

Trainer des Monats

- **Zeit müsste man haben**
Trainer des Monats:
Zeitmanager Peter Gall



Peter Gall

Peter Gall

- Geburtstag: 22. 4. 1956
- Sternzeichen: Stier
- Ausbildungen: Ausgebildet als Trainer in Zeitmanagement, Präsentation, Moderation und Organisation.
- Hobbies: Faul sein, Musik, Computer
- Erreichbar:
02262 / 67 38 60
<http://www.metacom.com/>

Zeit ist in unserer Stressgesellschaft das kostbarste Gut. Wer sie hektisch und rastlos verbringt, verschenkt sein halbes Leben. Mit Peter Gall, dem überzeugten Zeit- und Selbstmanager, sprach Christine Wirl.

Aus welchen Beweggründen wurden Sie Trainer?

Aus Begeisterung. Ich hielt schon vor ca. 20 Jahren Seminare zum Thema Programmierung für ein Jugendzentrum der Stadt Wien - eigentlich zum Spaß, weil ich mein Wissen weitergeben wollte. Später durchlief ich eine Ausbildung in Pädagogik und Didaktik und hielt Kommunikationsseminare. Ich stellte fest, dass mir die Tätigkeit als Trainer im Blut liegt.

Was ist Ihr Background, was machten Sie vor Ihrem Trainerdasein?

Ursprünglich begann meine Laufbahn im Finanzbereich. Zuerst im Vertrieb, danach in der Betriebsorganisation. Seit 1988 halte ich Seminare zu den Themen: Grundlagen der Organisation, Moderation und Präsentation sowie Zeitmanagement seit 1994.

Wie laufen Ihre Seminare ab?

Ich mache den Teilnehmern bewusst, wie sie sich mehr Lebensqualität schaffen. Eigene Bedürfnisse zu vernachlässigen und bis zum Umfallen zu arbeiten, macht aus uns müde und überarbeitete Menschen und schlechte Mitarbeiter. Nur zufriedene Menschen sind auch beruflich effektiv und erfolgreich, daher müssen wir die vier Bereiche:

- Arbeit und Leistung,
- Familie und Kontakte,
- Körper und Gesundheit
- und Sinn

in Balance halten (Life Leadership®-Konzept). Ich ermuntere die Teilnehmer, sich mit ihrer persönlichen Lebenssituation auseinander zu setzen. Sie lernen, Strategien und Visionen für ein erfolgreiches und erfülltes Leben - beruflich und privat - zu erstellen und umzusetzen. Das Seminar läuft immer mit sehr viel Humor ab, denn der Weg zum richtigen Zeitmanagement soll Spaß machen.

Wie entkommen wir denn nun wirklich der Zeitfalle?

Die meisten machen zu viel auf einmal, haben wenig Zeit für sich selbst und für Träume, Wünsche, die Familie oder Hobbys und Entspannung. Das kommt daher, dass wir immer gehetzt werden und alles sofort geschehen soll. Geschwindigkeit ist heute leider meist das Entscheidende. Das erfordert, dass wir immer schneller auf alles reagieren müssen. Mit der Folge, dass wir krank werden und die wirklich wichtigen Dinge auf der Strecke bleiben. Langsamkeit ist aber notwendig, Stille und Ruhe sind wieder gefragt. Der Trend geht weg vom Speed Management in das genaue Gegenteil - Zeitmanagement wird um das Langsamkeits-Paradigma erweitert. Die Rückkehr zu natürlichen Zeitrhythmen schafft einen Ausgleich zwischen Geschwindigkeit und Langsamkeit.

Was ist Ihre nächste berufliche Herausforderung?

Mit metacom plane ich Ferienseminare für Zeitmanagement und Life Leadership® auf der Insel Madeira. Gerade in Madeira, wo die Uhren noch ganz anders als bei uns gehen, erhalten die Teilnehmer das im Seminar Gehörte gleich in der Praxis bestätigt. Das Lebensmotto der Menschen in Madeira ist: "Warum soll ich mich beeilen? Auf der anderen Seite ist auch nur das Meer!" Die Mentalität der Einheimischen bremst mit sympathischem Lächeln unser Zeitverständnis aus, wir können von ihnen wieder eine natürliche Langsamkeit lernen.

Ein Tipp für Sie: Vermeiden Sie den "Pizzataxi-Effekt". Jeder will heute alles sofort, am besten vorgestern. Fragen Sie sich, ob wirklich immer alles sofort sein muss - sowohl dann, wenn jemand etwas von Ihnen haben möchte, aber auch dann, wenn Sie etwas wollen. Sie werden feststellen, dass gar nicht alles so dringend ist, wie Sie glauben.

Was war Ihr schönstes berufliches Erlebnis?

Besonders freut es mich, wenn ich einen meiner Seminarteilnehmer treffe und er mir erzählt, dass sein Leben jetzt erfüllter und stressfreier verläuft.

Neben vielen schönen und lustigen Erlebnissen mit den Seminarteilnehmern ist eines meiner schönsten die Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Lothar J. Seiwert. Denn das war nicht nur eine inhaltliche, sondern für mich auch eine persönliche Bereicherung.