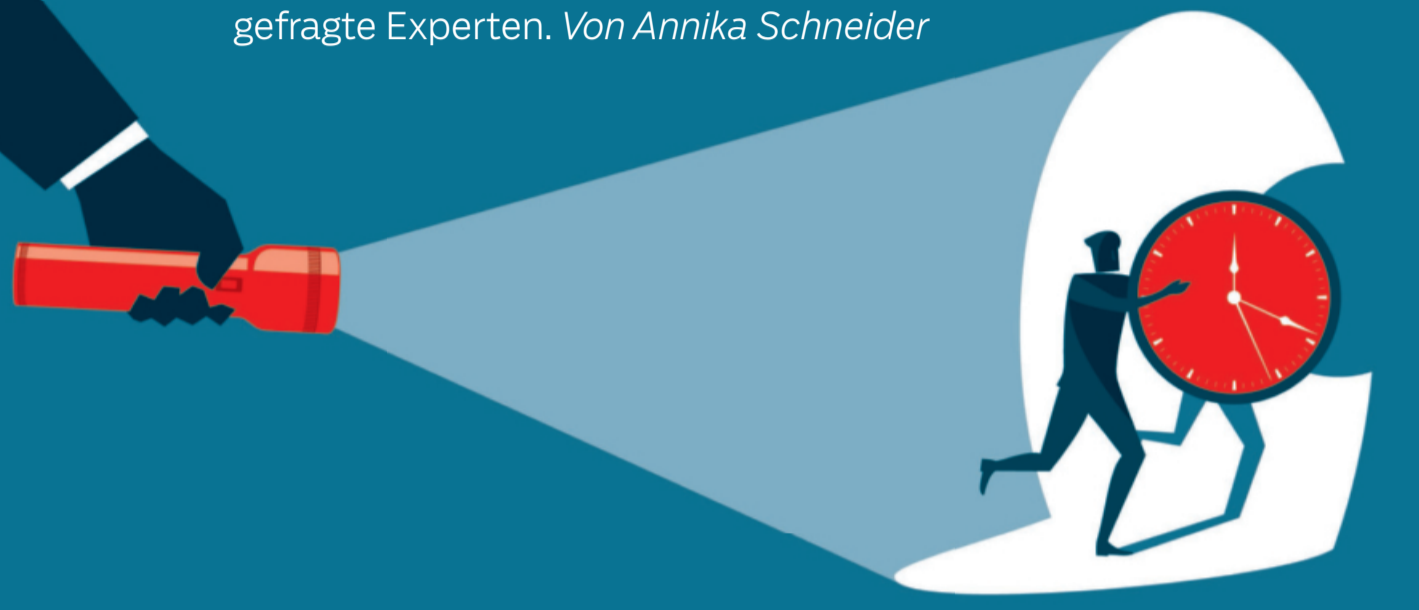


# Den Zeiträubern auf der Spur

**Arbeit** Schneller ist besser und viel hilft viel. Von wegen. Cordula Nussbaum und Lothar Seiwert räumen mit weit verbreiteten Irrtümern auf und geben Tipps für den Alltag. Sie sind bundesweit gefragte Experten. *Von Annika Schneider*

ILLUSTRATION: GETTY IMAGES



Viele Menschen fühlen sich in ihrem Beruf getrieben und versuchen, sich ständig selbst zu optimieren. Sie arbeiten rastlos und suchen ihr Heil im Multitasking. Vor allem aber sitzen sie verbreiteten Irrtümern im Umgang mit Zeit auf. Die Bestseller-Autoren Lothar Seiwert und Cordula Nussbaum geben Tipps, wie man es besser machen kann.

**1 Keine Zeit?! Es gibt so viele Aufgaben, so viel Arbeit – und die Zeit reicht nicht.** Das Gefühl des Zeitdrucks verursacht Stress und stimmt Menschen pessimistisch. Lothar Seiwert rät: „Werden Sie Zeit-Optimist. Optimismus verändert unser Denken und Handeln. Tun Sie so, als ob Sie Zeit hätten. Untersuchungen belegen: Menschen, die glauben, dass sie Zeit haben, bewegen sich gelassener, gehen strategischer vor, wirken nach außen souveräner und erzielen im gleichen Zeitraum bessere Ergebnisse, als hektische Zeit-Pessimisten“, sagt Seiwert.

