

## Interview

### „Zeit hat heute mehr Wert als früher“

Selbstmanagementexpertin Cordula Nussbaum spricht am Donnerstag über Zeiträuber

TUTTLINGEN - In der Reihe „Die Erfolgsmacher“ in der Möhringer Angerhalle tritt am Donnerstag, 12. Oktober, die Selbstmanagementexpertin Cordula Nussbaum auf. Sie erklärt, wie man die sogenannten Zeitkiller erkennt und vermeidet. Redakteurin Anja Schuster hat im Vorfeld ihres Vortrags (Beginn 19.30 Uhr) mit ihr darüber gesprochen.

**Frau Nussbaum, Sie werden gerne als Selbstmanagementexpertin bezeichnet. Wie sind Sie das geworden?**

Ich habe vor rund 25 Jahren die Methoden des klassischen Zeitmanagements kennengelernt. Und bin damit gnadenlos gescheitert. Listen machen, Prioritäten setzen, diszipliniert abarbeiten – das hat bei mir einfach nicht geholfen. Im Gegenteil. Mein Stress ist dadurch noch viel größer geworden. Jahre später als Wirtschaftsjournalistin hielt ich Seminare für Freiberufler und Kleinunternehmer zum Thema Marketing. Immer wieder stöhnten die Selbstständigen, dass sie einfach keine Zeit hätten, Marketing zu machen. Das war für mich die Initialzündung, mich wieder in das Thema Zeit- und Selbstmanagement einzuarbeiten. Mir war klar – die Tipps, die mir damals nicht geholfen hatten, die gebe ich garantiert nicht weiter. Und so entwickelte ich einen „kreativ-chaotischen“ Ansatz. Sicherlich hat mir dabei mein Psychologiestudium geholfen. Aber vor allem war es der Blick auf die Anforderungen im echten Alltag, die mich getrieben haben.



Den Tag durchtackten und To-Do-Listen schreiben ist nichts für Cordula Nussbaum.

FOTO: PR/JAN ROEDER

**„Immun gegen Zeiträuber“, so heißt Ihr Vortrag, den Sie am Donnerstag in der Angerhalle in Möhringen halten werden. Was erwartet die Besucher denn an diesem Abend?**

Ich habe gegen einige der häufigsten Zeiträuber praktische Tipps eingepackt. Das sind einerseits Querdenker-Tipps, die man sofort im Alltag umsetzen kann. Und wir werden auch ein paar grundlegende Strategien anschauen, wie die Zuhörer von Grund auf mehr Ruhe und Lebensqualität in ihren Alltag bringen können.

**Ohne zu viel vorneweg zu greifen: Können Sie einen klassischen Zeiträuber benennen und wie man diesen vermeidet?**

Wie oft und wie lange ärgern Sie sich abends, dass Sie wieder nicht alles geschafft haben, was Sie schaffen wollten? Lassen Sie es eine Minute pro Tag sein. Das sind pro Woche sieben Minuten – in einem 80-jährigen Leben 29 120 Minuten, oder über 20 Tage Lebenszeit, die Sie sich ärgern. Plus die Minuten, die Sie im Anschluss verlieren, weil Sie total demotiviert sind. Schnell-

Tipp: Blicken Sie auf Ihren Tag zurück mit der Fünf-Finger-Methode. Betrachten Sie Ihren Daumen – was haben Sie heute dazugelernt? Zeigefinger – was haben Sie heute getan, was Sie Ihren Zielen näherbringt? Mittelfinger – welche schönen Momente hatten Sie mit Ihren Mitmenschen? Ringfinger – wem waren Sie heute ein guter Ratgeber oder wer hat Ihnen mit einem Rat geholfen? Kleiner Finger – was haben Sie heute Ihrem Körper Gutes getan? Schauen Sie nicht nur auf messbare Ergebnisse oder abgehakte To-Do's. Das Leben ist so viel mehr als das!

**Sie halten Vorträge und geben Seminare, wie sieht denn Ihr klassisches Klientel aus, oder gibt es das gar nicht?**

Meine Teilnehmer wollen bewusst mit sich, ihrer Zeit und ihren Aufgaben umgehen. Sie wollen sich nicht von Pflichten und To-Do's hetzen lassen. Oft sind es Berufstätige, Führungskräfte oder Unternehmer, die raus wollen aus dem Stress und lieber souverän ihre Tage so gestalten wollen, dass Produktivität und Lebensqualität stimmen.

