

DAS ZEIT-BUDGET



INFOBLATT

Zeit ist Geld!

Naja, nicht wirklich. Aber tun wir mal so. Zeit ist eine Ressource, über die wir alle verfügen. Was Zeit von anderen Ressourcen wie Geld unterscheidet, ist, dass wir alle gleich viel davon haben, und sie nicht vermehren oder anhäufen können. Oftmals denken Leute beim Zeitmanagement darüber nach, wie Sie mehr Zeit bekommen können. Aber das geht nicht! Wir alle haben sieben Tage in einer Woche, 24 Stunden an einem Tag und 60 Minuten in einer Stunde. Davon bekommt niemand mehr. Wir alle haben sozusagen das gleiche Einkommen an Zeit.

Die richtige Frage beim Zeitmanagement ist daher, wie Sie die Minuten, die Sie haben, ausgeben können, um am meisten Wert zurückzubekommen, ohne dass Sie sich am Ende die wichtigen Dinge nicht mehr leisten können. Sie brauchen ein *Budget*.

Das ist natürlich nur eine Metapher, wenn auch eine hilfreiche, die wir im Weiteren benutzen werden. Aber wie können Sie Ihr Zeitmanagement konkret verbessern und was müssen Sie bei der Planung eines Budgets beachten?

Sie sollten ein **generelles Budget planen**, das nicht spezifisch für eine Woche gilt, sondern **allgemein** ist. Wie ein wiederkehrender Stundenplan (je nach Bedarf ist der vielleicht auch 14-tägig). Das heißt aber natürlich nicht, dass Sie jede Woche dasselbe tun! Die einzelnen Positionen in Ihrem Budget sollten Sie mit Absicht vage halten. Sortieren Sie also nicht nach konkreten Aufgaben, sondern nach **Aufgabentypen**.

Wenn Sie Ihr persönliches Budget einrichten, macht es wenig Sinn, sich ein Zeitfenster für „Descartes lesen“ einzuplanen, es sei denn das ist ein merkwürdiges Hobby Ihrerseits, das jede Woche wiederkehrt. Es macht mehr Sinn, feste Zeitfenster für „Studium“ oder „Freizeit“ einzuplanen. Wenn das Zeitfenster anbricht, haben Sie durch das Erstellen einer Todo-Liste im Vorfeld schon festgelegt, was Sie mit dieser Zeit tun werden – und das ist natürlich immer etwas anderes.

→ Vergleichen Sie das mit Ihrem finanziellen Budget: Sie haben vermutlich kein Budget für „Marmelade“ oder „Nudeln“ – aber Sie haben bestimmt ein Budget für Einkäufe des täglichen Bedarfs. Wie Sie das Geld *genau* ausgeben, bestimmt Ihr Einkaufszettel.

1 FIXKOSTEN

So, wie Sie in Ihr finanzielles Budget Ihre Miete, Krankenversicherung, Strom und anderes fix einplanen müssen, so müssen Sie auch in Ihrem Zeit-Budget bestimmte Positionen mit fixen Kosten unbedingt einplanen, um Katastrophen zu verhindern. Die Fixkosten müssen gedeckt sein, bevor Sie wissen, wie viel frei verfügbare Zeit übrigbleibt. Und so wie unser aller finanziellen Fixkosten unterschiedlich sind, können auch die fixen zeitlichen Kosten variieren.

Aber hier sind die Positionen, die garantiert auftauchen werden, und wie viel sie ungefähr kosten:

1.1 SCHLAF

Schlaf ist notwendig – Punkt. Da kommen Sie nicht drum rum. Und vermutlich ist es der größte Kostenpunkt in Ihrem Budget, denn Sie sollten **auf gar keinen Fall weniger als 8h Schlaf** pro Nacht einplanen. Wenn Sie mit

einkalkulieren, dass Sie ein bisschen Zeit zum Einschlafen benötigen, und bestimmte Routinen vor und nach der Nachtruhe haben, macht es Sinn, sich 9h fix einzuplanen.

Und bedenken Sie, dass 8h die Minimalempfehlung ist. Wenn Sie mehr schlafen wollen und können, tun Sie das – bis zu 10h pro Nacht. Schlaf gehört zu den besten Investitionen, die Sie mit Ihrer Zeit tätigen können.

1.2 ERHOLUNG

Sie benötigen mehr als nur Schlaf, um sich zu erholen. Erholung ist ein äußerst wichtiger und **aktiver** Prozess, in dem Sie Tätigkeiten nachgehen, die Ihnen Spaß machen und Ihnen helfen, abzuschalten. Was das ist, entscheiden Sie. Aber sehen Sie zu, dass Sie jeden Tag Erholung einplanen, wenn es irgendwie möglich ist – zumindest regelmäßig.

Sich nur zu erholen, wenn sich spontan die Gelegenheit bietet, ist **kein** gutes Rezept.