**2 Schneller ist besser.** „Rein objektiv lässt sich zusammenfassen, dass alles schneller geworden ist, komplexer und quantitativer“, sagt Seiwert. Er empfiehlt die Vorzüge eines „unaufgeregten Lebens“ zu entdecken. Sein Tipp: sich an ein ruhigeres Tempo gewöhnen. „Ist man beispielsweise zu spät dran, nicht hektisch werden, sondern die Ruhe bewahren.“

**3 Viel hilft viel.** Wer mit Überstunden seinen Berg an Arbeit abarbeiten will, verschleißt früher oder später. „Setzen Sie statt auf Quantität, lieber auf Qualität“, sagt Seiwert. Außerdem rät er, bewusst den Terminkalender auszudünnen und die Zeit, die davor verplant war, mit Menschen und Dingen zu verbringen, die einem persön-

lich wichtig sind. Kurz gefasst: Prioritäten setzen.

**4 Internet & Co. sparen Zeit.** Im digitalen Zeitalter sind viele rund um die Uhr erreichbar und überladen sich mit Informationen. Seiwerts Tipp: „technisch auszuschalten“, um sich über einen längeren Zeitraum auf wichtige Dinge konzentrieren zu können.

**5 Multitasking hilft.** „Jahrelang war Multitasking ein gefeiertes Phänomen. Das lässt stark nach. Deutsche, Skandinavier und Holländer sind monochronisch ausgerichtet. Das heißt, wir arbeiten Dinge nacheinander ab“, sagt Seiwert. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Menschen, die immer alles auf einmal erledigen, länger brauchen, unkonzentrierter sind und deutlich mehr Fehler machen. Also: Eins nach dem anderen.

**6 In den Pausen arbeiten.** „Pausen unbedingt machen. Niemand kann den ganzen Tag auf vollen Touren powern. Ohne Pausen gibt es auch keine Leistung“, sagt Seiwert.

**7 Trödeln ist nur was für Faule.** Ach, wie war das schön, als Kind herumzutödeln, sich Zeit zu lassen und zu träumen. Erwachsene können von Kindern lernen. „Nichtstun ist nützlich, Muße ist wertvoll, ja vielleicht sogar lebensnotwendig. Wir alle sollten die Muße öfter zu uns einladen, unsere Zeit verträdeln und den Augenblick ganz absichtslos genießen“, empfiehlt Seiwert.

Doch bei all den Tipps und Anregungen bleibt ein Problem bestehen: Wie schafft man es ständige Störungen am Arbeitsplatz bewusst auszuschalten? Cordula Nussbaum, Buchautorin und Expertin für Zeitmanagement, sagt: „Sensibilisieren Sie zunächst mal

alle Kollegen und Vorgesetzten für dieses Thema, und zeigen Sie wie unproduktiv uns ständige Störungen machen.“

Sie regt an, im Team „Zeitinseln für störungsfreies Arbeiten“ einzuführen. Das heißt: Jeder im Team darf sich beispielsweise eine Stunde pro Woche ausklinken. Das Ziel: Unterbrechungsfrei arbeiten. „Nutzen Sie dazu andere Räumlichkeiten, kleine Denkszellen oder leerstehende Büros oder Konferenzräume. Wenn das

## Vorsprung durch Wissen und ein Lektüretipp



Cordula Nussbaum. Foto: Jan Roeder

**Vortrag** Vorsprung durch Wissen heißt der Titel einer Veranstaltungsreihe der SÜDWEST PRESSE: Am Donnerstag, 15. November, spricht Cordula Nussbaum, Autorin von 16 Büchern, im Ulmer Stadthaus zum Thema „Immun gegen Zeiträuber“. Beginn ist um 19.30 Uhr. Informationen unter [www.sprecherhaus-shop.de](http://www.sprecherhaus-shop.de); Karten gibt es an der Abendkasse.



Lothar Seiwert. Foto: Privat

**Buch** Mit mehr als 5 Mio. verkauften Büchern, die in mehr als 40 Sprachen übersetzt wurden, ist Lothar Seiwert einer der führenden Experten für Zeit- und Lebensmanagement. Sein jüngstes Buch trägt den Titel „Wenn du es eilig hast, gehe langsam. Wenn du es noch eiliger hast, mache einen Umweg“ (Campus Verlag). as

nicht geht, dann vereinbaren Sie optische Zeichen wie einen Kopfhörer oder eine Ampel am Schreibtisch, um den Kollegen zu zeigen, dass Sie gerade nicht gestört werden dürfen“, erklärt Nussbaum. Ihre Empfehlung: „Lassen Sie das Smartphone in der Tasche oder nutzen Sie Apps, wie Freedom oder Forest, um bestimmte Anwendungen für eine gewisse Zeit zu sperren.“

## Sich nicht stören lassen

Auch Zeiträuber müssen erkannt und bekämpft werden. „Störungen sind einer der größten Zeitfresser geworden, dicht gefolgt von Erschöpfung. „Wir sind biologisch nicht dazu in der Lage, zwölf Stunden konzentriert zu arbeiten. Wer schlecht schläft kann nicht das Pensum fehlerfrei und in hoher Qualität wuppen, das wir gerne liefern würden“, betont die Expertin.

