

**NACHRICHTEN**

Neue Unwetter in Tirol

**Geschnitz** – Wieder heftige Gewitter im österreichischen Bundesland Tirol: In Gschnitz riss ein Erdstoch mehrere Autos mit. Auch die Brennerbahnstrecke war zwischen Innsbruck und Matrei kurzzeitig unterbrochen. Freitag soll es neue Gewitter geben.

**Brand in Chemiefabrik**

**Bitterfeld** – Auf dem Gelände einer Entsorgungsfirma im Chemiapark in Bitterfeld-Wolfen brannte eine 4000-Quadratmeter-Lagerhalle aus. Die Rauchwolke soll auch im 50 km entfernten Leipzig zu sehen gewesen sein. Verletzt wurde niemand.

**Bergsteiger erfroren**

**Chamonix** – Zwei deutsche Bergsteiger sind bei einer Gipfelbesteigung im Montblanc-Massiv erfroren. Die Leichen der beiden etwa 40 Jahre alten Männer wurden laut Hochgebirgs-Gendarmerie gestern geborgen. Sie starben an Unterkühlung. Umstände des Unglück noch unklar.

**Flüchtiger gefasst**

**Meißen** – Vier Tage nach einer Verfolgungsjagd mit Schüssen auf die Polizei in Sachsen ist der geflohene Straftäter (43) nahe Dresden festgenommen worden.

**Mehr Tote nach Beben**

**Peking** – Nur zehn Stunden nach den Erdstößen in der chinesischen Provinz Sichuan erschütterte gestern ein zweites Beben den Nordwesten des Landes. Tote wurden zunächst nicht gemeldet. Beim Beben in Sichuan starben mindestens 19 Menschen.

**LOTTO-ZAHLEN**

6 aus 49: 1, 10, 18, 39, 41, 49;  
Superzahl: 7;  
Spiel 77: 8563544;  
Super 6: 004175 (ohne Gewähr)

**KENO-ZAHLEN**

1, 9, 13, 15, 17, 19, 22, 24, 26, 29,  
40, 43, 45, 50, 51, 52, 57, 61, 64,  
67; plus-5-Gewinnzahl:  
11583 (ohne Gewähr)

# Seien Sie ruhig mal faul!

Zeitexperte gibt am Welt-Faulenzertag im KURIER Tipps für weniger Stress im Alltag



Von STEFAN DÖRR

München – **Arbeiten, Hausputz, das Auto in die Werkstatt bringen und danach zum Friseur – ist Ihr Terminkalender auch wieder so prall gefüllt? Dabei hätten Sie es wirklich mal verdient durchzuatmen. Denn heute ist der Internationale Faulenzertag. Und mit ein paar kleinen Tricks fällt es Ihnen auch gar nicht schwer, anstehende Arbeiten liegen zu lassen und trotzdem kein schlechtes Gewissen zu haben.**

Denn gerade in unserer allzu schnelllebigen Zeit haben wir oft das Gefühl, ständig unter Zeitdruck zu stehen, oftmals mehrere Dinge gleichzeitig erledigen zu müssen – und doch wie ein Getriebener der Zeit hoffnungslos hinterher zu laufen. „Dabei müsste man vielmehr innehalten und sich fragen, ob mir alle anstehenden Aufgaben tatsächlich wichtig sind – und auf welche Dinge ich verzichten kann“, rät der Münchner Zeitexperte Jonas

Geißler, Mitinhaber des Instituts für Zeitberatung „timeandmore“ im KURIER. „Wer immer To-Do-Listen schreibt und diese dann nicht schaffen kann, ist nie zufrieden. Und wer mehrere Dinge gleichzeitig tut, statt sich gezielt auf die wichtigsten Aufgaben zu konzentrieren, macht mehr Fehler und braucht letztlich sogar mehr Zeit dafür.“

Statt sich ständig Vorwürfe zu machen, welche Dinge unerledigt geblieben sind, sollte man stolz darauf blicken, welche Dinge man am Tag geschafft habe und für welche Ereignisse des Tages man dankbar ist, so Buchautor Geißler („Time is honey“, Oekom Verlag) weiter. „Und wir sollten viel mehr Dinge nicht tun und lernen Dinge zu verpassen.“

Um sich zu fokussieren und das Unwesentliche zu erkennen kann es hilfreich sein, statt weitere To-Do-Listen anzufertigen, auf Let-it-be-Listen zu notieren, welche Dinge man be-



Das Thema Zeit ist sein Beruf: Jonas Geißler vom Institut für Zeitberatung „timeandmore“

wusst weglässt, meint der Zeitexperte. „Wie im Supermarkt, wo ich an Regalen entlang laufe und all die Sachen sehe, die ich bewusst nicht kaufe, weil ich sie nicht brauche.“ Das Praktische daran: Im Nachgang muss man diese Dinge dann nicht tun, sondern lassen.

Viele Menschen könnten nämlich viel freier entscheiden, wie sie ihre Zeit gestalten als sie in ihrem stressigen Alltag denken – auch wenn dies, was das Ar-

beitsleben betrifft, nicht in jedem Job möglich ist, schränkt Geißler ein. „Oftmals ist auch nicht der Angestellte schuld, sondern die Organisationsstruktur in der Firma, die Stress hervorruft.“

Dabei sollten wir nicht übersehen, dass in unserer Gesellschaft Stress auch als Zeichen des Erfolgs gilt. „Wer keine Zeit hat, sichert sich die Zugehörigkeit zu den Erfolgreichen und Gefragten. Zeit zu haben ist dagegen eher verdächtig.“ Daneben erfülle Stress auch eine zweite Funktion: „Es dient zur Abgrenzung. Der kleine Anspruch ‚tut mir leid, keine Zeit‘ ist eine höchst praktische Aussage, um sich zum Beispiel vor zusätzlichen Aufgaben zu schützen.“

Dabei müsste man eigentlich gar keinen Stress vortäuschen, um sich einfach mal mit gutem Gewissen auf die faule Haut zu legen. Und heute erst recht nicht!