1.3 ARBEIT / STUDIUM

Das ist ein vager Begriff. Das, was sich dahinter versteckt, kann sehr konkret oder variabel sein. Vielleicht gehen Sie einer geregelten Tätigkeit nach, vielleicht müssen Sie sich vollständig selbst organisieren, oder beides. Hier macht es insbesondere einen Unterschied, ob wir uns in der Vorlesungszeit oder den Semesterferien befinden. Für diese beiden Kontexte macht es Sinn, Ihr Budget unterschiedlich zu planen.

Aber Arbeit ist auf jeden Fall ein fixer Punkt in Ihrem Zeit-Budget, egal ob Sie lediglich studieren, jobben, oder selbständige Projekte haben. Auch das sollten Sie einplanen, vermutlich für fünf Tage die Woche. (Vielleicht auch sechs, aber ich empfehle Ihnen, mindestens einen Tag in der Woche nicht zu arbeiten und zur Erholung zu nutzen.)

Hier orientiert sich Ihr Zeitbudget also unter anderem an Ihrem Stundenplan. Wie Sie Ihre selbständige Arbeit unterbringen, können nur Sie selbst entscheiden. Denken Sie daran, dass mehr als 4h **konzentrierte** Arbeit (nicht Arbeit allgemein) am Tag praktisch nicht möglich sind.

TIPP

Pendeln Sie? Das muss keine vergeudete Zeit sein, denn hier kann man mit ein paar Kopfhörern super Texte lesen und sich die Fahrt direkt als Arbeitszeit einplanen. Sie können die gleiche Zeit auch zum Hören von Hörbüchern oder Podcasts verwenden, wenn Sie daran Gefallen haben (– dann lesen Sie natürlich keinen Text nebenbei).

2 BEDINGTE FIXKOSTEN

Es werden in Ihrem Budget Fixkosten auftauchen, die nicht jeder hat. So wie von Ihrem Girokonto vielleicht ein Dauerauftrag für Netflix oder Tanzstunden abgeht und bei anderen nicht, so müssen Sie sich eventuell regelmäßige Zeitinvestitionen einplanen, die andere nicht haben. Das kann alles Mögliche sein.

Hier ein paar typische Beispiele:

2.1 FAMILIE

Wenn Sie eine Familie haben, benötigt diese Zeit und die sollte eingeplant sein. Die genaue Ausgestaltung hängt natürlich von Ihnen ab, und auch davon, ob Sie die Möglichkeit haben, sich Ihre Verantwortungen mit jemandem (z.B. Ihrer*m Partner*in) zu teilen.

2.2 SPORT

Niemand kann Sie dazu zwingen, sich körperlich zu betätigen. Es kann Sie auch niemand dazu zwingen, eine Haftpflichtversicherung abzuschließen. Aber es ist höchst unklug, diese Investition nicht zu tätigen. Es wird hinten raus teurer – versprochen!

Planen Sie sich also regelmäßige körperliche Aktivität ein, mindestens 2,5h pro Woche (ca. 5x30 Minuten). Sie müssen keine Höchstleistungen vollbringen. Ein 30-minütiger Spaziergang ist besser als nichts. Wenn Sie in einem Verein sind, ist der Zeitplan vermutlich eh schon festgelegt.

2.3 HAUSHALT

Das steht unter bedingten Fixkosten, weil Sie möglicherweise noch keinen eigenen Haushalt haben, oder keinen Wert darauflegen. Nichtsdestotrotz stehen die Chancen gut, dass Sie Zeit in Ihren Haushalt investieren: Einkaufen, Wäsche waschen, Putzen, Reparaturen, Verschönerungsmaßnahmen – etc.

Anstatt diese Sachen zu erledigen, wie sie kommen (nämlich dann, wenn man sie nicht gebrauchen kann), macht es auch hier Sinn, einfach ein Zeitfenster einzuplanen, in dem diese Dinge erledigt werden. Samstagvormittag zum Beispiel?

TIPP

Auch bei stumpfsinnigen Aktivitäten wie Haushalt und wenig intensivem Sport können Sie zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen: Kopfhörer auf und Hörbücher, Podcasts etc. hören.

Hier kann natürlich viel mehr stehen, nämlich alle regelmäßigen Dinge, die Ihnen wichtig und planbar sind.

- Die Datenight mit der*m Partner*in
- Gamingabende mit Freunden
- Qualitytime mit den Kindern
- Ihre persönliche Lesestunde
- Konsumieren von Nachrichten
- Blog schreiben
- etc. etc...

Ihr Zeitbudget muss zu Ihrem Leben passen, nicht andersrum!



