

ALLES EINE FRAGE DER ZEIT

Erfolgreiche Menschen tun gern so, als könnte jeder, was sie können, wenn man sich nur gut genug strukturiert. Wollen wir doch mal sehen!

Es ist ein Uhr nachts, als ich meinen Wecker auf fünf Uhr stelle. Mich erwarten vier Stunden Schlaf und eine To-do-Liste, die länger ist als der Einkaufszettel einer zehnköpfigen Familie. Wenn ich die in drei Tagen schaffe, stehen mir rosige Zeiten bevor.

Wer das schafft, hat das Thatcher-Gen, nach der britischen Premierministerin Margaret Thatcher, die stets nur vier Stunden Schlaf brauchte. Die Chefin von Yahoo! soll dieses Gen haben und der Chef von Chrysler, sie sind die schlaflose Elite, die Erfolgreichsten.

Ich will auch zur Elite gehören, zu den Menschen, die immer gefragt werden: Wie machst du das?

Glaubt man all den Karriereratgebern und Optimierungsfibeln, den Chefinnen und Bossen, dann bin ich selbst der einzige Mensch, der mich vom Erfolg abhält. Meine missratene Tagesplanung, mein Verschieben, Vergessen, Verweigern, ist schuld. Das kann ich nicht mehr hinnehmen. Ich lese von 14 Dingen, die CEOs vor dem Frühstück machen, 25 Hacks für den perfekten Tag und alles, was ich über die Tagesplanung berühmter, erfolgreicher Menschen zu fassen kriege.

05.00 Uhr

Ich rolle aus dem Bett. Warm duschen ist nicht mehr, das Wasser muss eiskalt sein. Ich japse, ich hüpfte, ich war noch nie so schnell. In vier Stunden soll ich in einem Seminar sitzen, niemals wäre ich freiwillig so früh aufgestanden.

Erfolg ist Einstellungssache. Beim Militär schwören sie, dass das Bett zu machen den ersten Erfolg des Tages bringe. Ich schüttelte Kissen und Decken auf,

so wie jeden Morgen seit zehn Jahren und rede mir ein, dass ich das wirklich sehr, sehr gut mache.

05.20 Uhr

In der Küche riecht es nach Kaffee, denn ich habe noch vor dem Duschen welchen gekocht. Das finde ich ziemlich geil von mir, allerdings darf ich den nicht einfach so trinken, sondern muss ihn bulletproof machen. Kaffee mit Butter und Öl. Ich bin allergisch gegen Butter und finde 20 Euro für das Bulletproof-Öl zu viel, aber das Internet sagt, drei Teelöffel Kokosöl bewirken das Gleiche. Schmeckt jedenfalls nicht so schlimm wie gedacht.

08.00 Uhr

Maximal gemütlich trudele ich im Büro ein, natürlich bin ich die Erste. Bis jetzt habe ich meditiert - nicht zu empfehlen, nachdem man Kaffee getrunken hat -, einen Antrag für die Krankenkasse ausgefüllt, drei Mails geschrieben, zwei Termine vereinbart und mein WG-Zimmer aufgeräumt. Ich wollte staubsaugen, aber das wäre Ruhestörung gewesen. Meine schlechte Laune ist verflogen, wenn ich es nicht besser wüsste, würde ich denken, ich hätte zehn Stunden geschlafen.

In all den Ratgebern steht fast nie etwas über Freundschaften, über Spaß, alles ist ein Projekt - top priority oder passion. Sex gibt es nur noch morgens, denn dann verbrennt man die meisten Kalorien.

Ich will nicht als einsame Superwoman enden und verschicke Sprachnachrichten an alle, die viel zu lang nichts von mir gehört haben. Freunde, ab jetzt bin ich immer für euch da. Es sei denn, ich habe zu tun.

11.00 Uhr

Der letzte Kaffee ist fast sechs Stunden her, das Öl hat das Koffein direkt in mein Gehirn geschossen. Alles geht mir zu langsam. Ich sitze im Seminar und fahre den anderen ständig über den Mund. Dumme Frage, eben schon beantwortet, halloooo? Ich fühle mich überlegen und eklig, so will ich nicht sein. Zehn Minuten später habe ich das beim Gedanken an meine volle To-do-Liste vergessen und unterbreche schon wieder. Irgendwann gehe ich einfach raus und führe ein Interview.

