

«Wir befinden uns in einer Zeitkrise»

«Wir befinden uns in einer Zeitkrise»

RAMONA THOMMEN (interview) and PIERRE-YVES MASSOT (photos)

Die Wolken hängen tief über den Berggipfeln, als uns Anna Jelen, 41, in ihrem Wohnort Arosa empfängt. In der Nacht schneite es zum ersten Mal, die Luft ist kalt und klar. Sie sitzt im Restaurant Güterschuppen und blickt auf den Obersee, der vor dem Fenster liegt und den grauen Himmel spiegelt. »

Die Wolken hängen tief über den Berggipfeln, als Anna Jelen, 41, in ihrem Wohnort Arosa empfängt. In der Nacht schneite es zum ersten Mal, die Luft ist kalt und klar. Sie sitzt im Restaurant Güterschuppen und blickt auf den Obersee, der vor dem Fenster liegt und den grauen Himmel spiegelt. »

Anna Jelen beschäftigt sich mit dem Thema «Zeit» und teilt ihre Erkenntnisse im Rahmen von Referaten, Schulungen oder über ihren Podcast. Ihr Publikum gab ihr den Übernamen «The Time Expert».
Ulluptas corrores aut prae. Musto dit ventiissimi, ad quia volorpor apedi occustius. As atur? Faccum re dellendamus ditatia sed et fugia volupta et vollecae poresti osant, custiscis escipsape resed molorun tiunto dolupta epudae ditate.

» **ANNA JELEN, SIE BEZEICHNEN SICH ALS «TIME EXPERT», ALS ZEITEXPERTIN. WAS BEDEUTET DAS?**
Ich teile das, wonach ich lebe, mit anderen: meine Erfahrungen mit dem Thema «Zeit». Unsere Lebenszeit ist beschränkt und niemand weiss, wie viele Jahre ihm bleiben. Deshalb gilt es, das Beste daraus zu machen, zu geniessen – und Momente für sich zu schaffen.

DAS KLINGT BANAL.
Es bereitet jedoch vielen Menschen Schwierigkeiten. Sie beschweren sich über fehlende Zeit. Ich zeige ihnen auf, dass die Zeit sehr wohl vorhanden ist. Sie müssen diese nur sinnvoll nutzen.

VIELE HABEN VOLLGEPACKTE TAGE.
Meine Gegenfrage: Ist Arbeiten, Kochen, die Kinder zu Bett bringen nur eine Pflicht? Können wir diese Dinge intensiver gestalten und zelebrieren? Anstatt auf die Wochenenden, Ferien oder schlimmstenfalls die Pensionierung hinzuleben.

WIE GELINGT IHNEN DAS?
Ich kreiere in meinem Alltag Momente, die ich bewusst erlebe. Sodass ich abends im Bett liege und sagen kann: «Das war ein schöner Tag. Ich habe ihn gelebt.»

WOLLEN WIR DAS NICHT ALLE?
Doch, und dennoch tun viele nichts dafür, bis es zu spät ist. Auch ich brauchte zwei Schlüsselerlebnisse, um diesen Umstand wirklich zu realisieren: Als ich als Produktmanagerin für ein Unternehmen arbeitete, das Prothesen für Brustkrebspatientinnen anfertigte, traf ich jene, für die die Zeit fast abgelaufen war. Die meisten sprachen davon, dass sie zu wenig Zeit mit ihren Liebsten verbracht hatten. Andere Patientinnen begannen nach der Diagnose erst richtig zu leben.

WIE MEINEN SIE DAS?
Eine Frau wirkte bei unserem ersten Treffen eher unscheinbar. Beim zweiten erkannte ich sie kaum wieder: Sie trug einen roten Hosenanzug und Schmuck, war geschminkt und trug die Haare purpurrot. Sie traute sich, zu zeigen, wer sie war. Durch die Diagnose verschoben sich ihre Prioritäten. »

«Abends will ich im Bett liegen und sagen können: ‹Das war ein schöner Tag. Ich habe ihn gelebt.›»

» ANNA JELEN, SIE BEZEICHNEN SICH ALS «TIME EXPERT», ALS ZEITEXPERTIN. WAS BEDEUTET DAS?
Ich teile das, wonach ich lebe, mit anderen: meine Erfahrungen mit dem Thema Zeit. Unsere Lebenszeit ist beschränkt und niemand weiss, wie viele Jahre ihm bleiben. Deshalb gilt es, das Beste daraus zu machen, zu geniessen – und Momente für sich zu schaffen.

