



Davoser Zeitung  
7270 Davos Platz  
081/ 415 81 71  
www.budag.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 4'074  
Erscheinungsweise: 2x wöchentlich

Themen-Nr.: 532.008  
Abo-Nr.: 532008  
Seite: 3  
Fläche: 63'109 mm<sup>2</sup>

# Zeit, um Prioritäten zu setzen

Vom 7. bis 9. Januar fand im Kongresszentrum der 55.

Ärztfortbildungskongress von «Lunge Zürich» statt.

Neben zahlreichen spezifischen Vorträgen und

Workshops fand ein sehr gut besuchter Vortrag zum

Thema Zeitmanagement statt.

Andreas Frei

«Herzlich willkommen! Sie nehmen an diesem Ärztekongress teil, weil Sie offensichtlich ein Zeitmanagement gemacht haben. Sie haben Prioritäten gesetzt und auf ganz viele Anderes verzichtet. Ich hoffe, dass nicht alle anderen den Preis für diesen Verzicht zahlen. Denn wenn wir auf etwas verzichten, sind wir in der Regel nicht ganz alleine», meinte Rudolf Steiger, emeritierter Professor für Menschenführung und Kommunikation an der Zürcher ETH, in seiner Begrüssung.

## Gibt es die Zeit?

«Wenn wir von Zeit sprechen, muss ich Sie kurz auf eine Reise in die Philosophie mitnehmen. Augustinus stellte fest: Alles, was vergangen ist, ist nicht mehr. Und all das, was kommt, das ist noch nicht. Mit Schrecken bemerkte Augustinus, dass es ja gar keine Zeit gibt, denn die Gegenwart ist nur die theoretische Grenze zwischen dem, was nicht mehr ist und dem, was noch nicht ist», so Steiger. Die Frage, ob es die Zeit überhaupt gebe, sei

durchaus berechtigt. «Oder ist das etwa nur ein Konstrukt, damit wir sagen können, wir hätten zu wenig davon?»

Er freue sich, mit den Anwesenden etwas über dieses Thema vorauszudenken – «Nachdenker haben wir in diesem Land viel zu viele. Deshalb sind wir dauernd daran, die Vergangenheit aufzuarbeiten und kommen immer etwas zu spät, um an der Gegenwart teilzunehmen.»

«Wer nicht weiss, wohin er will, ist auch nicht so enttäuscht, wenn er nicht ankommt. Darum haben so wenige Leute eine Zielsetzung», meinte Steiger augenzwinkernd, um gleich darauf sehr ernst auf die Bedeutung einer Zielsetzung hinzuweisen. Es gebe ganze Seminare über dieses Thema. Da werde dann beispielsweise behauptet, der Weg sei das Ziel. «Nein! Das Ziel ist das Ziel! Und der Weg ist – so Gott will – der Weg zum Ziel. Wir sollten aufhören, alles zu verwechseln», ärgerte sich Steiger.

Daran, dass ein bewusstes Ziel entscheidend für ein erfolgreiches Zeitmanagement ist, liess

der Wissenschaftler keinen Zweifel. Und eine schlechte Zeitplanung sei verhängnisvoll. «Sie führt zu Zeitknappheit und Zeitknappheit führt zu Stress. Und Stress lässt uns dumm und diktatorisch erscheinen», zitierte er einen Kollegen. Die Frage, ob man gestresst sei, weil man keine Zeit habe, oder ob man keine Zeit habe, weil man gestresst sei, sei sehr berechtigt. Dabei

sei die Zahl der Stressfaktoren im persönlichen, familiären und beruflichen Bereich sehr gross.

## «Legen Sie Prioritäten fest!»

Es sei darum ausgesprochen wichtig, sich mit der Frage auseinanderzusetzen, was man kurz- oder längerfristig gegen identifizierte Stressfaktoren unternehme. «Fragen Sie sich selber, wofür Sie sich Zeit nehmen. Für Ihre Patienten? Für Ihre Mitarbeiter? Für Ihre Weiterbildung? Für Ihre Familie? Für Ihre Freunde? Für sich selbst?» riet Steiger den Anwesenden im gut gefüllten Plenarsaal. Gerade der letzte Punkt, sich Zeit für sich



