



FUKERIDER COACHING

Reinhard Fukerider

## Sei Dein eigener Lebenscoach! –

Ein Selbsthilfeprogramm

für Klarheit, Leichtigkeit und Zufriedenheit im Leben

### Kapitel 4

#### Zeit finden für Wesentliches

##### Inhalt

Zeit finden für Wesentliches .....	2
Impuls 1: Die großen Kieselsteine des Lebens .....	4
Impuls 2: Versuchen Sie es mit dem Eisenhower-Prinzip! .....	7
Impuls 3: Versuchen Sie es mit Tankstellen im Wochen- plan! .....	10
Ein kleiner Hinweis zum Schluss .....	13



FUKERIDER COACHING

## **Zeit finden für Wesentliches**

Die Lebenszeit des Menschen ist begrenzt. Kein Mensch weiß, wann, wo und wie sein Leben enden wird. Durch ein Innehalten und Nachdenken von Zeit zu Zeit schenkt er dieser Tatsache Beachtung und hat die Chance, die eigene Lebenszeit besser und zufriedenstellender zu gestalten und sich Freiräume für das Wesentliche im Leben zu schaffen.

Der erste Impuls dieses Themenkomplexes geht der Frage nach der Zeit grundsätzlich an, die beiden folgenden Übungen bieten konkrete Strukturierungshilfen für berufliches und privates Zeitmanagement.



FUKERIDER COACHING

**Reinhard Fukerider**  
Dipl.-Theologe

Jahnplatz 6a 33102 Paderborn FON (0 52 51) 31 00 48 FAX (0 52 51) 31 00 58  
info@fukerider.com www.fukerider.com



## Impuls 1: Die großen Kieselsteine des Lebens

### Einführung:

Alle Zeitmanagementtechniken verpuffen, wenn der Mensch sich nicht grundsätzliche Gedanken dazu macht, was im Leben von zentraler Bedeutung ist und wofür man seine Lebenszeit einsetzen will.

### Ziele:

- Analyse eigener Werte im Leben
- Verbesserung des Zeitmanagements

Zeit: 30 Minuten

### Material:

- Papierblatt DIN A4
- Stift
- Geschichte ‚Die Kieselsteine des Lebens‘

### Die Übung:

Setzen Sie sich bequem hin.

Lesen Sie in Ruhe die folgende Geschichte:

## Die Kieselsteine des Lebens

„Eines Tages wurde ein alter Professor der École National gebeten, für eine kleine Gruppe von Geschäftsführern großer amerikanischer Unternehmen einen Kurs über Zeitplanung zu halten. Dieser Kurs war einer von fünf Stationen eines eintägigen Lehrgangs. Der Professor hatte eine Stunde Zeit, sein Wissen zu vermitteln.

Zuerst betrachtete er in aller Ruhe jedes Mitglied der Elitetruppe. Sie waren alle bereit, gewissenhaft zu notieren, was der Experte ihnen beibringen wollte. Dann meinte er: „Wir werden ein kleines Experiment durchführen.“ Er zog einen hohen Glaskrug unter dem Rednerpult hervor und stellte ihn vorsichtig darauf. Dann holte er etwa ein Dutzend große Kieselsteine aus seiner Aktentasche und legte sie sorgfältig, einen



nach dem anderen, in den Krug. Als der Krug bis an den Rand voll war und kein weiterer Kieselstein mehr darin Platz hatte, blickte er auf und fragte sein Publikum: „Ist der Krug voll?“ Alle antworteten: „Ja.“

Er wartete in paar Sekunden ab und fragte: „Wirklich?“ Dann bückte er sich wieder unter sein Pult und holte einen mit Kies gefüllten Becher hervor. Er schüttete den Kies über die großen Kieselsteine und bewegte den Krug leicht hin und her. Der Kies verteilte sich zwischen den großen Kieselsteinen und wanderte bis auf den Boden des Kruges. Der Professor blickte erneut auf und fragte sein Publikum: „Ist der Krug voll?“