**Mit „Das Leben ist doch keine To-Do-Liste“ war mal ein Interview mit Ihnen überschrieben: Halten Sie nichts von To-Do-Listen, die doch oft als das Heilmittel gehandelt werden, um Ordnung ins eigene Leben zu bringen?**

Die To-Do-Liste, wie wir sie kennen, erzeugt bei den meisten Menschen mehr Stress als Entlastung. Deshalb habe ich eine Alternative in meinem Vortragsgepäck. Eine Alternative, die hilft den Kopf frei zu bekommen, uns dabei aber weder ein schlechtes Gewissen macht noch Zeit raubt, um Unerledigtes ständig zu übertragen.

**Bekommt Zeit in unserem heutigen Alltag eine größere Bedeutung als beispielsweise vor 20 Jahren? Wenn ja, woran liegt das Ihrer Meinung nach?**

Es ist paradox: Früher hatten die Menschen gefühlt „mehr Zeit“. Das liegt daran, dass wir nicht ständig erreichbar waren und viel weniger unter Störungen litten. Das Tempo in unserem Leben hat messbar angezogen – und die Lebensqualität bleibt da schnell auf der Strecke. Entsprechend hat Zeit heute mehr Wert als früher, weil wir uns mehr bewusst

werden, was wirklich wichtig ist im Leben.

**Wie nutzen Sie denn Ihre Zeit sinnvoll, wenn Sie alle Zeiträuber erfolgreich ausgemerzt haben?**

(lacht) Auch ich falle immer wieder auf Zeiträuber rein und das ist auch gut so. Denn wie furchtbar wäre ein Leben, das komplett durchgetaktet wäre. Da hätten wir zwar alle Zeiträuber eliminiert – aber keinen Spaß mehr im Leben. Sinnvoll genieße ich meine Zeit mit meiner Familie, meinem Mann, meinen Kindern und unseren Freunden und wenn ich in der Hängematte liege und lese.

Tickets für den Vortrag von Cordula Nussbaum am Donnerstag, 12. Oktober, 19.30 Uhr (Einlass ab 18.30 Uhr), in der Angerhalle in Möhringen gibt es noch an der Abendkasse. Die Karten kosten 55 Euro, Abonnenten unserer Zeitung zahlen 49 Euro. Am Vortragabend ist ein Büchertisch geboten, um die Bücher der Referentin zur Wissensvertiefung kaufen zu können. Getränke gibt es zu kleinen Preisen beim Gastroteam.

## Wir gratulieren

**Tuttlingen:** Olga Galjadt, zum 85. und Werner Woelke, zum 80. Geburtstag.

## Tuttlingen kurz

### „Taizé-Abend-Gebet“

Am heutigen Mittwoch ist um 20 Uhr in der Kirche Maria Königin das nächste Treffen in der Taizé-Ecke.

### Camping Club

Der Clubabend findet heute, Mittwoch, um 20 Uhr im Gasthaus „Sonne“ in Wurmlingen statt. Infos zum Club gibt es unter Telefon 07424 / 90 13 80 und [www.cc-tuttlingen.de](http://www.cc-tuttlingen.de).

### Frauenelbsthilfe nach Krebs

Am morgigen Donnerstag trifft sich die Abendgruppe um 18 Uhr in Renquishausen bei der Kirche, um den Erntedankaltar zu besichtigen. Anschließend Treff um 19 Uhr im Gasthaus „Sonne“ in Fridingen. Wer nicht nach Renquishausen kommen kann, ist direkt nach Fridingen eingeladen.

### „Aber hallo“

Der Treff für Jugendliche und Junge Erwachsene mit Behinderung ist wieder am morgigen Donnerstag um 18 Uhr, im Gemeindehaus Auf-er-stehungskirche.

### Reservistenkameradschaft

Das Monatstreffen findet morgen, Donnerstag, um 20 Uhr in der Gaststätte „Diana's Pils-Pub“, Stockacher Straße 133, statt.

### Die Klasse Gindele

trifft sich am Freitag, 13. Oktober, schon um 16 Uhr zu einem gemütlichen Beisammensein.

### Jahrgang 1938

Zum monatlichen Hock trifft sich der Jahrgang 1938 am Freitag, 13. Oktober, in der Gaststätte „Osteria Ratsstube“ in Tuttlingen. Beginn ist um 18 Uhr.