Zur Vorbereitung auf diesen Versuch habe ich eine Woche lang nahezu nichts erledigt und mir jede Deadline auf das Ende dieser drei Tage gelegt. Mini-Krise nennen sie das, die einen planen weniger Zeit ein, als sie brauchen, die anderen überfrachten ihren Tag mit Aufgaben. Unter Druck entstehen Diamanten.

19.00 Uhr

Eine Freundin will Bier trinken. Ich sage, lass mich meine Liste checken, und komme mir dabei albern vor. Ich habe heute so viel erledigt, dass ich Ja sagen kann und muss, denn ich bin immer für meine Freunde da.

„Ich gehe jetzt auf Toilette, so lange kannst du dir überlegen, wie du mir strukturiert erzählst, was du auf dem Herzen hast.“

05.00 Uhr

Nach weiteren vier Stunden Schlaf rolle ich erneut aus dem Bett. Kalte Dusche, Öl-Kaffee, ich bin fit. Trotz Bier. Vor mir liegen weitere 20 Stunden Höchstleistung. Ich habe Bock. Leerlauf fülle →



Der Mensch als weiße Leinwand. Wie optimiert wir sind, liegt an uns

ich mit Podcasts über Robotik und Krebsforschung, ich lese Nachrichten.

13.00 Uhr

Besprechung in der Mittagspause. Es gibt Salat und Diskussionen, man fragt mich, ob ich einen Gang zurückschalten könnte. Kann ich nicht. Nach dem Essen fühle ich mich leer. Pausen sind wichtig, fünf Minuten Spaziergang, in denen ich mir überlegen soll, wofür ich dankbar bin, sagt der Ratgeber.

21.00 Uhr

Meine Aufgaben erledige ich jetzt mit der Pomodoro-Technik. 25 Minuten Fokus, dann 5 Minuten Zwangspause. Nach zwei Stunden muss ich eine längere Pause machen. Mich setzt das unter Druck, immer

wenn ich im Flow bin, soll ich aufhören. Ich habe noch nie so schnell gearbeitet.

05.00 Uhr

Die gleichen Routinen. Es ist schwerer, ich starre lange aus dem Fenster, der zweite Kaffee fließt um acht. Im Büro bringe ich plötzlich zeitliche Abläufe durcheinander. Das hast du vorgestern erledigt, sagt meine Kollegin – ich war mir sicher, dass es noch auf meiner Liste steht.

Am Ende des dritten Tages habe ich alle Deadlines eingehalten. Ich kann viel mehr, als ich dachte, meine Zukunft ist rosig. Aber ich bin auch der ätzendste Mensch, den ich kenne. Es ist ein Uhr nachts, als ich meinen Wecker auf acht Uhr stelle. ●

ZUGABE

Vier Fragen an
— Dr. Julia Schreiber

Warum sind wir eigentlich nie zufrieden mit uns?

Der Gedanke, besser zu werden, wird heute vor allem von außen an uns herangetragen. Die Gesellschaft sagt uns: Wer sich optimiert, kann erfolgreicher und glücklicher sein. Irgendwann glauben wir das auch selbst und merken kleine Erfolge. Dann wollen wir mehr.

War das immer schon so?

Der Wunsch ist urmenschlich. Aber während das Idealbild in der Antike immer ein Ideal blieb, scheint es heute erreichbar zu sein. Technische Möglichkeiten setzen unsere körperlichen Beschränkungen außer Kraft, medizinische die geistigen.

Können wir denn besser werden?

Zunächst scheint es so. Aber irgendwann erreicht jeder ein Limit. Die Frage ist vor allem, wann wir uns mit uns selbst zufriedengeben können.



Dr. Julia Schreiber forscht an der Goethe-Universität Frankfurt zu den „Aporien der Perfektionierung“

Machen wir uns damit nicht eigentlich unglücklich?

Wenn wir uns verbessern wollen, weisen wir uns selbst immer wieder darauf hin, dass noch etwas fehlt und wir gut, aber nicht gut genug sind. Das kann schnell ins Gegenteil umschlagen, uns immer weiter antreiben und erschöpfen.