

Die Management **OASE**
coaching . training . consulting . 

 **Keine Zeit!?**
Hintergründe – Ursachen – Auswege 


ARGE Brennpunkt Tagung
Wien, 21.10.2019
Mag. Dr. Franz J. Schweifer

Die ManagementOASE-Schweifer&PartnerOG Grillparzergasse5 A-2340 Mödling
T +43(0)2236 869988-0 office@managementoase.at www.managementoase.at

GANZHEITLICH.ERFOLGREICH.GESUND.

1

Die Management **OASE**
coaching . training . consulting . 

 Pole Pole Watamu!

 1 Minute Zeit 😊 für mich...

© Foto: F.J.Schweifer [Am Teich in der ManagementOASE]

GANZHEITLICH.ERFOLGREICH.GESUND.

2

Die Management **OASE**
coaching . training . consulting.



Was Sie erwartet: 

-  (1) Die Zeit – **Impressionen** („Zeitenblicke“)
-  (2) Keine Zeit! – **Ursachen** („Zeitverzehr“)
-  (3) Mehr Zeit? – **Auswege** („Zeiternährer“)



© Karikatur: F.J.Schweifer

GANZHEITLICH.ERFOLGREICH.GESUND.

3

Die Management **OASE**
coaching . training . consulting.



(1)
Die Zeit



**Impressionen
Zeitenblicke**



© Karikatur: F.J.Schweifer

GANZHEITLICH.ERFOLGREICH.GESUND.

4

Die Management **OASE** 
coaching.training.consulting.

Ach du liebe Zeit! Wer bist du?

-  „Was also ist Zeit? Wenn mich niemand darüber fragt, so weiß ich es. Wenn ich es aber jemand auf seine Frage erklären möchte, so weiß ich es nicht.“ (A. Augustinus)
-  „Zeit ist das, was man an der Uhr abliest.“ (A. Einstein)
-  „Wir wissen zwar nicht, was Zeit ist, können sie aber so präzise messen wie wenig anderes.“ (Karlheinz Geißler)



© Karikatur/Collage: F. J. Schweifer

GANZHEITLICH.ERFOLGREICH.GESUND.

5

Die Management **OASE** 
coaching.training.consulting.

(2) „Keine Zeit!“





Ursachen
Zeit-Verzehr



© Karikatur: F.J.Schweifer

GANZHEITLICH.ERFOLGREICH.GESUND.

6

Die Management **OASE**
coaching . training . consulting. 

U(h)rsachen: 

1. Persönlich: Habitualisierung / Verinnerlichung

- ↑ Zeitknappheit, Tempo & Eile verinnerlicht > Warten, Stille lähmend (*"horror vacui"*)
- ↑ Mögl. viele Handlungs-, Erlebnisepisoden unterbringen (*"Verpassensangst"*, *"FOMO"*)
- ↑ Maxime: *"Ich eile, also bin ich (wichtig)!"*

2. Ökonomisch: Logik des freien, globalen Marktes

- ↑ Maxime: *"Wir wachsen (schneller), also sind wir."* (*"A.G.S.-Dynamik"*)
- ↑ *"Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben."* (Gorbatschow)
- ↑ *"Wer zu schnell ist, den bestraft das Leben. Wer zu langsam ist, der Chef."* (Geißler)

3. Kulturell: Wettbewerbsidee / Endlichkeitsidee

- ↑ Maxime: *"Wir konkurrieren, also sind wir."* (*"Slipping Slopes"*)
- ↑ Erwartungshaltungen ins Diesseits verlegt, Jenseits „unglaublich“
- ↑ *"Früher hatten Menschen Angst vor ewiger Verdammnis, heute vor Verlust von Job und Ansehen."* (H. Rosa)

GANZHEITLICH.ERFOLGREICH.GESUND.

7

Die Management **OASE**
coaching . training . consulting. 

**Bitte
beeilen
Sie sich**



PowerNapping: *"Schlafen Sie schneller, dann sind Sie früher fertig."*

© Abbildung: Verein zur Verzögerung der Zeit, Univ. Klagenfurt, www.zeitverein.com

GANZHEITLICH.ERFOLGREICH.GESUND.

8

Die Management **OASE**
coaching . training . consulting.



Fazit: 

- ↑ „Ökonomisch **Erfolgreiche** haben **keine Zeit**.“ (Top-Manager)
- ↑ „Je **erfolgreicher** Sie sozial und ökonomisch werden, umso sicherer geht Ihnen die Zeit aus, werden Sie **zeitanämisch**, droht Ihnen der **Temporalkollaps**.“ (Staffan Linder)
- ↑ „Die Berufswelt ist für **Männer** erfunden worden, damit sie nicht gänzlich **verwahrlosen**.“ (Peter Heintel)

GANZHEITLICH.ERFOLGREICH.GESUND.