## Ehemaliger IHK-Vizepräsident gestorben

Peter Staller war fünf Jahre Mitglied der Vollversammlung und Prüfer beim Güterverkehr

REGION (sz) - Peter Staller, ehemaliger Vizepräsident der IHK Schwarzwald-Baar-Heuberg, ist gestorben. Peter Staller war von 1998 bis 2003 Mitglied der IHK-Vollversammlung und IHK-Vizepräsident. Zudem war er lange Jahre IHK-Prüfer auf dem Gebiet des Güterverkehrs.

IHK-Präsident Dieter Teufel sagte nach seinem Tod: „Herr Staller hat sich um die Wirtschaft der Region Schwarzwald-Baar-Heuberg verdient gemacht. Als Geschäftsführer

einer namhaften Spedition hat er sich erfolgreich im Wettbewerb behauptet.“ Staller habe mit seiner klaren und ausgewogenen Meinung die Beratungen im Präsidium konstruktiv begleitet. Dabei habe bei ihm immer das Gesamtinteresse der Wirtschaft im Vordergrund gestanden. „Seine angenehme Persönlichkeit und seine zupackende Fröhlichkeit werden uns in Erinnerung bleiben. Unser Mitgefühl gilt der gesamten Familie von Peter Staller.“

## Möhringen kurz

### Der katholische Männerkreis

trifft sich zum Gebetsabend am Donnerstag, 12. Oktober, in der katholischen Stadtkirche St. Andreas zur letzten Männermesse vor der Gebetswache auf dem Linden-

berg. Dazu sind alle christlichen Männer und Frauen herzlich eingeladen. Ab 18 Uhr gibt es einen lichtreichen Rosenkranz, ab 18.30 Uhr die Eucharistiefeier. Näheres gerne unter der Telefonnummer 07462 / 15 19.

ANZEIGE

## TIPP des Tages



**Schuhwochen**  
jetzt 30 bis 50% reduziert

VAUDE STORE TUTTLINGEN  
Wilhelmstrasse 13, 78532 Tuttlingen  
Mo-Fr 10-18.30 Uhr | Sa 10-17 Uhr  
Sutter Outdoor GmbH  
[vaude-stores.com](http://vaude-stores.com)

VAUDE  
STORE TUTTLINGEN

## Stadt setzt sich für CO2-Reduzierung ein

Tuttlingen ist Teil des Südmail-Projekts „Greenmail“ – Urkunde übergeben

TUTTLINGEN (ajs) - Tuttlingen ist Fairtrade-Stadt und hat dafür nun ein weiteres Zertifikat. Thomas Reiter, Südmail-Geschäftsführer, und Thomas Voral, regionaler Geschäftsführer der Schwäbischen Zeitung, übergaben OB Michael Beck am Dienstagmittag die Greenmail-Urkunde, die bezeugt, dass sich Tuttlingen für die CO2-Reduzierung einsetzt.

Im Juli gab es erste Gespräche, danach ging es ganz schnell. Nur zwei Wochen später war Tuttlingen Teil des klimaneutralen Briefversands Greenmail. Dafür zahlt die Stadt pro Sendung einen Aufschlag von einem Cent, der in ein nachweislich zertifiziertes Klimaschutzprojekt fließt.

Insgesamt unterstütze Südmail weltweit 30 solcher Projekte, sagt Reiter. Das Hauptaugenmerk aber liege auf dem Life-Straw-Wasserfilter-Projekt in Kenia. Damit wird in



OB Michael Beck (Mitte) nimmt die Urkunde von Thomas Voral (links) und Thomas Reiter entgegen.

FOTO: AJS

jedem Haushalt ein Wasserfilter installiert, sodass das Wasser nicht nur sauberer wird, sondern auch das Abkochen wegfällt. Wodurch wiederum weniger Holz gerodet und weniger Quarm durch offenes Feuer in die Atmosphäre diffundiert.

OB Beck sprach von „einer guten Sache“: „Wir wollen nicht nur auf dem Papier fairtrade sein.“

Im Verbreitungsgebiet von Südmail nehmen bislang neben diversen Firmen zehn Städte und sieben Landkreise teil. „Pro Jahr sparen wir gemeinsam 150 Tonnen CO2 ein“, sagt Reiter. Und er hofft, dass es in Zukunft noch mehr wird.

Weitere Informationen zum Projekt „Greenmail – klimaneutraler Briefversand“ finden Interessierte unter [www.suedmail.de](http://www.suedmail.de)