Nun begannen seine Schüler diese Darbietung zu verstehen. Einer von ihnen antwortete: „Wahrscheinlich nicht!“ „Gut!“ antwortete der Professor. Er verschwand wieder unter seinem Pult und diesmal holte er einen Eimer Sand hervor. Vorsichtig kippte er den Sand in den Krug. Der Sand füllte die Räume zwischen den großen Kieselsteinen und dem Kies auf. Wieder fragte er: „Ist dieses Gefäß voll?“ Dieses Mal antworteten alle ohne zu zögern im Chor: „Nein!“ „Gut!“ antwortete der Professor. Er nahm nun die Wasserkanne, die unter seinem Pult stand, und füllte den Krug bis an den Rand. Dann blickte er auf und fragte: „Was können wir daraus lernen?“

Der Kühnste unter seinen Schülern dachte an das Thema der Vorlesung und antwortete: „Daraus lernen wir, daß wir, selbst wenn wir denken, daß unser Zeitplan schon bis an den Rand voll ist, immer noch einen Termin oder andere Dinge, die zu erledigen sind, einschieben können, wenn wir es wirklich wollen.“

„Nein“, antwortete der Professor, „darum geht es nicht. Was wir wirklich aus diesem Experiment lernen können, ist folgendes: Wenn man die großen Kieselsteine nicht als erstes in den Krug legt, werden sie später niemals hineinpassen.“ Es folgte ein Moment des Schweigens. Dann fragte er: „Was sind in eurem Leben die großen Kieselsteine? Eure Gesundheit? Eure Familie? Eure Freunde? Die Realisierung eurer Träume? Das zu tun, was euch Spaß macht? Dazuzulernen? Eine Sache verteidigen? Entspannung? Sich Zeit nehmen ...? Oder etwas ganz anderes? Wirklich wichtig ist, daß man die großen Kieselsteine in seinem Leben an die erste Stelle setzt. Wenn nicht, läuft man Gefahr, es nicht zu meistern ... das Leben. Wenn man zuallererst auf Kleinigkeiten achtet (der Kies, der Sand), verbringt man sein Leben mit Kleinigkeiten und hat nicht mehr genug Zeit für die wichtigen Dinge. Deshalb vergesst nicht, Euch selbst die Frage zu stellen: ‚Was sind die großen Kieselsteine in meinem Leben?‘ Und legt diese zuerst in den Krug.“<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Deutscher Taschenbuch Verlag (Hrsg.) (2004): Steine. München. S. 36 – 39.



FUKERIDER COACHING

Lassen Sie die Geschichte nach dem Lesen noch ein wenig auf Sie wirken und zeichnen Sie dann Ihr Gefäß mit den großen Steinen, dem Kies und dem Sand!

Benennen Sie nach Ihrem momentanen Erleben die großen Steine, den Kies und den Sand in Ihrem Leben!

Betrachten Sie das Bild und ziehen Sie Ihre Schlussfolgerungen daraus!

---

Die Rechteinhaber für diesen Text konnten nicht ausfindig gemacht werden. Es können aber rückwirkend Ansprüche auf ein Abdruckhonorar erhoben werden.

6

Reinhard Fukerider  
Dipl.-Theologe

Jahnplatz 6a 33102 Paderborn FON (0 52 51) 31 00 48 FAX (0 52 51) 31 00 58  
info@fukerider.com www.fukerider.com



## **Impuls 2: Versuchen Sie es mit dem Eisenhower-Prinzip!**

### **Einführung:**

Zeit ist ein wertvolles und knappes Gut.

Das von Dwight D. Eisenhower praktizierte und nach ihm benannte Eisenhower-Prinzip hilft Menschen im beruflichen und privaten Kontext, Aufgaben zu priorisieren und zu einer fruchtbaren Zeiteinteilung zu kommen.

### **Ziele:**

- Priorisierung von Zielen und Aufgaben
- Verbesserung des Zeitmanagements

**Zeit:** 30 Minuten

### **Material:**

- Papierblatt DIN A4
- Stift
- Beschreibung des Eisenhower-Prinzips (siehe Anhang 3.2.)

