

Die Presse Top Karriere

WEITERBILDUNG

Mit 24 Stunden Schlafentzug ein neues Zeitgefühl entwickeln

Vor einigen Monaten berichtete die PRESSE Top Karriere über ein ungewöhnliches Zeitmanagement-Seminar. Was hat sich nun wirklich verändert?

Manfred Mautner Markhof hat, wie die meisten Top-Manager, zu seinem Schlafbedürfnis ein eigenes Verhältnis: „40 Stunden wach sein – das kommt vor.“ Damit das nicht zu oft vorkommt, hat der Vorstand der BA/CA Schweiz vor einem halben Jahr das „24-Stunden-Seminar“ absolviert – eine unkonventionelle Auseinandersetzung mit dem Thema Zeit. Das Seminar beginnt nach einer vollen Arbeitswoche freitags um 20 Uhr und endet samstags um 20 Uhr. Dazwischen gibt es bestenfalls den Sekundenschlaf. Mit verschiedensten Übungen westlicher und östlicher Prägung wird für die Teilnehmer 24 Stunden lang die Subjektivität der Zeit erlebbar.

„Ich bin relaxter“

Die spannende Frage danach: Hat sich etwas geändert? Hat der vielbeschäftigte Manager jetzt „mehr“ Zeit? „Meine Sekretärin findet, ich bin relaxter“,

schmunzelt Mautner Markhof, gibt aber zu: „Im kurzfristigen Tagesgeschäft überrollen einen die Zwänge. Aber mittelfristig ist ein Effekt bemerkbar: Ich schaffe mir mehr Zeit für kreative Freiräume.“ Soll heißen: „Am Sonntag bin ich am Handy nicht mehr erreichbar. Das genieße ich wahnsinnig, es ist eine Steigerung der Lebensqualität. Und ich generiere und regeneriere Kreativbereiche in meinem eigenen Hirn.“

Kampf um Minuten

Helmut Schönthaler, Präsident des Verbandes Alternativer Telekom Netzbetreiber, beschäftigt sich schon lange mit dem „sehr subjektiven Wert der Zeit“. Das 24-Stunden-Seminar hat nur verstärkt, was der Manager bereits wußte: „Zeit ist der kritische Faktor in unserem Leben. Zeitmanagementtechniken helfen da nicht, die bringen manchen eher ein Krebsgeschwür.“ Der Kampf um jede Minute, um

HINTERGRUND

Das nächste „24-Stunden-Seminar“ unter der Leitung von Andreas Salcher findet vom 13. Oktober, 20 Uhr, bis 14. Oktober, 20 Uhr, statt. Kosten: 11.000 S (1222 €). Ort: Julius Raab-Stiftung, Tivoligasse 73, 1120 Wien.

Das Seminar „Manager Malen“ findet am 6. Oktober ab 16 Uhr (open end) im Atelier von Akademieprofessor Herwig Zens statt. Kosten: 2000 S (222 €). Informationen über beide Seminare unter: andreas@salcher.co.at oder Tel. 01 - 533 08 18.

jede Stunde sei in der Telekommunikationsbranche ohnehin an der Tagesordnung – also versucht Helmut Schönthaler bewußt das Gegenteil. Zweimal pro Woche trägt er in seinen (von der Sekretärin verwalteten) elektronischen Terminkalender je eine Stunde „HS

reserviert“ für sich selbst ein. „Es geht darum, nicht ein Getriebener zu sein. Nicht nur noch reagieren zu können oder zu spät zu kommen, wenn man zwischen zwei Besprechungen auf die Toilette muß.“

Freiräume schaffen

Mit den HS-reservierten Stunden und ab und zu einem Abend, der „ab 18 Uhr keine Termine“ haben darf, schafft Schönthaler Freiräume: „Zum aktiv Telefonieren. Oder zum Lesen eines Artikels, der nicht 'wichtig' ist, aber neue Assoziationen bringt. Zum Einkaufen. Oder zum Nachdenken. Ich gebe dem Menschen in mir eine Chance.“ Daß er sich „schon immer“ philosophisch mit der Zeit auseinandergesetzt hat, brachte Schönthaler übrigens eine Einladung als Vortragender an der renommierten Universität St. Gallen. Thema: „Der subjektive Wert der Zeit“. Diesen subjektiven Wert der Zeit

drückt der Vorstandssprecher von Lowe/Lintas/GGK, Thomas Plötzener, nach dem 24-Stunden-Seminar so aus: „Carpe diem. Wachsein. Ich versuche, mehr Zeit für Freizeit zu haben. Wenn ich laufen gehe, sperre ich die Augen weiter auf, erlebe es bewußter.“

Daß damit nicht der große Müßiggang ausbricht, beweist die „Lieblingsübung“ des Werbemanagers aus dem Seminar: „Das war der Spaziergang mit mir alleine“, erinnert er sich. Nachsätze: „Ich bin so selten alleine. Aber ich nehme mir jetzt mehr Zeit dafür.“

Notizen im Studentakt

Je dünner die Luft an der Spitze wird, desto wertvoller wird es für die Manager, „frei“ in der Zeit zu sein, Frei-Zeit zu haben. Nicht einmal bei einem „geplanten spontanen Freiraum“ (Manfred Mautner Markhof) wie dem 24-Stunden-Seminar schafft es jeder, die

Sehnsucht nach dem Messen ganz zu unterdrücken. Obwohl Uhren und Handys im Seminar weggesperrt werden, hat der größte Bang&Olufsen-Händler Österreichs, Herwig Hadwiger, „diese 24 Stunden sehr genau kalkuliert“ und „im Studentakt Notizen gemacht“.

Denkanstöße geliefert

Das Seminar, meint der passionierte Kunstsammler, hätte ihm „wesentliche Bausteine“ und „Denkanstöße“ geliefert, wie man „mit sich umgehen soll.“ Daß Hadwiger trotzdem auch eine ganze Woche mit nur 15 Stunden Schlaf passieren kann, ist eine andere Sache. Der Wille zur geplanten Spontaneität ist jedenfalls vorhanden: Wie Mautner Markhof hat sich auch Hadwiger bereits den nächsten unkonventionellen „kreativen Freiraum“ reserviert: Das Seminar „Manager Malen“ Anfang Oktober.

FRANZISKA FUHRMANN