

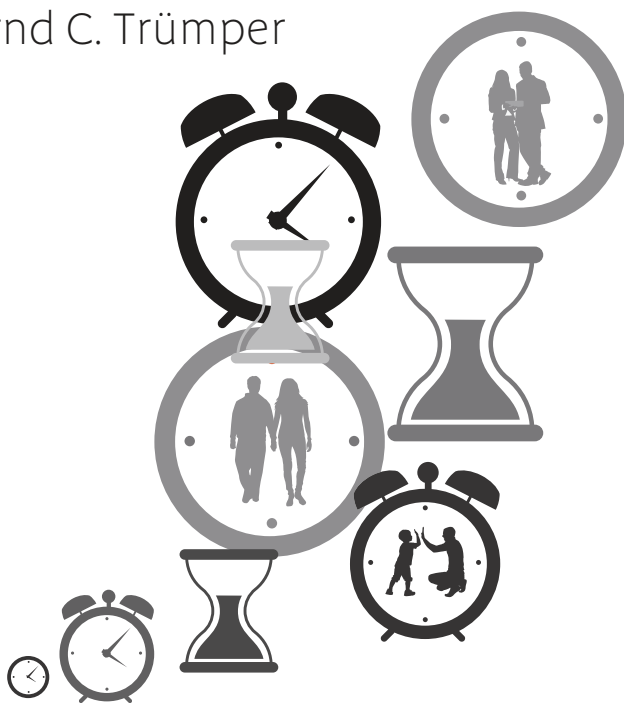
Bernd C. Trümper



# Quality Time

Bewusst miteinander leben und  
die Zeit **wertvoll** nutzen

Bernd C. Trümper



# Quality Time

Bewusst miteinander leben und  
die Zeit wertvoll nutzen

Copyright der deutschen Ausgabe 2014:  
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Covergestaltung: Johanna Wack  
Gestaltung, Satz und Herstellung: Tanja Erhardt  
Lektorat: Hildegard Brendel  
Korrektur: Egbert Neumüller  
Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

ISBN 978-3-86470-215-0

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN  
A K T I E N G E S E L L S C H A F T

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach  
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444  
E-Mail: [buecher@boersenmedien.de](mailto:buecher@boersenmedien.de)  
[www.plassen.de](http://www.plassen.de)  
<http://www.facebook.com/plassenverlag>

*Für Iris*

*Dieses Buch widme ich Dir, meiner Traumfrau.*

*Nach nun fast 25 Jahren Ehe mit Dir weiß ich mich als den  
beschenktsten und glücklichsten Mann auf dieser Erde.*

*Du bist meine Frau, meine Geliebte, meine Ratgeberin,  
meine Inspiration, meine Partnerin, mein „bester Freund“  
und der wichtigste Mensch in meinem Leben.*

*Danke für Deine Treue, Integrität und Gottesfurcht.*

*Danke für die drei wundervollen Kinder, die Du mir  
geschenkt hast, und danke dafür, dass Du in guten und  
schlechten Zeiten an meiner Seite geblieben bist.*

*Ich liebe Dich mehr als mein Leben!*

# Inhalt

<b>Vorworte</b> .....	<b>8</b>
-----------------------	----------

<b>Prolog</b> .....	<b>11</b>
---------------------	-----------

Jeden Tag ein Vermögen

<b>1. QT mit dem Ehepartner</b> .....	<b>19</b>
---------------------------------------	-----------

Erleben Sie Ihre Ehe in einer neuen Dimension

<b>2. QT mit den Kindern</b> .....	<b>55</b>
------------------------------------	-----------

Wie Sie der beste Freund Ihrer Kinder  
werden und ein Leben lang bleiben

<b>3. QT mit Ihren Eltern</b> .....	<b>85</b>
-------------------------------------	-----------