9

Die Management **OASE**
coaching . training . consulting.



ENDE EINES WORKHOLICS



© Karikatur „Workaholics“, Oliver Ottitsch

„Sich zu Tode zu arbeiten ist die einzige gesellschaftlich anerkannte Form des Selbstmordes.“ (Johann Freudenreich)

GANZHEITLICH.ERFOLGREICH.GESUND.

10

Die Management **OASE** 
coaching . training . consulting .

(3)
„Mehr Zeit?“



Auswege
Zeit-Ernährer



© Karikatur: F.J.Schweifer

GANZHEITLICH.ERFOLGREICH.GESUND.

11

Die Management **OASE** 
coaching . training . consulting .

Die Lösung ;-)



„Leben Sie schneller –
dann sind Sie früher fertig.“



© Karikaturen: F.J.Schweifer

GANZHEITLICH.ERFOLGREICH.GESUND.

12

Die Management **OASE**
coaching . training . consulting. 

Aus Wege? Was nun?



Karikatur: Autor unbekannt, erhalten von Prof. Uwe Grau, Univ. Kiel

GANZHEITLICH.ERFOLGREICH.GESUND.

13

Die Management **OASE**
coaching . training . consulting. 

1. Werte leben & pflegen

- 🌿 Werte fragen: Was ist mir etwas **wert** / ist mir **wichtig**? > s. W. James
- 🌿 engl. „value“ / lat. „valere“: **gesund sein, etwas gelten, e. Wert haben**
- 🌿 Werte = Ausdruck unseres **Selbst- & Sinnbildes** > s. V. Frankl
- 🌿 Werte steuern unsere Lebens- & Zeitgestaltung > s. Platon

🌿 In der Praxis:

- 🌿 Klärung: Was treibt mich an? Woraus schöpfe ich **Sinn & Kraft**?
- 🌿 Bewusstsein: Jedes „JA“ = zugleich ein unbedingtes „NEIN“ !!!
- 🌿 Mgmt. by Running Sushi: **Selektive Ignoranz, Verzichtskompetenz**

GANZHEITLICH.ERFOLGREICH.GESUND.

14

Die Management **OASE** 
coaching . training . consulting .

Nicht die Zeit ist zu kurz,
sondern die **Bedürfnis-Liste** ist zu lang.
Zeitverstopfungs-Problem =
"Zuvielisations"-Problem.




**"Man muss das Viele vergessen,
um des Wichtigen willen. "**
Rainer Maria Rilke (1875 – 1926)


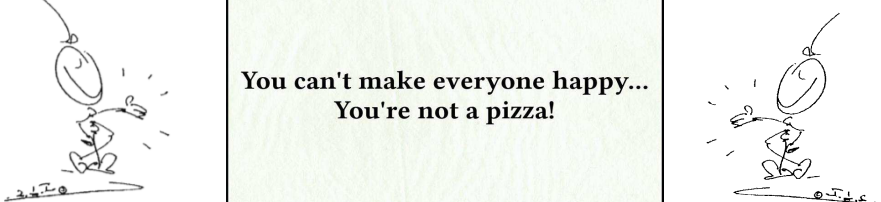
© Karikaturen: F.J.Schweifer

GANZHEITLICH.ERFOLGREICH.GESUND.

15

Die Management **OASE** 
coaching . training . consulting .

**You can't make everyone happy...
You're not a pizza!**




ThinkingHumanity.com





Quelle: Internet, ThinkingHumanity.com

GANZHEITLICH.ERFOLGREICH.GESUND.




16

Die Management **OASE**
coaching . training . consulting. 

2. Rituale leben & pflegen

-  Rituale = selbstbestimmtes **Korrektiv** zur fremdbest. Außenwelt
-  Rituale = stabile **Haltegriffe** in einer instabilen Tempo-Landschaft
-  Rituale = **Struktur und Halt** gebend („verWURZELn“)
-  Rituale haben Brückenfunktion (**Übergänge** statt Überlagerungen)

In der Praxis:

-  kleine, regelmäßige „Haltegriffe“ / „**Mikro-Urlaube**“ einbauen
-  abends „Bettkanten-Ü“ / „**geistige Mülltrennung**“ (Momente d. Dankbarkeit)
-  morgens „**Spiegelfrage**“ (Selbst-Kalibrierung)

GANZHEITLICH.ERFOLGREICH.GESUND.

