

Der Weg zum Wesentlichen – Teil 4: Die Kraft und der Frieden eines prinzipienorientierten Lebens

Einführung

In ihrem Buch „Der Weg zum Wesentlichen: Zeitmanagement der vierten Generation“ befassen sich die Autoren Steven Covey sowie Roger und Rebecca Merrill mit einem neuen, erweiterten Ansatz zum Thema Selbst- und Zeitmanagement. Dieser basiert im Wesentlichen darauf, dass wir unser Leben und unsere Zeitplanung an vier sogenannten „Nordpolprinzipien“ – Selbstbewusstsein, Gewissen, Vorstellungskraft und freiem Willen – ausrichten sollen. Außerdem sollen wir bei unserem Handeln ein Gleichgewicht der vier menschlichen Bedürfnisse – leben, lieben, lernen und ein Vermächtnis hinterlassen – erreichen. Wir sollen uns dieser Aspekte bewusst werden und unsere Lebensphilosophie darauf aufbauend formulieren. Später müssen wir alle unsere Handlungen auf ihre Konformität mit unserer Philosophie überprüfen. So gelangen wir zu einem erfüllteren Leben in dem wir mehr Zeit für die wesentlichen Dinge haben.

Diese Arbeit befasst sich mit dem vierten Teil des Buches, der die Kraft und den Frieden, die durch ein prinzipienorientiertes Leben entstehen und gefördert werden, zum Inhalt hat.

Führungsstärke

„Wenn sich nichts verändert, werden Sie im Grunde den Rest Ihres Lebens damit beschäftigt sein, Dinge zu delegieren, aufzuschieben und zu vermeiden.“ ([Covey2003], S.247)

Covey et al. treffen zunächst die Grundannahme, dass Management allein uns nicht weiterführen kann. Zwar sind wir durch unsere Management-Skills in der Lage, immer wieder unerwartete Termine in unseren Tagesablauf einzuschieben und plötzlich auftretende Probleme zu bewältigen, doch packen wir das Übel nicht bei der Wurzel und sind letztlich in einem Teufelskreis gefangen, in dem ein Tag dem anderen gleicht. Diesem Problem verleiht auch Lothar J. Seiwert Ausdruck, wenn er davon berichtet, wie unser Arbeitsalltag allein von Dringlichkeit bestimmt wird und wir langsam aber sicher in operative Hektik verfallen. Wir verlieren unsere Lebensvision und Prioritäten aus den Augen. Alles muss sofort geschehen, wobei die wirklich wichtigen Dinge auf später verschoben werden ([Seiwert2009], CD1, Kapitel 5, 2:20).

Dem sollten wir entgehen und uns stattdessen auf die Prinzipien der vierten Generation besinnen, in jeder Situation versuchen Verbindung mit unserem Gewissen aufzunehmen und uns auf die Menschen und Beziehungen einlassen, mit denen wir es zu tun haben.

Das Setzen von Prioritäten allein, wie im Zeitmanagement der dritten Generation beispielsweise von Peter F. Drucker gefordert ([Drucker2002], S.171) reicht nicht mehr aus. Es ist ein erster wichtiger Schritt, aber nur wenn wir es schaffen, zwischen Reiz und Reaktion innezuhalten und uns zu fragen, was unsere Prinzipien von der Situation verlangen, können wir langfristige Wirkungen erzielen und tatsächlich von Grund auf etwas verändern. So können wir durch Führungsstärke den Teufelskreis durchbrechen und festgefahrene Prozesse und Gewohnheiten zum Vorteil für uns und unsere Mitmenschen verändern.

Dieses Führungsparadigma lässt sich in alle Lebensbereiche übertragen. Wann immer es etwas zu planen gibt oder Entscheidungen zu treffen sind, sollten wir zuerst unsere Philosophie, Prinzipien und Werte überprüfen. Wenn wir uns diese vor Augen gerufen haben, können wir entscheiden, welche Handlungsalternative in ihrem Sinne zielführend ist und wie ein optimales Ergebnis erreicht werden kann. Bei Teamentscheidungen (in der Familie, Arbeitsgruppe etc.) ist es wichtig, eine gemeinsame Philosophie zu formulieren und zusammen zu einem Ergebnis zu kommen, bei dem die ganze Gruppe ihren Prinzipien treu bleibt.

Frieden und Glück

„Der Frieden, von dem wir sprechen, geht aus unserem Inneren hervor. Er ist gleichbedeutend mit Lebensfreude. Wir finden ihn nicht im Rückzug vom Leben, sondern mitten darin.“ ([Covey2003], S.257)

„Denn obwohl in den letzten Jahrzehnten der Wohlstand in der westlichen Welt enorm gestiegen ist, sind die Menschen heute nicht glücklicher als vor 30 oder 40 Jahren.“ ([Seiwert2009], CD2, Kapitel 14, 1:05)

Der Begriff „Frieden“ wird von Covey et al. synonym zu Lebensqualität, Lebensfreude und Erfüllung verwendet und entspricht dem, was Seiwert „Glück“ nennt. Ein solcher Frieden entsteht dabei keinesfalls durch Reichtum, Macht, Kontrolle oder Anerkennung, sondern durch die Beachtung der eigenen Prinzipien und Ziele. Er ist weder Zufall noch Schicksal, sondern etwas, um das wir uns immer wieder neu bemühen müssen, der Wunsch nach einem Leben, in dem Werte wieder einen Platz haben.