Davoser Zeitung  
7270 Davos Platz  
081/ 415 81 71  
www.budag.ch

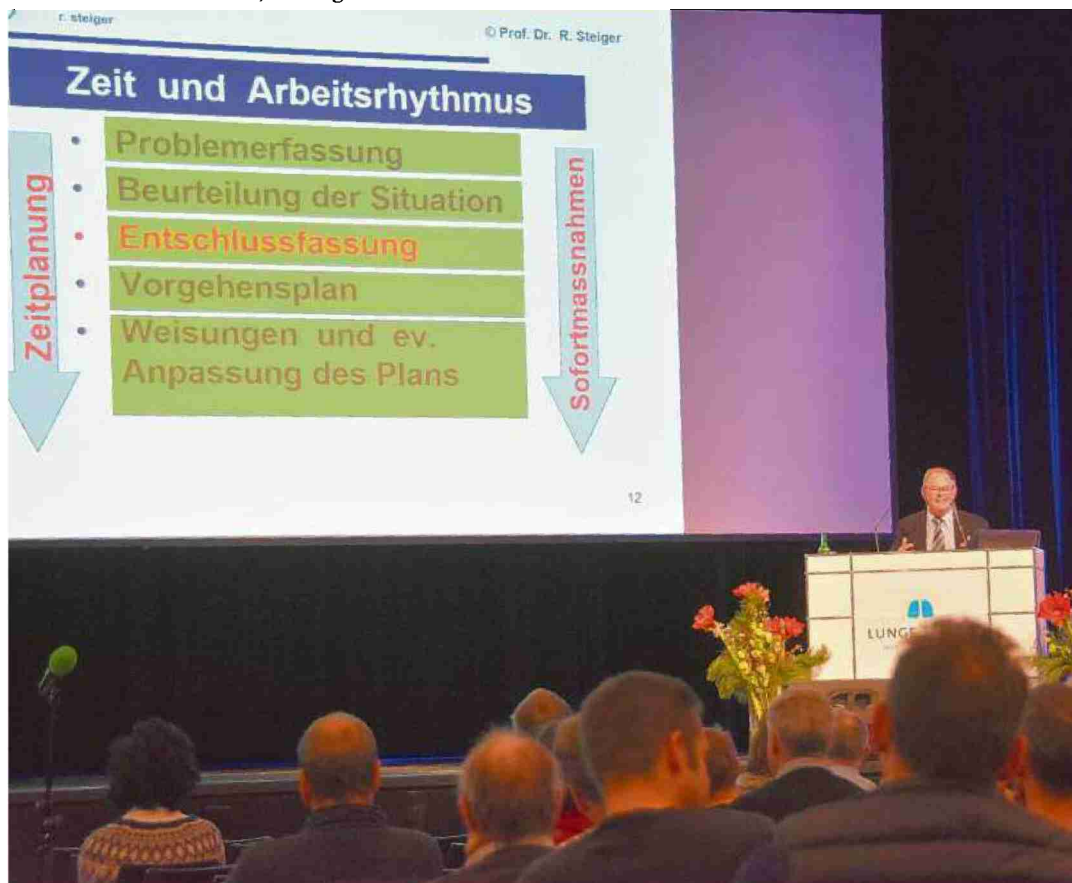
Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 4'074  
Erscheinungsweise: 2x wöchentlich

Themen-Nr.: 532.008  
Abo-Nr.: 532008  
Seite: 3  
Fläche: 63'109 mm<sup>2</sup>

selber zu nehmen, sei von grosser Bedeutung. Das Zitat «Zu jemand anderem «nein» zu sagen, ist wie zu sich selber «ja» zu sagen» beinhaltet in zahlreichen Situationen viel Wahrheit, meinte er. Dann zu handeln, sei entscheidend, denn: «Handeln ist effizienter, als leiden!» und dazu sei es nie zu spät. Selbstverständlich berge ein Entschluss das Risiko eines Fehlentscheides. Aber damit müsse man leben können. Am besten sei es natürlich, richtig

zu entscheiden. Aber es sei immerhin die zweitbeste Wahl, falsch zu entscheiden. Fatal sei nur, überhaupt nicht zu entscheiden. «Legen Sie in ihrem Leben Prioritäten fest und teilen Sie in notwendige, wünschenswerte und überflüssige Dinge ein. Es gibt Sachen, die man einfach in den Papierkorb werfen kann. Solches Verhalten hat mir selber zwar schon zweimal eine Rüge eingebracht. Aber dies hat mir doch nicht nachhaltig geschadet, und ich

habe unterm Strich sehr viel Zeit gewonnen. Seit ich das Überflüssige mutig gestrichen habe, habe ich genügend Zeit für das Wünschbare und das Notwendige.» Gleichzeitig habe er oft auch Verständnis gehabt, wenn andere mit seinen Prioritäten nicht einverstanden gewesen seien. «Man muss den anderen auch einmal verstehen», meinte er. Einen anderen zu verstehen, müsse ja nicht bedeuten, mit ihm einig zu sein, betonte Steiger.



Mit seinem zuweilen launigen, zuweilen aber auch todernsten Vortrag zog Rudolf Steiger die Anwesenden im Plenarsaal geschickt in seinen Bann.

af