Versöhnt und aktiv eine Beziehung  
zu Ihren Eltern bauen

**4. Q<sub>T</sub> mit Ihrer Familie ..... 118**

Führen Sie Ihr Familienleben  
auf eine neue Ebene

**5. Q<sub>T</sub> mit Freunden ..... 146**

Wie Sie echte und wertvolle Freundschaften  
bauen, die ein Leben lang halten

**6. Q<sub>T</sub> mit beruflichem Hintergrund ..... 160**

Nehmen Sie geschätzten Einfluss auf Chef,  
Kollegen und Mitarbeiter

**7. Q<sub>T</sub> mit sich selbst ..... 176**

Lernen Sie zu genießen und wichtige  
„Erlauber“ in Ihrem Leben zu installieren

**8. Q<sub>T</sub> mit Gott ..... 198**

Erleben Sie Sinn, Werte und Ziel  
eines spirituell geankerten Lebens

**Epilog ..... 218**

Ziehen Sie Bilanz

## Vorworte

### Iris Trümper

Es steht für mich außer Frage, dass ich die Person bin, die am meisten von den Erkenntnissen meines Mannes zum Thema „Quality time“ profitiert. Nach rund 24 Jahren Ehe, drei gemeinsamen Kindern und vielen beruflichen Herausforderungen sind wir nicht nur immer noch glücklich verheiratet, sondern glücklicher denn je. **QT** zu leben erscheint manchmal absurd, wo doch so viele andere unerledigte Dinge und andere Menschen nach unserer Zeit und Aufmerksamkeit verlangen. Es trotzdem zu tun und das Miteinander bewusst zu gestalten ist die Kunst. Wirkliches Glück entspringt nicht einem ersehnten Maß an Wohlstand, sondern gelungenen Beziehungen. Ich wünsche jedem Leser, dass er den Mut fasst, diese Impulse nicht nur zu lesen, sondern auch umzusetzen. Wenn wir lernen, unser Leben vom Ende her zu denken, sind wir erst kraftvolle Gestalter unserer Zeit hier auf Erden.

## Prof. Dr. Jörg Knoblauch

Wir leben in einer Leistungsgesellschaft und die meisten von uns leben fremdbestimmt, anstatt das Ruder selbst in die Hand zu nehmen und sich um die wahrhaft wichtigen Dinge des Lebens zu kümmern. Wer kennt ihn nicht – den Spagat zwischen Beruf und Familie? Das Hamsterrad, das uns nach einem Tag der Überstunden nur wenig Zeit für die Entspannung übrig lässt. Und hat man einen Augenblick des Rückzugs ergattert, piepst und klingelt es schon wieder.

Doch was sind die wichtigen Dinge des Lebens? Wenn man die Menschen bei ihrem Hamsterlauf beobachtet, scheint es so, als seien Geld, Autos, Häuser und die Arbeit inklusive ihrer Selbstverwirklichung das Wichtigste im Leben.

Jeder von uns hat in dieser sehr hoch entwickelten und medienüberfluteten Zeit seine ganz persönlichen Herausforderungen. Ich habe das Manuskript gelesen und war doch persönlich sehr betroffen, wie sehr ich mich von vielen Dingen gefangen nehmen lasse. Pastor Bernd C. Trümper findet klare Worte, wenn es darum geht, sein Leben neu zu ordnen. Er nennt es „Quality Time“. Man könnte ihn auch „Mister **QT**“ nennen, denn er lebt und atmet, was er schreibt, wie keiner sonst, den ich kenne.

**QT** hat vielen Paaren aus einer Krise geholfen und glückliche Familien wachsen lassen, in denen Eltern und Kindern wieder die notwendige Wertschätzung entgegengebracht wurde. **QT** hat so manchen Vater mit seinem Sohn versöhnt, wertvolle Zeiten zwischen Bruder und Schwester geschaffen. Nicht zuletzt hat so mancher wieder seinen Weg zu sich selbst und zum Sinn des Lebens gefunden.

Das Buch, das Sie in Händen halten, wird Ihnen helfen, Ihren Blick und Ihre Wahrnehmung auf die richtigen Dinge im Leben zu richten.



## **Prolog:**

# Jeden Tag ein Vermögen

**W**as würden Sie tun, wenn Sie 86.400 Euro zur freien Verfügung hätten? Sie dürfen dieses Geld ausgeben, wofür Sie möchten. Es gibt nur eine Bedingung: Am Ende des Tages darf kein Cent mehr übrig sein.

Jetzt stellen Sie sich vor, Sie erhalten jeden Tag Ihres Lebens genau diese Summe mit den gleichen Bedingungen ausgezahlt. Abends muss immer alles ausgegeben sein, sonst verfällt es. Ein schöner und auch irgendwie erschreckender Gedanke, oder?