17

Die Management **OASE**
coaching . training . consulting. 

 Die tägliche Spiegelfrage:
„Was kannst du heute für dich tun?“



 „**Gönne dich dir selbst.**“
Bernhard von Clairvaux an Papst Eugen III

© Zeichnung: F.J.Schweifer

GANZHEITLICH.ERFOLGREICH.GESUND.

18

Die Management **OASE**
coaching . training . consulting.



Zitat: Henri Tisot (1937 – 2011)
frz. Schauspieler, Schriftsteller, Humorist
Foto / Collage: F. J. Schweifer ©

GANZHEITLICH.ERFOLGREICH.GESUND.

19

Die Management **OASE**
coaching . training . consulting.

3. Achtsamkeit leben & pflegen

- 🌿 das einzig Veränderbare ist die **Qualität** („Kairos“) von Zeit >>>
- 🌿 hat mit Achtsamkeit zu tun = „**Hautkontakt mit der Gegenwart**“
- 🌿 hat mit **Präsenz / Hingabe** zu tun = Qualität des „**Hier bin ich!**“
- 🌿 präsent (**gegenwärtig**) sein = ein Präsent (**Geschenk**)

🌿 In der Praxis:

- 🌿 Prinzip „**Tue, was du tust!**“ pflegen (Mono-, Zero-Tasking)
- 🌿 kleine „**Zeittaschen**“ in den Alltag einbauen („Digital Detox“)
- 🌿 Beispiel „**Atem schöpfen**“ (Atem zählen)

GANZHEITLICH.ERFOLGREICH.GESUND.

20

Die Management **OASE** 
coaching . training . consulting .

🌿 Atem schöpfen...



... aaand relaxxxxxxxx !!!

© Karikatur „MonoCATering“: F. J. Schweifer

GANZHEITLICH.ERFOLGREICH.GESUND.

21

Die Management **OASE** 
coaching . training . consulting .

„Einen Tag lang ungestört in **Muße** zu verbringen heißt, einen Tag lang ein **Unsterblicher** zu sein.“



© Bobo – der MußeMeister. Foto F.J.Schweifer ©

GANZHEITLICH.ERFOLGREICH.GESUND.

22



Die Management **OASE**
coaching . training . consulting .

Fazit: 

- 🌴 Volle „Zeit(selbst)ermächtigung“ = **Illusion**.
- 🌴 Es geht um ein ständiges Ringen & Bemühen.
- 🌴 Sich & seine Zeit „in die Hand nehmen“, nicht in den Griff kriegen.
- 🌴 „*Du kannst zwar die Wellen nicht aufhalten, aber du kannst lernen zu surfen.*“ (Jon Kabat-Zinn)

🌴 **Bewusstsein:**

- 🌴 Leben ist das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken. (W. James)
- 🌴 Es ist immer **deine** Zeit – und niemandes sonst! **Beschütze sie!**
- 🌴 „*Sag´ keine lieben Sachen an meinem Grab, sag´ sie JETZT.*“ (Herman van Veen)

GANZHEITLICH.ERFOLGREICH.GESUND.

23



Die Management **OASE**
coaching . training . consulting .

🌴 **Don't hurry, don't worry.**
 🌴 **You're only here for a short visit.**
 🌴 **So be sure to smell the flowers along the way.**
 *

🌴 **Eile nicht, Sorge dich nicht.**
 🌴 **Du bist hier nur kurz zu Besuch.**
 🌴 **Verweile also und rieche unterwegs an den Blumen.**
 Walter C. Hagen (1892 – 1969)



🌴 **STOP & SMELL THE ROSES !**

GANZHEITLICH.ERFOLGREICH.GESUND.

24



Die Management **OASE**
coaching . training . consulting .



Publikation – Infos unter:
<http://www.verlagdrkovac.de/978-3-8300-6174-8.htm>



Publikation – Infos unter:
<http://www.verlagdrkovac.de/978-3-8300-8127-2.htm>

GANZHEITLICH . ERFOLGREICH . GESUND .

25



Die Management **OASE**
coaching . training . consulting .