Nussbaum ist sich mit Seiwert einig: „Wenn du mehr schaffen willst, dann tue weniger. Im Sinne von: Sorge für Pausen, Erholzeiten und gutes Essen.“ Ansonsten seien Zeitfresser von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Ein kreativer Chaot kann unglaublich viel Zeit verbrennen, sich um seine 1000 Projekte kümmern, während ein Systematiker in einem agilen Alltag ständig versucht seine Aufgaben und Tage genau zu planen – und vor lauter Planen nicht ins Tun kommt.

Nussbaums Rat: „Finden Sie heraus, welcher Gegenwind Sie vom Kurs, den Sie eigentlich einschlagen wollen, immer wieder wegbläst.“ Oft seien es Ängste, die uns in ein Verhalten treiben, das uns nicht gut tut. Und wenn man dann erkannt hat, was einen treibt, dann kann man es lösen. Also lieber mal tief durchatmen und Stück für Stück anfallende Arbeiten abarbeiten. Und natürlich den persönlichen Zeittiehlen den Garaus machen.

# Gefangen in der Schuldenfalle

**Finanzen** Immer mehr Deutsche können ihre Rechnungen nicht mehr zahlen. Ein Grund dafür sind die steigenden Mieten.

**Düsseldorf.** Der vielerorts rasanten Anstieg der Mieten bringt immer mehr Verbraucher in finanzielle Bedrängnis. „Wohnen ist in deutschen Großstädten in vielen Fällen zum Armutsrisiko, in jedem Fall zum Überschuldungsrisiko geworden“, urteilt die Wirtschaftsauskunftei Creditreform in ihrem am Dienstag veröffentlichten „Schuldneratlas 2018“.

Gut jeder zehnte Erwachsene in Deutschland kann laut Creditreform trotz der guten Konjunktur und der niedrigen Arbeitslosigkeit derzeit seine Rechnungen dauerhaft nicht mehr bezahlen. In diesem Jahr sei die Zahl der überschuldeten Menschen in der Bundesrepublik noch einmal um rund 19 000 auf mehr als 6,9 Mio. gestiegen, hieß es. Schon in den Vorjahren waren die Zahlen gewachsen. Das Gesamtvolumen der Schulden bezifferte Creditreform auf rund 208 Mrd. €.

Ein Grund für den Anstieg sind die dramatisch steigenden Preise auf dem Wohnungsmarkt. Die Entwicklung von Einkommen und Wohnkosten habe sich gerade in strukturstarken Regionen wie den Großstädten entkoppelt. Während die Kaufkraft nur noch langsam zulege, erhöhten sich die Kosten für Mieten und Immobilien in großen Schritten.

Für immer mehr Haushalte bleibe nach der Miete nur noch relativ wenig Geld für die sonstigen Lebenshaltungskosten übrig. Schon kleine unerwartete Ausgaben könnten dann in den Schuldenstress führen, sagte Creditreform-Geschäftsführer Ralf Zirbes. Auch wenn die Miete selbst meist

noch bezahlt werde, fehle danach in vielen Fällen das Geld, um andere Verpflichtungen zu erfüllen.

Überdurchschnittlich stark gestiegen ist nach Angaben der Experten 2018 erneut die Überschuldung alter Menschen. Die Zahl der betroffenen Senioren im Alter von 70 Jahren und mehr kletterte um 35 Prozent auf 263 000. Auch Frauen geraten immer öfter in die Schuldenfalle. „Der aktuel-



Bei immer mehr Menschen rutscht das Konto ins Minus.

Foto: Jens Büttner/dpa

le Anstieg der Zahl der Überschuldungsfälle ist ausschließlich auf die Neuüberschuldung von Frauen zurückzuführen“, heißt es im „Schuldneratlas“.

Die Unterschiede zwischen den Bundesländern sind groß. Die höchste Überschuldungsquote verzeichnet mit knapp 14 Prozent weiter Bremen. Am geringsten sind die Quoten in Bayern (7,43 Prozent) und Baden-Württemberg (8,31 Prozent). Im Langzeitvergleich weist der Südwest aber einen der höchsten Zuwächse auf. Seit 2004 nahm die absolute Zahl der Fälle um 115 000 auf aktuell 760 000 zu. Die Quote stieg um gut 0,8 Punkte. dpa

# Inflation so hoch wie seit 2008 nicht mehr

**Preise** Die Teuerungsrate ist auf 2,5 Prozent angestiegen. Viel dazu beigetragen haben die Energiekosten.

**Wiesbaden.** Angeheizt von gestiegenen Energiekosten ist die Inflation in Deutschland im Oktober auf ein Zehnjahreshoch geklettert. Die Teuerungsrate lag um 2,5 Prozent über dem Niveau des Vorjahresmonats, teilte gestern das Statistische Bundesamt mit. Eine höhere Jahresinflationsrate hatte es zuletzt im September 2008 mit 2,8 Prozent gegeben – dem Jahr der weltweiten Finanz- und Wirtschaftskrise.