*Denken Sie daran, die Positionen so einzuplanen, dass die Zeitfenster tatsächlich groß genug sind. Wenn Sie sich Sport einplanen, dürfen Sie nicht vergessen, Zeit für den Weg zur Sportstätte und zurück und die anschließende Dusche einzuplanen. **Ein Block wird daran bemessen, wie viel Zeit vom praktischen Abschluss der vorherigen Aktivität bis zum frühestmöglichen praktischen Beginn der nächsten Aktivität benötigt wird.***

3 FREI VERFÜGBARE ZEIT

Alle Fixkosten gedeckt? Alles Wichtige eingeplant? Sweet! Das, was am Ende übrigbleibt, können Sie nutzen, wie Sie wollen.

Noch ein bisschen Energie übrig und motiviert? Ran an die Arbeit!

Gar kein Bock? Zeit für Ihre Lieblingsserie. Oder im Café mit Freunden philosophieren (zur Not im virtuellen Café). Oder mit den Kindern in den Tierpark.

Diese Zeit gehört ganz Ihnen und kann eingesetzt werden, wie Ihnen spontan der Sinn steht.

Sparen können Sie ja nicht. ;-)

4 TIPPS UND HINWEISE

1. Es macht Sinn, Ihr Zeitbudget in einer bestimmten Reihenfolge zu planen.
 - a. Als erstes planen Sie diejenigen Aktivitäten ein, die einen unveränderlichen Zeitpunkt haben. Dazu gehört Ihr Stundenplan, aber auch Ihre Kinder zur Schule zu bringen oder Vereinssport. Die Zeitfenster, die dann übrigbleiben, nutzen Sie für die Planung von Aktivitäten, deren Zeitpunkt Sie selbst festlegen können.
 - b. Von diesen Aktivitäten planen Sie die größten Blöcke zuerst ein. Wenn Sie Ihren Tag mit Kleinigkeiten vollpacken, bleibt am Ende vielleicht kein Zeitfenster, das groß genug für bestimmte Aktivitäten ist. Die Kleinigkeiten können Sie am Ende an die passenden Stellen schieben. Die großen Aktivitäten nicht.
2. Wenn Sie alle Ihre Minuten verplant haben und noch Aktivitäten übrig sind, was dann? Hier müssen Sie Entscheidungen treffen. Vielleicht stellen Sie fest, dass Sie für Dinge, die Sie sonst getan haben, in Wahrheit keine Zeit haben. Dann müssen die wohl wegfallen. Sie haben über Ihre Verhältnisse gelebt! Es gibt leider keinen Zeitkredit, und würde es einen geben, sollten Sie wahrscheinlich keinen aufnehmen. Möglicherweise können Sie aber auch eine bereits eingeplante Aktivität etwas kürzen, um noch Platz zu schaffen. Ob das eine gute Idee ist, müssen Sie selbst wissen.
Was am Ende auf keinen Fall übrigbleiben darf, sind Fixkosten. Achten Sie darauf, dass die wesentlichen Dinge eingeplant sind.
3. Vergessen Sie nicht in Ihrer Planung Zeit für Dinge wie Ihre Badroutine, Mahlzeiten und Wegzeiten mit einzuberechnen. Es ist alles bestens, wenn diese Dinge implizit in anderen Blöcken einberechnet sind, aber die Zeit muss eingeplant sein.
4. Pläne werden typischerweise nicht zu hundert Prozent funktionieren. Life happens! Vielleicht kommt irgendwo ein einmaliger Termin rein, der sich mit einem anderen Block überschneidet, vielleicht können Sie sich mal nicht dazu bringen, etwas Bestimmtes zu tun. Vielleicht werden Sie oder ein Familienmitglied krank. Das ist alles nicht schlimm, so lange Sie flexibel über Ihre Zeit nachdenken. Sie können auch mal Blöcke tauschen, kürzen oder ausfallen lassen – wenn nötig die ganze Woche! -, wenn die Situation es erfordert. Das sollte nicht dafür sorgen, dass das ganze Budget nicht mehr umsetzbar ist. Steigen Sie einfach in den normalen Plan wieder ein, sobald Sie können.
5. Wenn Sie Ihr Budget *nie* einhalten können, dann heißt das nicht, dass Sie versagt haben. Wahrscheinlich ist es einfach noch nicht der richtige Plan. Also zurück ans Reißbrett!
6. Denken Sie daran, dass Sie nicht von allen alten Gewohnheiten direkt auf nur noch neue Gewohnheiten umsteigen können. Das kann nicht klappen. Gewohnheiten zu ändern braucht Zeit. Wenn Sie sich überfordern, ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie alles hinschmeißen und nichts ändern, sehr hoch. Es geht am Anfang darum, nach und nach **klügere Entscheidungen als vorher** zu treffen. Ändern Sie erst mal einzelne Dinge, bis Sie sich daran gewöhnt haben, und dann planen Sie die nächsten Änderungen ein.

“DORMAMMU. I’VE COME TO BARGAIN.”