Tod gehört zum individuellen Leben.
 - Er ist eine Aufforderung jeden einzelnen Tag zu genießen
 - Eine Aufforderung, Veränderungen nicht zu verschieben
- Teile der Kirchen (Sonntagsruhe)
 - produzieren und konsumieren ist kein Lebenszweck

• **Direkte Förderer einer neuen Zeitkultur**

- Deutsche Gesellschaft für Zeitpolitik
- Verein zur Verzögerung der Zeit
- Globalisierungskritische Netzwerke wie Attac (Rolle der Geldströme und Finanzen, bei der Unterdrückung von Völkern und Kulturen)
- Gegner von TTIP und CETA (demokratische Prozesse nicht den Konzernen und Kanzleien opfern)¹⁶
- Biologisch-ökologische Landwirtschaft (statt Genmanipulation, Wachstumsbeschleunigungshormonen usw.)
- Naturschutzverbände
- Umweltschutzorganisationen
- Slowfood und, und, und

Das heißt am Ende, Coaching und Zeitpolitik können gemeinsam in die gleiche Richtung wirken.

Es gibt darüber hinaus eine ganze Reihe von Ansätzen, die jeweils auf ihre Art auf einen anderen Umgang mit dem Leben auf diesem Planeten und damit auch auf einen anderen Umgang mit unserer Lebenszeit hinwirken.

Und vergessen wir auf unserem Weg nicht, an uns selbst zu denken:

Nimm Dir Zeit¹⁷

Nimm dir Zeit, dich selbst kennen zu lernen und auf dich zu hören.

Nimm dir Zeit, dich zu ändern, dich weiterzuentwickeln, innezuhalten.
Nimm dir Zeit Ja zu sagen, nimm dir Zeit, Nein zu sagen.
In der Zeit auf den Körper zu achten und gesund zu essen.
Nimm dir Zeit, dich zu fragen, wer du bist und was du willst.
Nimm dir die Zeit, dir Zeit zu nehmen, denn sonst tut es keiner für dich.
Und vergiss nicht, im Bad deinen Tagträumen nachzuhängen, wie damals als Kind.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Anmerkungen und Verweise

- ¹ Begriff der Zeitsouveränität, vgl. Olaf Georg Klein, „Zeit als Lebenskunst“, Berlin 2007, S. 155ff
- ² Begriff der Zeitkompetenz, vgl. Elmar Hatzelmann / Martin Held, „Zeitkompetenz: Die Zeit für sich gewinnen“, Weinheim, Basel 2005
- ³ Selbstzentrierung, in Anlehnung an den Begriff des „zentrierten Selbst“ von Paul Tillich, u.a. in „Freiheit und Schicksal“, in: ders., Systematische Theologie, Bd.1, S. 214-218
- ⁴ Coaching, vgl. Olaf Georg Klein, „Was ist ein gutes Coaching und was ein guter Coach?“, in „Gute Beratung zwischen Hybris und Bescheidenheit“, Hrsg. Hellmut Hallier, Berlin 2013, S. 59-75
- ⁵ Vgl. Lothar Baier, „Volk ohne Zeit – Essay über das eilige Vaterland“, Berlin 1990
- ⁶ Vgl. zum Grundeinkommen: Götz Werner / Adrienne Goehler, „1000 € für jeden – Freiheit, Gleichheit, Grundeinkommen“, Berlin 2011
- ⁷ Erich Fromm, „Furcht vor der Freiheit“, München 1990, S.178
- ⁸ Vgl. „Keine Zeit haben – Wie wir über die Zeit sprechen“, in: „Zeit als Lebenskunst“, Berlin 2007, S. 13ff
- ⁹ Vgl. „Work-Life-Balance ist eine Mogelpackung“ in: „Zeit als Lebenskunst“, Berlin 2007, S. 76ff
- ¹⁰ Vgl. „Zeitknappheit und Versäumnisangst“, in: „Zeit als Lebenskunst“, Berlin 2007, S. 30ff
- ¹¹ Vgl. Marianne Gronemeyer, „Das Leben als letzte Gelegenheit“, Darmstadt 1996
- ¹² Vgl. „Körperlichkeit und Zeit“ in: „Zeit als Lebenskunst“, Berlin 2007, S. 98ff
- ¹³ Vgl. „Zeitwissen, Zeitsinn und andere Zeitkulturen“ in: „Zeit als Lebenskunst“, Berlin 2007, S. 157ff
- ¹⁴ Inaktivität ist tote Zeit“, vgl. Robert Levine, „Eine Landkarte der Zeit“, München 1999
- ¹⁵ Eilkrankheit, vgl. Robert Levine, a. a. O., S. 53f.
- ¹⁶ Vgl. Petra Pinzler, „Der Unfreihandel – Die heimliche Herrschaft von Konzernen und Kanzleien“, Hamburg 2015
- ¹⁷ Zitiert nach: Mas, Diwan, de Maigret, Berest, „How to be Parian – Where ever you are“, München, 2015 S. 140