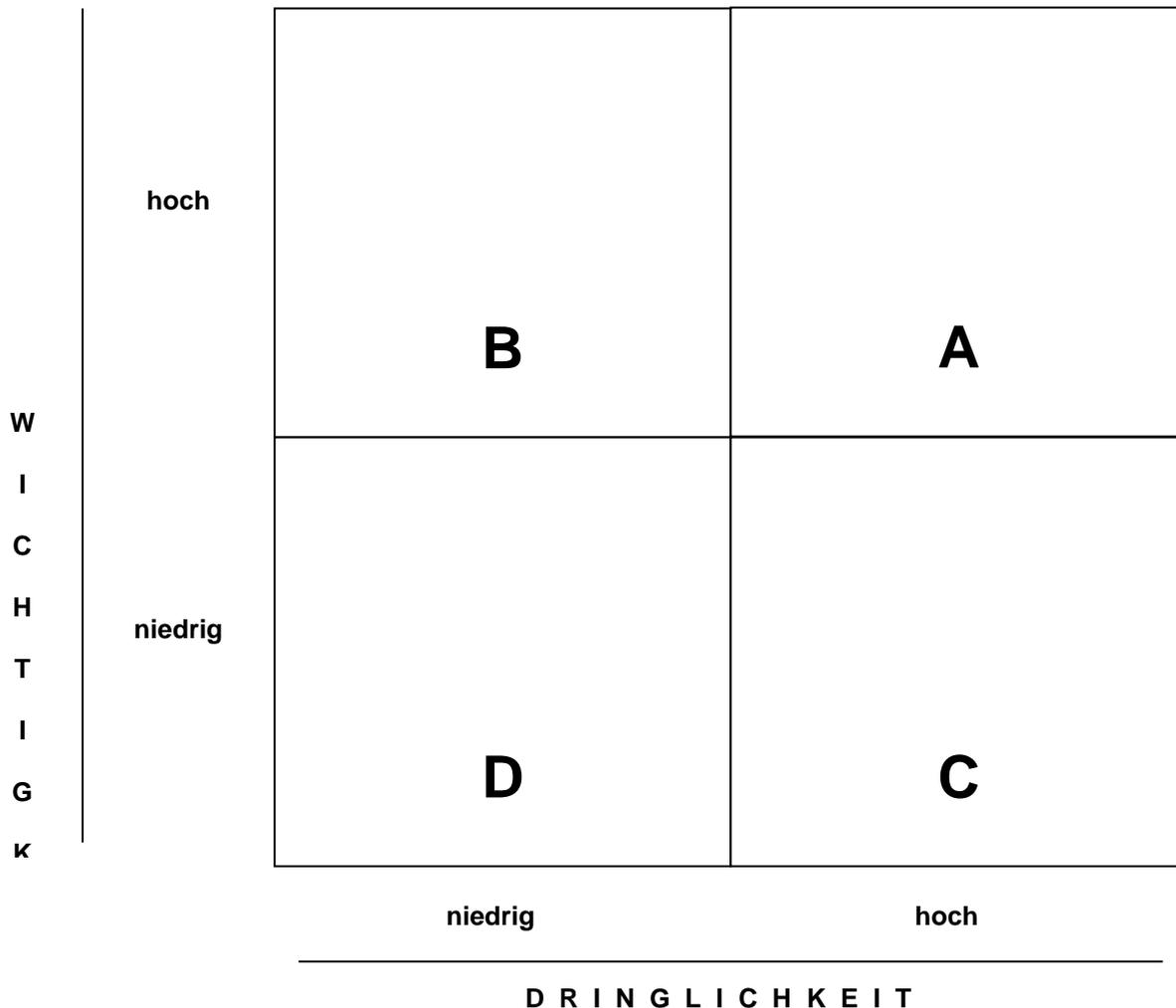
### **Die Übung:**

Listen Sie alle Ihre Aufgaben für eine Woche auf!

Betrachten Sie die folgende Grafik und lesen Sie die Erläuterungen zum Eisenhower-Prinzip<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> nach Middendorf, J. / Thönneßen, J. (2003): Fit durch Coaching. München-Wien. S.196f.



**A: Wichtig und dringlich**

Dies sind kritische Aufgaben, die am besten von Ihnen selbst und sofort erledigt werden.

**B: Wichtig aber nicht dringlich**

Diese Aufgaben sollten in Ruhe und gut terminiert erledigt werden. Es besteht aber in der Regel weder die Notwendigkeit für eilige Ad-hoc-Aktionen noch sollte man bis auf die letzte Minute bis zur Erledigung warten.



### **C: Nicht wichtig aber dringlich**

Hier stellt sich im Arbeits- und Lebensalltag die Frage, ob diese Aufgaben nicht delegiert werden können. Sie müssen erledigt werden, doch sind sie nur von geringer Bedeutung, gehören also nicht zu den Kernaktivitäten. Entsprechend sollten sie keinen zu großen Raum einnehmen.