Frustration und unerfüllte Erwartungen

„Frieden ist die logische Konsequenz des Wegs zum Wesentlichen.“ ([Covey2003], S.257)

Einer der größten Feinde unserer Lebensfreude ist die Frustration. Sie entsteht immer dann, wenn wir mit Erwartungen in den Tag gehen, die nicht erfüllt werden und das liegt letztlich wiederum daran, dass wir bei der Formulierung unserer Erwartungen von falschen Voraussetzungen ausgehen. Wir erwarten, dass alles nach Plan verläuft und keine unerwarteten Ereignisse eintreten können. Alle sollen sich unserer Meinung anschließen und die Handlungsalternativen sich auf die von uns erdachten beschränken, denn so haben wir es schließlich geplant.

Wenn wir aber die Paradigmen der vierten Generation anwenden, kommen wir geradezu zwangsläufig unserem inneren Frieden näher, weil wir unsere Erwartungen viel offener und flexibler gestalten. Erwartungen, die auf unseren Prinzipien aufbauen, bei denen wir Menschen, Beziehungen, Synergiepotential und unser Gewissen zu Grunde legen, lassen es zu, dass andere Meinungen, neue Ideen und Situationen auftreten, auf die wir nicht explizit vorbereitet waren und dass gerade diese Ereignisse dazu beitragen unsere Erwartungen zu erfüllen.

„Unsere Erwartungen liegen in unserer Kontrolle“ ([Covey2003], S.262) und wenn wir sie so steuern, dass sie auf unseren Prinzipien aufbauen, können wir Frustration vermeiden und Frieden fördern.

Der Beitrag zum Allgemeinwohl und das Gewissen

„Alle vier Bedürfnisse sind lebenswichtig. Aber der Beitrag zum Allgemeinwohl verleiht den anderen Sinn und Kraft. Alle vier Gaben sind lebenswichtig, aber das Gewissen verleiht den anderen Sinn und Kraft.“ ([Covey2003], S.263)

Auch wenn keines der vier Nordpolprinzipien (Gaben) und keine der vier Fähigkeiten (Bedürfnisse), die den Weg zum Wesentlichen ausmachen, vernachlässigt werden darf, so gibt es nach Ansicht der Autoren doch jeweils einen zentralen Aspekt.

Wenn wir den Beitrag zum Allgemeinwohl über unser eigenes Wohl stellen und zum wichtigsten unserer Bedürfnisse erheben, dann schaffen wir nicht nur die Grundlage für unseren eigenen Frieden, sondern auch für die Lebensfreude unserer Mitmenschen. Außerdem erlangt unser Leben einen Sinn – nämlich dem Wohle aller zu dienen – und dafür können wir dann lernen und lieben.

Das Gewissen ist wiederum unsere wichtigste Gabe, unser elementares Prinzip. Wenn wir gegen unser Gewissen handeln und Entscheidungen treffen, die wir vor uns selbst nicht verantworten können, müssen wir zwangsläufig mit Unzufriedenheit und Frustration rechnen. Wir können unser Gewissen nicht belügen. Nur wenn wir mit ihm im Einklang leben, geht es uns gut und wir schaffen Lebensqualität und Frieden für uns und andere.

Mutlosigkeit und Stolz

„Mutlosigkeit ist die Antithese zu allem, was wir in diesem Buch besprochen haben.“ ([Covey2003], S. 266)
„Aber der Begriff Stolz umschreibt auch eines der zerstörerischsten Paradigmen im Leben.“ ([Covey2003], S. 267)

Wenn wir es schaffen, uns auf unsere Prinzipien zu besinnen, uns Ziele zu setzen und diese auch einzuhalten, dann sammeln wir dadurch Mut und Selbstvertrauen. Wenn wir auf der anderen Seite nicht auf unser Gewissen hören, wenn wir Versprechen machen, die wir nicht einhalten, wenn wir unsere Gesundheit vernachlässigen und deshalb bestimmten Anforderungen nicht mehr gewachsen sind oder wenn wir Beziehungen schleifen lassen und damit zerstören, dann verlieren wir den Mut und bewegen uns weg vom Wesentlichen und weg vom Frieden.

