

Petra Nitschke, Lebensbereiche balancieren. Visuelles Zeit- und Selbstmanagement mit Techniken für ein gesundes und harmonisches Gleichgewicht zwischen Berufs- und Privatleben. Mit Storyboards für eigene Trainingskonzepte. managerSeminare Verlags GmbH – Edition Training aktuell 2016.

ISBN 978-3-95891-016-4

Seit Jahren befasse ich mich aus Eigeninteresse mit dem Thema Zeit- und Selbstmanagement. Die Klassiker von Seiwert und Co sind mir sehr geläufig. Mit dem Stichwort „visuell“ bin ich direkt angefixt worden. Welcher neue Ansatz erwartet mich da? Beim Aufblättern des Buches war ich zunächst ernüchtert – das ist ja nichts Neues. Wer sich also bereits intensiv mit den Themen

- Motivation
- innere Antreiber
- Entspannungstechniken
- Lebensrollen
- Kommunikationsmodelle a la Schulz von Thun und Transaktionsanalyse
- Ziel-Modelle
- Entscheidungsmodelle wie z.B. Rubikon
- Zeitmanagement-Ansätze: Zeitdiebe, Eisenhower-Matrix und Pareto-Prinzip
- Körperübungen und Sport
- Ernährung
- Stressmanagement

befasst hat, der wird in diesem Buch kaum auf Neues stoßen. Für Berufsanfänger und Neulinge im Thema ist dieses Werk jedoch ein Schatz. Ich kenne jedenfalls kein schöneres – und das meine ich durchaus auch bezogen auf die liebevolle Gestaltung – und informativeres Buch zu diesem umfangreichen Thema. Ich bin total erstaunt, wie leicht es der Autorin gelingt, die sehr unterschiedlichen Themen, die aber unbedingt zusammen betrachtet werden sollten, hier in Bezug zueinander zu setzen. Und dann diese Grafiken. Einfach – im eigentlichen Wortsinn – und doch ausdrucksstark. Oft auch witzig gezeichnet, was dem Lesenden bestimmt einen zusätzlichen Motivationsschub gibt. Und außerdem hat das auch eine helfende Funktion. Aus meiner Coaching-Erfahrung weiß ich, dass Menschen sich mit dem Thema Selbstmanagement in der Regel erst dann auseinandersetzen, wenn der Leidensdruck größer geworden ist. Da sind erheiternde Grafiken sehr hilfreich fürs Gemüt.

Besonders erwähnenswert sind die vielen Exkurse, die sich aus theoretischer Sicht mit Elementen des Selbstmanagements befassen. Sie sind im Inhaltsverzeichnis und im Text besonders herausgehoben und können als Lexikon dienen – haben aber einen deutlich höheren Spaßfaktor beim Lesen. Viele Beispiele lassen das Beschriebene sehr gut nachvollziehen und auf die eigene Lebenspraxis übertragen. Ein kurzes Literaturverzeichnis gibt Möglichkeiten zur Vertiefung an und ein Stichwortverzeichnis hilft zusätzlich zum ausführlichen Inhaltsverzeichnis, sich im Thema immer wieder an die passende Stelle zu navigieren.

Ein kleines Extra macht das Buch auch für Trainer, die zu diesem Thema tätig sind, interessant. Es werden sehr kurz Anregungen gegeben, wie ein zweitägiges Seminar aufgebaut werden kann. Die wunderbaren Grafiken sind ebenfalls eine Einladung, sich für das eigene Seminarmaterial zu bedienen, was gar nicht so schwer ist.

Was hätte ich mir noch gewünscht? Es gibt in dem Buch einige Ankreuztabellen zur Selbsteinschätzung. Leider stehen die scheinbar nicht als Download zur Verfügung.

Übrigens: auch wenn ich nichts wirklich Neues an Wissensinhalten entdecken konnte, habe ich das Buch doch sehr gerne immer wieder zur Hand genommen – und das werde ich auch weiterhin tun. Alleine wegen der Gestaltung lohnt sich das.