### **D: Nicht wichtig und nicht dringlich**

Wieso beschäftigt man sich überhaupt mit solchen Aufgaben? Diese Art Aufgaben gehören oft einfach in den Papierkorb.

Gehen Sie davon aus, dass nicht alles, was dringlich ist, auch wirklich wichtig ist und umgekehrt.

Gehen Sie davon aus, dass nicht alles, was wichtig ist, auch sofort erledigt werden muss.

D-Aufgaben in den werfen Sie in den Papierkorb.

C-Aufgaben delegieren Sie am besten.

B-Aufgaben nehmen Sie in Ihren Zeitplan auf.

A-Aufgaben erledigen Sie sofort!

Probieren Sie es aus, eine Woche nach diesem Raster zu handeln!



## **Impuls 3: Versuchen Sie es mit Tankstellen im Wochenplan!**

### **Einführung:**

In der westlichen Welt nehmen Depressionen, Burnout und psychische Erkrankungen im Arbeitskontext in den letzten Jahren kontinuierlich zu: Immer weniger Menschen müssen immer mehr leisten. Gemeinsame Pausen und Reflexionszeiten finden kaum mehr statt.

Umso wichtiger ist es, dass Menschen erkennen, welche Tankstellen sie haben und wie sie ihre Tankstellen regelmäßig anfahren können, um gesund zu bleiben.

### **Ziele:**

- Verbesserung des Zeitmanagements
- Burnout-Prophylaxe
- Vorlage ‚Wochenplan mit Tankstellen‘

**Zeit:** 30 Minuten

### **Material:**

- Papierblatt DIN A4
- Stift



**Die Übung:**

Orientieren Sie sich an der folgenden Vorlage und zeichnen Sie Ihren persönlichen Wochenplan:

**Tankstellen im Wochenplan**

**Legende:**  = Tankstelle

**Mein Motto für die Zeit vom                    bis                    :**

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
							
							
							
							
							

Verplanen Sie nicht mehr als 80% Ihrer gesamten Zeit!

Legen Sie ein Motto für die Woche fest (z.B. ‚Woche des positiven Feedbacks an Mitarbeiter, Kollegen, Angehörige‘ oder ‚Ich freue mich am Leben‘ oder ‚Ich gehe den Weg des Friedens‘ etc.)



Listen Sie ihre Tankstellen bzw. Stresslöser (Aktivitäten, Hobbies, mentale Botschaften, soziale Netzwerke, Kraftquellen etc.) auf.  
Überlegen Sie, welche Ihnen wann in welcher Lebenssituation am besten geholfen haben.

Planen Sie pro Tag eine kleine Tankstelle ein: Was Ihnen gut tut und womit Sie auftanken können, wissen Sie selbst am besten!

Beachten Sie bei der Planung den Grundsatz: Qualität vor Quantität. D.h. eine Tankstelle alle drei Tage anzufahren, kann u. U. mehr Erholung und Energie bringen, als täglich eine.

Probieren Sie aus, was Ihnen hilft und setzen Sie das dann konsequent um.



## Ein kleiner Hinweis zum Schluss:

Zu meinem Verständnis von Lebenskunst gehört es, bei der Betrachtung des Lebens auch die Betrachtung der Vergänglichkeit menschlichen Lebens nicht außer Acht zu lassen. Bezieht man diese Perspektive in die persönliche Problemsicht und -bewältigung mit ein, verändern sich die Bewertungen und neue Handlungsoptionen eröffnen sich.

Daher empfehle ich Ihnen:

- Denken Sie hin und wieder daran, dass alles Leben endlich ist – auch Ihres!
- Betrachten Sie aus dieser Perspektive Ihr Leben und überlegen Sie, ob Sie es so weiterführen wollen!
- Aktivieren Sie Ihre Ideen, Kräfte und Ressourcen, um ein erfülltes Leben zu führen!

Die Lernaufgaben und Übungen des Selbsthilfeprogramms ‚Der kleine Lebenscoach‘ können Ihnen auf diesem Weg helfen.

Wenn Sie sich gezielte externe Unterstützung bei der Klärung von Fragen im beruflichen und privaten Kontext wünschen, begleite ich Sie gerne auf **Ihrem** Weg, die für Sie passende Lösung auf Ihre Fragen zu finden.

**Ihr Reinhard Fukerider**

**[Nehmen Sie Kontakt zu mir auf!](#)**