Eine zweite Bedrohung für unsere Lebensfreude ist der Stolz. Und zwar der Stolz in dem Sinne, dass wir besser sein wollen als andere, das wir mehr haben wollen als andere, dass wir in einer größer-besserschneller-Gesellschaft dominieren wollen. Der Stolz kann sich in alle vier Bedürfnisse einschleichen und dort zum „emotionalen Parasiten“ werden, „der keine Freude, keine Zufriedenheit und keinen Frieden erlaubt“ ([Covey2003], S. 267).

Das „Gegengift“ gegen den Stolz ist die Bescheidenheit. Wir müssen erkennen, dass wir nicht allein in der Welt sind und dass all unser Wirken und Tun immer Einfluss auf andere hat. Daher müssen wir vermeiden auf Kosten anderer nach unserem Lebensglück zu suchen – was ohnehin nicht möglich ist – und stattdessen nach dem Gemeinwohl für alle streben.

Merkmale prinzipienorientierter Menschen

„Prinzipienorientiert werden ist genau das: ein Werden. Es ist kein Ankommen, es ist ein Streben auf Lebenszeit.“ ([Covey2003], S.268)

Man kann sich zwar von heute auf morgen entscheiden prinzipientreu zu leben aber dieses Ziel tatsächlich umzusetzen ist ein kontinuierlicher Prozess, der stetig verbessert werden kann und nie völlig abgeschlossen wird.

Auf dem Weg zum prinzipienorientierten Leben entwickeln sich diverse Eigenschaften. Covey et al. Beschreiben insgesamt 15 ([Covey2003], S.268ff.), von denen hier exemplarisch drei aufgegriffen werden:

Prinzipienorientierte Menschen ...

- ... haben reichere und erfülltere Beziehungen zu anderen Menschen, weil ihnen Menschen wichtiger sind, als ihre Zeitpläne. Sie lassen sich auf andere ein, versuchen deren Sicht zu verstehen und bauen tiefe Beziehungen zu ihnen auf.
- ... sind synergetischer, weil sie nicht auf ihre eigene Meinung beharren. Sie versuchen zwar, sie zu vertreten, sind aber auch an den Ideen anderer und gemeinsamen, besseren Lösungen interessiert.
- ... können das Leben mehr genießen, weil sie sich und anderen Fehler verzeihen können, weil sie optimistisch in eine Zukunft blicken können, für die sie sorgfältig geplante Vorkehrungen getroffen haben und weil sie wissen, dass sie sich auf ihren Kompass verlassen können.

Sie sind außerdem in der Lage, in jedem Lebensbereich den „Flow“ zu spüren, einen Zustand von innerer Ausgeglichenheit, den viele Menschen nur erleben, wenn sie sich ihrem Hobby widmen ([Seiwert2009] CD2, Kapitel 13, 0:45).

Loslassen

„Jeder Ballonfahrer weiß: Wer weiter nach oben will, muss Ballast abwerfen.“ ([Seiwert2009], CD2, Kapitel 9, 2:39)

Wenn wir auf dem Weg zum Wesentlichen voran kommen wollen, müssen wir lernen, die Dinge, die nicht im Einklang mit unseren Prinzipien stehen, loszulassen. Dazu gehören beispielsweise unnötige Schuldgefühle (solche, die nicht von unserem eigenen Gewissen herrühren, sondern uns von anderen aufgezwungen werden), Erklärungen und Rechtfertigungen (die wir nicht mehr brauchen, wenn wir wissen, dass wir unseren Prinzipien treu sind) oder Äußerlichkeiten (Geld, Ruhm etc.).

Fazit

„Um die Welt zu verändern, müssen wir uns selbst verändern.“ ([Covey2003], S.278)

Mit dieser letzten Überschrift fassen die Autoren ihre Kernbotschaft noch einmal zusammen. Der erste Schritt auf dem Weg zum Wesentlichen ist die Bereitschaft, sich auf die Vorschläge und Tipps des Buches einzulassen und die eigene Lebensweise an die Nordpolprinzipien anzupassen.

So ähnlich hält es auch Seiwert, wenn er uns auffordert: „Fangen Sie noch heute an! Heute ist der erste Tag vom Rest ihres neuen Lebens [...]“ ([Seiwert2009], CD1, Kapitel 5, 1:13).

Quellen

[Covey2003]

Covey, Stephen R. ; Merrill, A. Roger ; Merrill, Rebecca R.: Der Weg zum Wesentlichen : Zeitmanagement der vierten Generation. 5., durchgesehene Auflage Frankfurt [Main] : Campus, 2003. – ISBN 2-593-37205-3

[Drucker2002]

Drucker, Peter F.: The Effective Executive. 1st Edition HarperCollins : New York, 2002. – ISBN 0-06-05160-70

[Seiwert2009]

Seiwert, Lothar ; Güthert, Daniel ; Szymczyk, Marian ; Bartel, Elmar ; Schützhold, Elke ; Bison, Olaf: Wenn du es eilig hast, gehe langsam [Tonträger] : mehr Zeit in einer beschleunigten Welt. Frankfurt [Main] : Campus, 2009. – ISBN 978-3-593-38830-4