



MANAGEN WIR NOCH UNSERE ZEIT?

Oder managt unsere Zeit uns? Ein Denkanstoß – besonders für Selbstständige.

VON ANNE KRÄMER

Ein ganz normaler Dienstagabend. Ich sitze am Schreibtisch, um noch ein wenig Papierkram zu erledigen, ehe ich das Abendessen vorbereite. Das Telefon klingelt, meine Freundin Barbara ruft an. Sie begrüßt mich kurz und dann bricht es aus ihr heraus: „Kannst du dich noch an David erinnern? Den aus dem Studium?“ „Ja, klar“, sage ich. „Was ist mit ihm?“ „Er ist letzte Woche tödlich verunglückt.“ Wumms – das hat gegessen.

Ich muss mich sammeln.

Das Telefonat stockt. Dann fange ich mich und wir sprechen noch eine Weile miteinander, ehe wir uns verab-

schieden – nicht ohne uns zu versprechen, dass wir uns ganz bald treffen wollen. Zum x-ten Mal sagen wir: „Das machen wir viel zu selten.“ Dabei wohnen wir nur eine Autostunde voneinander entfernt.

Die Information über den Tod des ehemaligen Kommilitonen muss ich erst mal verdauen. Ich bin nachdenklich. Der Papierkram ist vergessen, das Abendessen sowieso. Ich lasse die Erlebnisse von damals Revue passieren: Der so lebendige David wuppte das Studium, ohne mit der Wimper zu zucken. Tanzte auf allen Partys, war für jeden Schabernack zu haben. Und dazu auch noch einfach nett. Er stieg in die Berufswelt ein, arbeitete sich voran, gründete eine Firma. Reiste um

die Welt. Wie alt mag er letztlich gewesen sein? Mitte 40 wie wir?

Puh ... plötzlich alles aus. Was er wohl noch vorhatte in seinem Leben?

Ich frage mich: Was wäre, wenn ich das gewesen wäre? Wenn ich verunglückt wäre? Wohin hätte ich noch reisen wollen? Was noch erleben?

Die Liste der Dinge, die ich noch hätte machen wollen, wird länger und länger. Dinge, die ich immer verschoben habe, da anderes „ja vorgeht“. Wieso ist meine reale To-do-Liste eigentlich so lang? Oder: Warum ist sie eigentlich nie ganz abgearbeitet?

Besonders auffällig ist der Umgang mit Zeit bei beruflich Selbstständigen. Ich kenne es von mir, von Freund:innen, Bekannten und auch



Save the Dates!

Words *that*
ChangeMinds

Shelle Rose Charvet's neues Live Online
LAB Profile® Consultant/Trainer/Coach 2025 Certification Program

„Unglaublich tiefgehend und gleichzeitig praktisch. Der Kursprozess half mir, ein hohes Maß an Kompetenz in relativ kurzer Zeit zu erreichen. Dadurch konnte ich mein Beratungs- und Coaching-Angebot verfeinern und anpassen und die Ergebnisse meiner Klienten damit erheblich verbessern.

Ich wünschte, ich hätte dieses Programm schon vor Jahren gemacht.“ - Randy Park, Kanada

Datum: **13.-15., 20.-22. und 27.-29. August 2025 (9 Tage)**

Preis: USD 3.490,- / **Early Bird bis 31. März 2025 – USD 3.141,-**

Für mehr Info besuch uns auf labprofilecertification.com Fragen? Schreib uns: shelle@wordsthatchangeminds.com

meinen Kund:innen. Selbstständige und Kinder von Selbstständigen, teilweise in zweiter oder dritter Generation. „Selbst und ständig“ – wie im allseits bekannten Spruch. Vor allem „ständig“. Woran erinnern wir uns da? An lange Arbeitstage, keine oder wenige oder kürzere Wochenenden als andere Eltern, andere Urlaube, gegebenenfalls immer nahe am Betrieb zu bleiben oder gar nicht erst zu verreisen. War das ein Nachteil für uns? Was waren die Vorteile?

Kennen wir es, immer viel und mehr zu arbeiten als andere, die nicht so aufwuchsen?

Müssen wir ständig etwas machen? Können wir eigentlich auch mal nichts tun? Was heißt das für uns? Tun wir wirklich nichts, wenn wir offensichtlich nach Meinung anderer nichts tun, oder tun wir doch – möglicherweise unerkannt – (schon wieder) etwas?

Im Gespräch mit einer anderen Selbstständigen fiel der Satz: „Ich erwische mich immer noch dabei, wie ich mich frage, ob ich jetzt hier gut mal mehrere Stunden sitzen kann/darf, um zu lesen. Müsste ich nicht jetzt was anderes erledigen?“

Wieso stellen wir uns diese Frage? Ist es nicht unser gutes Recht, zu entspannen und die Zeit, die wir dafür nutzen, als gut und sinnvoll genutzt zu betrachten?

Da ist er wieder, der Gedanke, den ich vorher in Bezug auf meinen Kommilitonen David hatte: Wie hätte er seine Lebenszeit noch sinnvoll und für sich passend nutzen wollen? Und: Wie möchte ich das denn eigentlich tun?

Was brauchen Selbstständige, um zu erkennen, dass sie keine Superkräfte besitzen und weder ewig leben noch ewig Zeit haben, alles auf ihrer Liste zu erledigen?

Brauchen wir diesen Schockmoment, um zu erkennen, dass die Zeit, unsere Lebenszeit, endlich und Arbeit nicht alles ist? Mir kommt das Bildnis einer Sanduhr in den Sinn, deren Füllstand in den beiden Teilen unsichtbar ist. Man kann nicht sehen, wie viel Zeit noch bleibt.

Manage ich also meine Zeit oder managt meine Zeit mich?

Ich erinnere mich an eine Unterhaltung, die ich vor einigen Jahren beim Besuch eines Winzers mithörte. Ein mittelaltes Paar verabschiedete sich nach dem Einkauf vom Winzer und sagte über einen bestimmten Wein: „Den heben wir uns für einen ganz besonderen Moment auf!“ Darauf der Winzer: „Warten Sie nicht auf den besonderen Moment, schaffen Sie ihn sich.“

Wie lange warten wir auf besondere Momente, Momente die „die richtigen“ sind? ■



Anne Krämer

ist systemischer Coach und Ahnenforscherin in Aachen. Sie hat sich auf die Suche nach ihren eigenen Wurzeln begeben und ist dabei tief

in die Vergangenheit eingetaucht – und das mit so viel Erfolg, dass sie ihr Wissen mit anderen teilt, die ebenfalls mehr über ihre Ahnen herausfinden möchten.

www.meine-wurzeln.com