

## *Eine Minute lang die Zeit einmal anders sehen*

*Wie wäre es, wenn Sie sich eine Minute täglich bewusst auf die Hausarbeit konzentrieren würden? Ja, nur **eine** Minute! Das ist die Grundlage des Kaizen - ein japanischer Begriff, den man mit »Veränderung zum Besseren« oder »kontinuierlicher Verbesserungsprozess« wiedergeben könnte. In Japan wird Kaizen seit etwa 60 Jahren als Managementmethode genutzt, um die Arbeitsqualität zu verbessern und dauerhafte Veränderungen in Gang zu bringen. Das Prinzip ist bestechend einfach: Statt sich für ein umfassendes, anspruchsvolles Programm zu verpflichten, das einen beträchtlichen persönlichen Einsatz erfordert, beginnt man mit ganz kleinen, sehr kurzen Handlungen - eine bis fünfzehn Minuten lang -, die mit sehr wenig Mühe verbunden sind.*

### **Einige Vorteile des Kaizen:**

- Durch kurzfristige, leicht erreichbare Ziele können wir unsere unbewussten inneren Widerstände gegen Veränderungen überwinden.
- Kaizen ermöglicht es, nicht in die Falle des »Guter-Entschluss-Effekts« zu tappen, bei dem gute Entschlüsse letztlich - manchmal sogar sehr schnell - den Zwängen des Alltags weichen müssen ...
- Kaizen bringt Selbstvertrauen zurück, denn Kaizen vermeidet Niederlagen und nicht zu Ende gebrachte Vorhaben und damit auch Schuldgefühle, Selbsterniedrigung und Scham, die die Niederlagen wegen vermeintlicher »Unfähigkeit« nach sich ziehen.
- Kaizen lehrt uns, an dauerhaftem Erfolg Geschmack zu finden: Jede kleine Handlung, die ganz bewusst ausgeführt wird, ist stets eine Quelle der Zufriedenheit und der Freude über eine gut vollbrachte Arbeit.

**Beantworten Sie folgende Frage: »Wenn ich morgen eine Minute zur freien Verfügung hätte, was würde ich tun?« Kreuzen Sie das entsprechende Feld an.**

1. Ich würde es nicht einmal merken.
2. Ich würde die Augen schließen und atmen.
3. Ich würde mich umgehend auf die Erledigung der Post stürzen, mit der ich im Rückstand bin.
4. Ich würde innehalten und gar nichts tun.
5. Ich wäre völlig orientierungslos und durcheinander.
6. Ich würde ein bisschen im Internet surfen.
7. Ich würde die Gelegenheit nutzen und meine geistige Anspannung lösen, indem ich in den Himmel blicke.
8. Ich würde einen Freund anrufen, um ihm zu sagen, dass ich ihn anrufen werde.
9. Ich wüsste nicht, wie ich morgen eine freie Minute für mich haben könnte.

2, 4, 7: Sie sind in der Lage, landschaftlich schöne Wege einzuschlagen,  
um das Leben zu genießen.  
3, 6, 8: Sie nehmen lieber einen Autobahnabschnitt, um Zeit zu gewinnen.  
Legen Sie hin und wieder einen Halt ein.  
1, 5, 9: Sie fahren viel zu schnell! Wenn Sie den Fuß nicht vom Gas nehmen,  
riskieren Sie einen Unfall.