

Wenn Sie nur 5 Minuten Zeit haben

Handeln statt warten - die 7 besten Tätigkeiten

Sie warten auf einen Kunden, stehen in der Schlange, sitzen im Konferenzraum - je mehr Sie tun, umso häufiger entstehen zwischen Ihren Tätigkeiten die kleinen Warte-Löcher. Hier die vom amerikanischen Unternehmensberater *James Vuocolo* zusammengestellte Hitliste der Tätigkeiten, mit denen Sie Wartezeiten am sinnvollsten nutzen.

1. Lesen Sie Ihre Post



Nehmen Sie 2 oder 3 Schriftstücke aus der aktuellen Post mit, wenn Wartezeiten zu erwarten sind. Lesen können Sie, während

Sie in einer Schlange stehen oder im Foyer warten müssen.

2. Pflegen Sie Ihr Zeitplanbuch

oder Ihren elektronischen Organizer oder wer sonst Ihr ständiger Begleiter zur Terminplanung ist.



3. Suchen Sie sich einen Gesprächspartner



Der Mensch in der Warteschlange vor Ihnen oder hinter Ihnen langweilt sich genauso wie Sie. Sprechen Sie ihn an. Aus Zufallsbegegnungen können sich erstaunliche Verbindungen ergeben. Sie brauchen nur etwas guten Willen, ein Lächeln und ein wenig Mut. Haben Sie keine Scheu vor

Allerweltseinstiegen wie "Ganz schön warm heute ...". Das ist besser als Schweigen.

4. Lesen Sie etwas in der Nähe

Viele Leute warten gelangweilt in der Schlange, obwohl in ihrem Einkaufswagen eine Zeitschrift liegt oder eine Packung mit einer ausführlichen Beschreibung. Interessieren Sie sich, spielen Sie ein Spiel mit sich ("Ob jetzt auch schon auf jedem Joghurt eine



Internetadresse steht?"). Auch in anderen Wartesituationen findet sich immer etwas zum Lesen.

5. Atmen Sie bewusst



Auch wenn sich Ihr Schnaufen für die Umstehenden befremdlich anhört: Nichts ist gesünder und anregender, als 5 Minuten lang bewusst

und tief ein- und auszuatmen. Strecken Sie dabei ungegeniert den Bauch raus. Dabei aktivieren Sie wenig genutzte Regionen Ihrer Lunge, die Ihnen besonders intensiven Sauerstoff, viel Energie und seelische Ausgeglichenheit bescheren.

6. Räumen Sie auf

Durchforsten Sie Ihre Hosentaschen, Ihre Handtasche, Ihren Geldbeutel nach veralteten Rechnungen, abgelaufenen Fahrkarten und allem möglichen anderen Abfall, der lange genug umsonst bei Ihnen mitreisen durfte. Erleichtern Sie sich!



7. Begegnen Sie dem großen "U"

"U" steht für "unangenehm" - die kleinen und großen Dinge, die wir so gerne vor uns her schieben. Nutzen Sie die geschenkten 5 Minuten, um dem ungeliebten "U" ins Auge zu sehen. 5 Minuten sind gerade richtig, um einen Entschluss zu fassen ("Noch heute rufe ich Herrn Bissig an!").