So unwirklich dieser Gedanke für Sie auf den ersten Blick auch sein mag, nichts liegt der Wahrheit näher als dieser. Nur ist es eben kein Geld, das man Ihnen Tag für Tag anvertraut. Es ist Zeit.

Jeden Tag unseres Lebens erhalten Sie, ich und jeder andere Mensch auf diesem Planeten genau 86.400 Sekunden Zeit. Wir können mit dieser Zeit machen, was wir möchten, doch ist am Ende eines jeden Tages nichts mehr davon übrig.

Die Grundidee von der Gleichheit aller findet sich in der Verteilung der Zeit in idealer Weise erfüllt. Weder durch Geld, Macht oder

Einfluss kann das verändert werden. Kein Spitzenpolitiker oder Wirtschaftslenker erhält auch nur eine Sekunde mehr Zeit am Tag als Sie.

So definiert sich der meiste Erfolg, den wir beobachten, dadurch, wie Menschen ihre begrenzte Zeit investieren. Vermutlich werden Sie mir recht geben, dass die wirklich erfolgreichen Menschen sehr proaktiv mit ihrer Zeit umgehen, während viele andere eine eher reaktive Umgangsweise mit ihrer Lebenszeit pflegen.

Bei dem bewussten Umgang mit Zeit schälen sich zwei wesentliche Begriffe heraus:

## Installieren und Inszenieren

Ganz gleich, ob Sie einen Computer, ein Tablet, einen MAC, ein Linux-System, ein Smartphone, eine Waschmaschine oder einen modernen PKW benutzen: Keines dieser Geräte wird Ihnen produktiv zuarbeiten, wenn nicht zuvor ein System installiert wurde. Dieses zum Betrieb nötige System ist die Basis, auf die jede Anwendung aufsetzt. Ohne ein Betriebssystem wie Windows, Linux, iOS oder eben das System Ihrer Waschmaschine ist auch die beste Hardware zu nichts nütze. Ganz ähnlich verhält es sich mit dem System, das Sie und ich darstellen. Jeder Mensch ist mit fantastischem Potenzial ausgestattet. Doch ist es sein inneres Betriebssystem, das die Grenzen festlegt.

Unser Betriebssystem sind unsere Werte, ethischen Maßstäbe, Ziele und der Sinn, den wir in unserem Leben sehen. Sie ahnen sicher schon, wie unterschiedlich die Systeme aller Menschen aussehen können. Da ist alles möglich. Das, was wir bei unseren technischen Geräten niemals zulassen würden, findet hingegen im Alltag der Menschen permanent statt. Wir erlauben es unserem inneren

Kernsystem, sich in vielen Bereichen völlig unbewusst, ja oft sogar kontraproduktiv bis selbstzerstörerisch zu entwickeln. Manchmal gleichen wir kleinen Kindern, die sich die Augen zuhalten und ihrem Gegenüber zurufen: „Ich bin weg. Du kannst mich nicht mehr sehen.“ Doch nur, weil wir die Augen vor etwas verschließen, bedeutet das nicht, dass es nicht existent ist. Im Gegenteil. Bereiche, vor denen wir unsere inneren Augen verschließen, verändern sich häufig dramatisch und mitunter sehr schadhaft für die Bereiche in unserem Leben, wie zum Beispiel Beziehungen, die uns sehr wichtig sind.

Wenn ein Betriebssystem Fehler aufweist, schieben die Entwickler Updates nach. Bei vielen technischen Geräten spricht man hier von einer überarbeiteten Version der Firmware, also des internen Betriebssystems. Dieses Buch möchte Ihnen ein solches Firmware-Update anbieten. Es ist ein Update für den Bereich Ihrer Beziehungen, der Ihre „Hardware“ befähigen wird, in neuen Strukturen zu denken und zu handeln. Strukturen, die Ihre Beziehungen auf eine nie gekannte Ebene bringen können.

Die Installation ist in diesem Fall das Lesen und Bearbeiten dieses Buches. Die Inszenierung (also das „In-Szene-Setzen“) ist dann die Umsetzung der „Subroutinen“ dieser Betriebssystemerweiterung. Letztendlich ist es die Wahrheit, dass wir heute das sind, was gestern in unserem Leben installiert und inszeniert wurde.

