

August Höglinger:

Zeit haben heißt NEIN sagen

Kennen Sie das: Alles muss erledigt werden, jedem will man es recht machen. Zwischen Beruf und Familie bleibt für die eigenen Bedürfnisse sehr wenig bis gar keine Zeit. Diagnose: akute Zeitnot. Doch das muss nicht sein. Begleiter August Höglinger ist überzeugt: „Zeitnot entsteht, weil Menschen nicht Nein sagen und keine Grenzen setzen können.“

Zeit haben und Nein sagen gehören für August Höglinger zusammen. „Einer der Hauptgründe dafür, dass wir keine Zeit haben, ist: Wir können nicht NEIN sagen. Bei dem Satz ‚Ich habe keine Zeit!‘ drängt sich die Frage auf: ‚Wofür haben wir keine Zeit?‘ Wir sollten daher sehr genau überlegen, wie wir unsere Zeit ver(sch)wenden. Zeit haben wir alle im Leben, jeder hat 24 Stunden pro Tag und bei einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 75 Jahren sind das ca. 657.000 Lebensstunden. Für jeden Einzelnen von uns stellt sich die Frage: ‚Wie verwende ich meine Zeit? Was tue ich mit dieser, meiner Zeit?‘ Dabei spielt das NEIN-Sagen eine bedeutende Rolle.“

Sind wir nicht in der Lage NEIN zu sagen, NEIN zu unwichtigen Dingen, die nur viel Zeit kosten und nichts Essentielles bringen, NEIN zur Verschwendung von wertvoller Zeit durch ineffektives Arbeiten, NEIN zu unangebrachten Forderungen der Mitmenschen, NEIN zu.... dann werden wir nie genügend Zeit für all das haben, was wir uns immer vorstellen, wenn wir nicht so getrieben, so gestresst und so gehetzt wären.

WARUM NEIN SAGEN SO SCHWER IST

NEIN zu sagen fällt vielen Menschen sehr schwer und so mancher gerät in einen inneren Zwiespalt. Einerseits wollen wir nicht NEIN sagen, weil wir den anderen damit verletzen, beleidigen, kränken oder enttäuschen könnten und die Konsequenzen daraus nicht tragen wollen, andererseits möchten wir die Bitte, den Wunsch, die Forderung des anderen gar nicht erfüllen, weil wir keine Zeit haben, weil es uns

gerade nicht passt oder weil wir ziemlich unter Druck stehen. Wir wollen es allen recht machen; wir fühlen uns verpflichtet; wir haben Angst, sonst unseren Arbeitsplatz zu verlieren.... lauter „gute“ Gründe fürs Nicht-NEIN-Sagen. So sagen wir oftmals JA und verdrängen lieber unsere eigenen Bedürfnisse anstatt dem anderen etwas abzuschlagen. Dabei bedenken wir nicht, dass wie mit jedem JA, mit jeder Verpflichtung, eine Belastung auf uns nehmen. Mit jedem „JA, das erledige ich“ gehen wir eine Zeitschuld ein. Je mehr unüberlegte JAs wir geben, desto schneller schrumpft unser Zeitkapital, wir sind ständig in Zeitnot und für vieles von dem, was wir gerne täten bleibt überhaupt nichts mehr übrig. August Höglinger rät daher: „Bevor Sie das nächste Mal JA sagen, um weitere Zeitschuld einzugehen, halten Sie inne und denken Sie über folgende Fragen nach: Welche Zeitschuld gehe ich damit ein? Welche Konsequenzen hat diese Zusage? Gibt es Folgewirkungen? Welche wichtige Arbeit leidet darunter? Wozu sage ich NEIN, wenn ich diese Verpflichtung eingehe?“

SO SAGEN SIE NEIN

NEIN sagen können, um Zeit zu haben, sollte keinesfalls heißen, dass man in Zukunft alles und jedes verweigert, dass man zum totalen Egoisten wird oder dass man jeden Wunsch, jede Bitte, die an einen herangetragen werden, abschlägt. NEIN sagen sollte lediglich bedeuten, dass man sich in Zukunft sehr genau überlegt, wann man eine Zeitschuld eingeht, dass es für die Zeitverwendung Prioritäten gibt und dass man das tut, was für einen wichtig und wertvoll ist. Wichtig ist, dass das NEIN immer



August Höglinger

begründet wird und dass die Vorteile des NEINs für den anderen deutlich gemacht werden. „Ein begründetes NEIN wirkt weniger verletzend“, so Höglinger. Auch wenn August Höglingers Tipps sofort einleuchten, NEIN zu sagen lernt man nicht von heute auf morgen. „Häufig wollen wir zu viel auf einmal verändern. ‚Ab morgen mache ich alles ganz anders‘ ist meist zum Scheitern verurteilt und schneller als uns recht ist, fallen wir wieder in die alten Verhaltensmuster zurück. Üben Sie daher täglich ein kleines NEIN. Belohnen Sie sich dafür, besonders wenn Ihnen ein NEIN sehr schwer gefallen ist.“

BUCH ALS PERSÖNLICHER BERATER

Wie Sie durch NEIN-Sagen im Berufsleben 5-30 % an Zeit bzw. Kosten einsparen und wie Sie im Privatleben von der Fähigkeit NEIN sagen zu können, profitieren, erfahren Sie in August Höglingers Arbeitsbuch zur Selbstorganisation „Zeit haben heißt NEIN sagen“. Die im Buch vorgeschlagenen Methoden, Tipps und Anregungen sind zu 100 % in die Praxis umsetzbar, einfach anwendbar und äußerst wirkungsvoll. Bei konsequenter Anwendung verhilft das Arbeitsbuch zu mehr Zeit und Lebensqualität.

NATASCHA GRABNER