Für Energie mussten Verbraucher 8,9 Prozent mehr als ein Jahr zuvor zahlen. Damit verstärkte sich der Preisauftrieb erneut. Im September hatte die Rate noch bei 7,7 Prozent gelegen. Vor allem leichtes Heizöl (plus 39,9 Prozent) und Kraftstoffe (plus 14,8 Prozent) verteuerten sich deut-

lich. Pauschalreisen kosteten in der Herbstferienzeit 7,1 Prozent mehr als im Oktober 2017.

Die Preise für Nahrungsmittel, die in den vergangenen Monaten noch zu den Treibern der Inflation gezählt hatten, stiegen um 1,9 Prozent. Im September waren es noch 2,8 Prozent. Ursache für die Abschwächung seien auch die vergleichsweise hohen Nahrungsmittelpreise vor einem Jahr, erklärte die Wiesbadener Behörde. Gegenüber dem Vormonat stiegen die Verbraucherpreise im Oktober insgesamt um 0,2 Prozent.

In der Eurozone erreichten die Verbraucherpreise (HVPD) nach ersten Angaben des Statistikamtes Eurostat im Oktober mit 2,2 Prozent den höchsten Wert seit Ende 2012. dpa

## Netflix Kooperation mit Sky geplant

**München.** Der Medienkonzern Sky und der Videoanbieter Netflix arbeiten in Deutschland und Österreich zusammen. Kunden der Bezahl-Plattform Sky können beide Angebote als Komplettpaket buchen und über das Empfangsgerät Sky Q abspielen. Start des Pakets Entertainment Plus sei am 15. November, teilten die Unternehmen mit. Nutzer von Amazon Prime und Magenta TV können Netflix schon länger abrufen, müssen den Streaming-Dienst aber separat dazu buchen. dpa

## Brauer Magere Ernte, höhere Preise

**Nürnberg.** Wegen der mageren Hopfen- und Getreideernte in diesem Jahr müssen sich Biertrinker auf steigende Preise einstellen. „Mit zwei Prozent ist es nicht mehr getan. Es muss zu einer spürbaren Preisveränderung kommen“, sagte ein Sprecher der Privaten Brauereien Bayern. Wegen des extrem trockenen Sommers sei die Hopfenernte in Deutschland schlechter ausgefallen. Auch die Erträge bei Gerste und Weizen seien geringer und die Rohstoffe damit teurer. dpa



## Tausende Glyphosat-Klagen in den USA

**Bayer-Tochter Monsanto** wird wegen des Unkrautvernichtungsmittels Glyphosat in den USA vermehrt verklagt. Ende Oktober habe es rund 9300 Klagen gegeben, sagte Bayer. Im August seien es 5000 gewesen. Foto: Oliver Berg/dpa

## Ryanair Verdi-Mitglieder für Tarifeinigung

**Berlin.** Mit großer Mehrheit haben die Mitglieder der Gewerkschaft Verdi bei Ryanair der Tarifeinigung zugestimmt. Damit sei der Weg frei für den ersten Tarifvertrag für die rund tausend Flugbegleiter in Deutschland, teilt Verdi mit. Verdi und Ryanair hatten sich am Donnerstag auf ein Eckpunktepapier geeinigt. Es sieht eine „deutliche Erhöhung“ des Grundgehalts um 600 € vor. Die Airline muss den Flugbegleitern zudem 600 Arbeitsstunden im Jahr garantieren. aff

**Berliner Werk wird gestärkt** Mercedes-Benz will in seinem Berliner Werk künftig Antriebsmodule für Elektroautos montieren. Anfang des kommenden Jahrzehnts sollen die Mitarbeiter damit beginnen, kündigte das Unternehmen gestern an.

## Mehr als 45 Millionen

Der Boom am Arbeitsmarkt setzt sich fort. Im dritten Quartal überschritt die Zahl der Erwerbstätigen erstmals seit der Wiedervereinigung die Marke von 45 Millionen. Dank der Herbstbelegung auf dem Arbeitsmarkt stieg die Zahl um 556 000 oder 1,3 Prozent.