Die Frage ist doch: Wer installierte und inszenierte unser heutiges Leben? Waren das wirklich wir selbst?

Wenn nicht, wer war es dann und wie konnte er es tun?

Die Antwort hierauf ist einfach: Passivität, also ein reaktiver Lebensstil, schafft ein Einflussvakuum, das immer von anderen gefüllt wird. Mit anderen Worten: Wenn ich mich an den Wegpunkten meines Lebens nicht entscheide, tun es andere für mich. Bildlich gesprochen: Wenn ich vor einer Lebenskreuzung stehe und nicht

aktiv einen der zum Beispiel zehn möglichen Wege wähle, werden mich Menschen in die eine oder andere Richtung schieben. Viele Menschen unserer Zeit leben einen solchen reaktiven Lebensstil. Sie reagieren also nur dann, wenn der Druck ihrer Umstände sie dazu zwingt. Dann gehen sie meistens den Weg des geringsten Widerstands. Pflege ich diesen Lebensstil (was zumeist völlig unbewusst erfolgt), statt proaktiv durch eigene bewusste Entscheidungen meinem Leben Ziel und Richtung zu geben, lasse ich mich fremd bestimmen. Oft geschieht das einfach durch den Druck der Masse. Ich tue dann letztendlich, was eben alle um mich herum auch tun. Und so habe ich letztlich auch, was alle anderen haben. Ist es das, was Sie wollen? Dann sollten Sie jetzt dieses Buch zuklappen und es jemand anderem schenken. Denn dieses Buch wird Sie sehr herausfordern. Es wird Sie dazu ermutigen, wichtige Lebensentscheidungen noch einmal ganz bewusst zu überdenken und neu zu treffen.

Bedenken Sie: Wenn Sie damit beginnen, Dinge zu tun, die wenige tun, werden Sie letztlich das haben, was bisher nur wenige haben. Da die nötigen Ressourcen, um die es für ein erfolgreiches Leben wirklich geht, unbegrenzt zur Verfügung stehen, könnten beliebig viele Menschen die Dinge haben, die alle haben wollen, aber nur wenige haben.

Wenn ich Sie jetzt etwas verwirrt habe, lesen Sie einfach weiter. Dieses Buch versteht sich als Handbuch für die wichtigsten Zeiten Ihres Lebens. Dieses Handbuch will Sie ermutigen und dabei unterstützen, zukünftig Ihre Zeit selbst und bewusst zu managen. Es will Ihnen helfen, die bedeutungsvollsten Zeiten Ihres Lebens zu installieren: Qualitätszeiten (Quality Times: **QT**) mit den wichtigsten Personen in Ihrem Leben. Es will Sie durch Beispiele, Ideen und Handlungsempfehlungen dazu ermutigen, Zeiten zu inszenieren, die für Sie und die Menschen, die zu Ihrem Leben gehören, zum großen Gewinn werden.

Quality Time ist in den letzten Jahren zu einem geflügelten Begriff geworden. Immer wieder wird in Büchern, Seminaren und Vorträgen meist so ganz nebenbei dieser Begriff eingestreut und die Notwendigkeit, **QT** zu haben, betont, ohne darauf einzugehen, was genau es meint und wie man es tut.

Vielerorts ist es so, dass alle darüber reden und jeder so tut, als wisse er genau, worum es sich dabei handelt. Doch etwas wirklich zu kennen hat viel mehr mit Begreifen als mit Verstehen zu tun.

### Wie ich **QT** begreifen lernte

Mein Begreifen von **QT** begann vor etwa 16 Jahren durch ein sehr tiefgehendes Gespräch mit meiner Mutter.

Zur Vorgeschichte: Meine Großmutter Agnes war Zeit ihres Lebens eine sehr aktive Frau. Sie war als Krankenschwester das Herz ihrer Station und bei den Kollegen wie bei den männlichen Patienten (sie arbeitete auf einer reinen Männerstation) sehr beliebt. Nach ihrem Renteneintritt zog sie zu ihrem einzigen Kind, meiner Mutter, und nahm rege an unserem Familienleben teil. Sie war sehr aktiv und machte auch in ihren Siebzigern den Eindruck, dass sie nie wirklich alt werden würde.