Publikation 2017 – Infos unter:
<http://www.verlagdrkovac.de/978-3-8300-9288-9.htm>



Kurzbeschreibung
Erscheinungsjahr: **2018**
Ziel dieses Buches ist es, auf das Thema Burnout in Unternehmen aufmerksam zu machen und einen Einblick darin zu geben, wie Unternehmen mit dem Thema umgehen und welche Maßnahmen zu ergreifen. Darüber hinaus wird versucht, auch Lösungsansätze zu geben. Ein relevanter und wichtiger Aspekt im Bereich von Burnout in Unternehmen sind zudem die daraus resultierenden ökonomischen Folgen, und zwar sowohl für das Individuum, die betroffenen Unternehmen sowie volkswirtschaftliche Ebenen, die die Gesellschaft betreffen. Im ersten Teil liegt die Konzentration auf den Ursachen, den auslösenden Faktoren sowie den Folgen von Burnout für das Unternehmen. Der zweite Teil beschäftigt sich mit Lösungsansätzen präventiver und kurativer Maßnahmen.

Produktinformation
Taschenbuch: 100 Seiten
Verlag: Oase, Auflage 1., Aufl. (Mai 2018)
Sprache: Deutsch
ISBN-10: 3830092889
ISBN-13: 978-3830092889

Über die Autorin
Brigitte Schwaiber-Winkler, MSc., MBA lebt und arbeitet seit fast 20 Jahren als Beraterin und Coach in der Nähe von Wien. Sie studierte Betriebsliches Gesundheitsmanagement an der Donau-Universität Krems, war auf beiden nach ein MBA Studium tätig. Die Schwerpunkte ihrer Arbeit sind heute daher auch die Beratung und Begleitung bei Veränderungen der Unternehmenskultur, Führungsrollen und deren Einfluss auf die Unternehmenskultur und die Gesundheit der Mitarbeiter, betriebliches Gesundheitsmanagement, Burnout, Resilienz, Resilienzentwicklung, Selbstcoaching, Stärkung der mentalen und emotionalen Gesundheit, u.a. mit Hilfe der Kinesiologie, sowie die systemische Aufstellungsarbeit und vor allem auch die Begleitung im Rahmen von Einzelcoachings. Zu ihren Kunden zählen u.a. auch viele Top-Manager namhafter Unternehmen.

Kontakt: b.schwaiber@oase.coachingbase.at www.oase.coachingbase.at

GANZHEITLICH . ERFOLGREICH . GESUND .

26

Die Management **OASE** 
coaching . training . consulting .

☺ DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT ☺

carpe diem & pura vida



Franz J. Schweifer



www.managementoase.at
f.j.schweifer@managementoase.at

+43 (0)2236 / 86 99 88 oder mobil +43 (0)664 / 250 73 83





Karikatur © F. J. Schweifer

GANZHEITLICH.ERFOLGREICH.GESUND.

27

Die Management **OASE** 
coaching . training . consulting .

Hinweise: 

🌿 (1) **Aktuelle Offene Seminare (Auszug):**

- ↑ Ach du liebe Zeit – Wege zum ZeitWohlStand
- ↑ Zeit meisterhaft managen / Stress meisterhaft managen / Sich selbst meisterhaft managen
- ↑ Work-Life-Balance: Zeit für Wesentliches
- ↑ Angina temporis – eine Zeitentzündungskur
- ↑ ZeitPrivatissimum – Innehalten, Nachdenken, Verändern
- ↑ Synergy Map – das Navi für den Kopf >>>
- ↑ Übersicht gewinnen - Wesentliches erkennen - klare Entscheidungen treffen
- ↑ Managing yourself & Leading others
- ↑ Resilienz – die besondere Kraft
- ↑ Burnout erkennen & vermeiden
- ↑ Details dazu & zu weiteren Seminaren unter:
<http://www.managementoase.at/itsscms/de/oaseaktuell/oaseaktuell.html>

🌿 (2) **Publikationen / Fachartikel / OaseLetter etc. unter:**

- ↑ <http://www.managementoase.at/itsscms/de/oaseaktuell/oaseaktuell.html>



GANZHEITLICH.ERFOLGREICH.GESUND.

28



Hinweise © Copyright

- 🌴 Sämtliche Folien © by F. J. Schweifer.
- 🌴 Jegliche weitere Verwertung, Verarbeitung, Vervielfältigung etc. nur mit Quellenangabe bzw. Genehmigung des Autors.
- 🌴 Für weitere Fragen nehme ich mir gerne ZEIT.



Mag. Dr. Franz J. Schweifer

Managementtrainer, Coach, Zeitforscher, Temposoph, FH-Lektor, BuchAutor
Geschäftsführender Gesellschafter

Die ManagementOASE**** – Schweifer & Partner OG
Coaching.Training.Consulting.

Grillparzergasse 5, A-2340 Mödling b. Wien
+43 (0)2236 / 86 99 88 oder +43 (0)664 250 73 83

f.j.schweifer@managementoase.at / www.managementoase.at

GANZHEITLICH.ERFOLGREICH.GESUND.