

A close-up portrait of Lothar Seiwert, a man with short hair, looking slightly to the left with a subtle smile. The entire image is overlaid with a semi-transparent red filter. The text 'LOTHAR SEIWERT' is in white, bold, uppercase letters at the top left, and 'GABAL' is in white, bold, uppercase letters at the top right, enclosed in a white rectangular box.

LOTHAR SEIWERT GABAL

101  
ZETTNAH

# KAPITEL 01

TEMPO

Haben Sie noch irgendwo  
eine funktionsfähige  
mechanische Uhr? Sehr  
gut! Eine Uhr, die man  
morgens aufzieht, macht  
uns die Zeit viel bewusster.

Mechanische Uhren  
funktionieren einfach  
anders – sie setzen uns  
nicht mit blinkenden  
Anzeigen und übergroßen  
Sekundenzählern unter  
Druck. Ganz ruhig zeigen  
sie uns, dass Stunden und  
Minuten verstreichen.

**So sehen wir, dass wir  
in Wirklichkeit sehr  
viel Zeit haben.**



**Auf das richtige Tempo kommt es an:** Für Gepard und Gazelle in der afrikanischen Savanne ist Schnelligkeit eine Frage des Überlebens. Ganz im Gegenteil zum südamerikanischen Faultier. Es bewegt sich im Zeitlupentempo durchs Geäst und ist genau deshalb für andere Tiere schwer auszumachen. Es geht nicht darum, schnell zu sein. Es geht darum, das richtige Tempo zu finden!

Immer mehr soll in immer kürzerer  
Zeit produziert werden. Das traurige  
Ergebnis: Wir arbeiten schnell  
statt gut. Schreiben Sie gleich auf,  
was Sie in Zukunft langsamer,  
aber besser machen werden:



## ZIEL-MASSNAHMEN-PLAN

Notieren Sie alle Maßnahmen, die erforderlich sind, um

Ihr Ziel zu erreichen. Müssen Sie sich spezielle Kenntnisse aneignen oder einen Gesundheitscheck machen? Brauchen Sie Kontakte zu Leuten, die Sie noch nicht kennen? Es kann sehr demotivierend sein, wenn Sie auf dem Weg zum Ziel feststellen, dass Sie wichtige Details übersehen haben.

# DAS GEHEIMNIS DER ZEIT

EINE STUNDE IST OFT MEHR,  
MANCHMAL ABER AUCH VIEL  
WENIGER ALS DIE SUMME IHRER  
MINUTEN. MANCHMAL SCHEINT DIE  
ZEIT STILLZUSTEHEN, MANCHMAL  
RAST SIE UNS DAVON. NUR KINDER  
KENNEN DAS GEHEIMNIS DER ZEIT.  
KINDER HABEN IMMER ZEIT. IHRE  
TAGE SIND LANG UND ERFÜLLT.  
IHR MONAT IST ENDLOS. DAS  
JAHR EWIG. SIE WISSEN: ZEIT IST  
EIN GESCHENK, DAS MAN NICHT  
ACHTLOS VERSCHWENDEN DARF.



## **Raus aus dem Zeit-Korsett!**

Befreien Sie sich öfter mal aus dem engen Zeit-Korsett, in das Ihr Tagesablauf eingebunden ist. Warum legen Sie auf der Fahrt ins Büro nicht einfach eine kleine Pause in Ihrem Lieblingskaffee ein? Sie kommen zwar etwas später zur Arbeit, sind aber gut gelaunt und hoch motiviert. Alles geht Ihnen leichter von der Hand. Der kleine Abstecher hat also keine Zeit gekostet. Im Gegenteil: Sie haben Zeit gewonnen!