Doch dann kam der Tag, an dem sie Herzprobleme bekam, und nachdem sie bei einer Krankenwagenfahrt ins Krankenhaus wiederbelebt wurde, erholte sie sich nie wieder. Sie lag mit klaren, zu verstehen scheinenden Augen in ihrem Krankbett, das meine Eltern im Wohnzimmer aufgestellt hatten, damit sie weiterhin mitten am Familienleben teilnehmen konnte. Sie war jedoch teilweise gelähmt und dadurch unfähig zu sprechen oder aufzustehen. Obwohl wir nie ganz sicher wussten, inwieweit sie uns verstand, hatten wir dennoch den Eindruck, dass sie vieles mitbekam

und mit ihren Augen zu uns sprach. Fünf Tage vor der Geburt meiner Tochter Grace starb sie.

Meine Mutter wurde durch den Tod von Großmutter Agnes am heftigsten erschüttert. Es war nur kurze Zeit nach der Beerdigung, als ich mit ihr alleine in einem Café saß und sie die Worte zu mir sagte, die mein Leben grundlegend veränderten und schließlich zum Auslöser dieses Buches wurden. Sie sagte:

„Ich dachte, meine Mutter würde ewig leben. Ich meine, noch viele Jahre. Sie war immer so stark und aktiv.

Wenn ich geahnt hätte, wie es endet und wie plötzlich es kommen kann, ich hätte ihr noch so viel sagen wollen und noch so viel für sie tun wollen. Ich hätte noch so viele Dinge mit ihr gemeinsam tun und erleben wollen. Ich dachte doch, dafür wäre später immer noch viel Zeit. Nun ist es vorbei.“

Als ich dann ihre Tränen sah, wusste ich, dass ich nicht irgendwann in zwanzig Jahren mit meinen Kindern zusammensitzen wollte, um mich die gleichen Worte sagen zu hören.

In den Wochen und Monaten danach war ich diesem Thema gegenüber sehr sensibel. Mir fielen immer wieder Situationen auf, wo Menschen dieses „später“ als selbstverständlich voraussetzten und so lebten, als hätten sie eine versprochene Zeit in der Zukunft, in der sie sich um die wirklich wichtigen Dinge im Leben kümmern könnten.

Als Pastor habe ich immer wieder am Sterbebett herausgefunden, dass, wenn der Tod anklopft, die Prioritäten richtig geordnet werden. Niemand fragt dann noch nach seinen Titeln und Auszeichnungen. Keiner vermisst dann seine ach so wichtige Arbeitsunterlage, die er doch noch kurz durchsehen muss.

In den letzten Stunden des Lebens bleibt nur eine einzige Sache, die zählt: Beziehungen. Man möchte noch einmal die Menschen sehen, die einem wirklich wichtig sind, seine Familie und seine

## Prolog

Freunde. Jede Oberflächlichkeit endet hier. Was wäre, wenn Sie und ich die große Chance ergreifen würden, die wir haben, von solchen Menschen zu lernen und unsere Prioritäten schon heute so zu ordnen, dass wir am Tag unseres Todes sagen können: Ich bereue nichts!

Dieses Buch möchte Ihr Ratgeber, wenn Sie wollen, Ihr Coach sein. Es will Ihnen helfen, Ihre Lebensprioritäten zu hinterfragen, und Ihnen praktische Wege zeigen, wie Sie in die wichtigsten Beziehungen Ihres Lebens investieren können.

Ich möchte Ihnen in diesem Buch Anstöße und Ideen mitgeben, wie Sie die wichtigsten Dinge in dieser Welt angehen können. Nicht, dass wir unwissend darüber wären, dass diese Beziehungen zentral, ja entscheidend für unser Lebensglück sind. Sobald wir innerlich zur Ruhe kommen, was zugegeben in unserer schnelllebigen Welt sehr selten geschieht, wissen wir, was wirklich wichtig ist. Wir wissen, dass wir etwas tun sollten.

Was uns in der Regel fehlt, ist das Wissen um das „Wie“.

Und genau davon möchte ich schreiben.

Machen Sie sich nun mit mir auf die Reise durch die wichtigsten Beziehungen Ihres Lebens. Auf die Reise zu den Personen, die auch dann noch da sein werden, wenn alle Fans und Kollegen verschwunden sind: Ihre Familie und Ihre Freunde ... und Gott.