DAS KLINGT BANAL.
Es bereitet jedoch vielen Menschen Schwierigkeiten, sie beschweren sich über fehlende Zeit. Ich zeige ihnen auf, dass die Zeit sehr wohl vorhanden ist. Sie müssen diese nur sinnvoll gebrauchen.

WIE GELINGT IHNEN DAS?
Ich kreiere in meinem Alltag Momente, die ich bewusst erlebe. Sodass ich abends im Bett liege und sagen kann: Das war ein schöner Tag. Ich habe ihn gelebt.

«Abends will ich im Bett liegen und sagen können: Das war ein schöner Tag. Ich habe ihn gelebt.»

WOLLEN WIR DAS NICHT ALLE?
Doch, und dennoch tun viele nichts dafür, bis es zu spät ist. Auch ich brauchte zwei Schlüsselerlebnisse, um diesen Umstand wirklich zu realisieren: Als ich als Produktmanagerin für ein Unternehmen arbeitete, das Prothesen für Brustkrebspatientinnen anfertigte, traf ich jene, bei denen die Zeit fast abgelaufen war. Die meisten sprachen davon, dass sie zu wenig Zeit mit ihren Liebsten verbracht hatten. Andere Patientinnen begannen nach der Diagnose erst richtig zu leben.
WAS LÖSTE DAS IN IHNEN AUS?
Ich beschloss: «Ich warte nicht auf eine Diagnose.» Noch heute denke ich täglich an den Tod, was bestimmt auch mit dem zweiten Erlebnis zusammenhängt: Als 17-Jährige starb ich fast bei einem Unfall.

WAS WAR PASSIERT?
An einem wunderschönen Wintertag in Arosa ging ich mit Lupa, unserer Familienhündin, spazieren. Der Himmel leuchtete stahlblau, wir massen –20 Grad. Plötzlich kam aus dem Nichts ein Schneesturm auf, der mir meine Orientierung raubte. Ich verlief mich und fiel in einen Bach, dann wurde es dunkel. Zuerst war mir kalt, dann so richtig kalt und dann fror ich derart, dass es unausstehlich wurde. Und irgendwann begann mein Körper herunterzufahren, »



»

WAS LÖSTE DAS IN IHNEN AUS?
Ich beschloss: «Ich warte nicht auf eine Diagnose.» Noch heute denke ich täglich an den Tod, was bestimmt auch mit dem zweiten Erlebnis zusammenhängt: Als 17-Jährige starb ich fast bei einem Unfall.

WAS WAR PASSIERT?
An einem wunderschönen Wintertag in Arosa ging ich mit Lupa, unserer Familienhündin, spazieren. Der Himmel leuchtete stahlblau, wir massen –20 Grad. Plötzlich kam aus dem Nichts ein Schneesturm auf, der mir die Orientierung raubte. Ich verlief mich und fiel in einen Bach, dann wurde es dunkel. Zuerst war mir kalt, dann so richtig kalt und dann fror ich derart, dass es unausstehlich wurde. Mein Körper fuhr herunter, ich konnte mich nicht mehr bewegen, mein Herz schlug langsamer und weniger kräftig. Und dann kamen die Bilder. Überraschenderweise nicht die spektakulären, grossen Ereignisse meines Lebens.

SONDERN?
Ich sah, wie ich als kleines Mädchen mit Papa in einer Pizzeria sass. Oder seinen Fuss.

WIE GING ES WEITER?
Ich wurde gerettet und war lange auf der Intensivstation, wo sie mir zuerst wegen der Erfrierungen meine Beine amputieren wollten. Mit Therapien – für Körper und Psyche – fand ich zurück ins Leben. Doch die Bilder gingen mir nicht mehr aus dem Kopf. Ich verstand nicht, weshalb ich genau diese gesehen hatte.

FANDEN SIE EINE ANTWORT DARAUF?
Ich las, forschte, traf Fachleute – vom Schamanen bis zum Neurowissenschaftler –, die sich mit dem Thema «Nahtod» auseinandersetzen. Sie sagten alle das Gleiche: dass sich der Mensch an die emotional intensiven Momente erinnert. Abends vor dem Einschlafen und bevor er stirbt. Zuerst stimmte diese Aussage nicht mit meiner Erfahrung überein. Denn mir waren Alltagssituationen erschienen. Beim Sterben bleibt einem Menschen nicht viel Zeit, deshalb zeigen sich nur Bruchteile einer ganzen Geschichte. Den Abend in der Pizzeria verbrachte ich allein mit meinem Vater, ohne Mama oder Geschwister. Er hatte mich damit überrascht und als ich im Restaurant sass, war ich voller Stolz und Liebe. Und das setzte sich in meinem Gehirn fest. Meine Emotionen kreierten diesen Moment.

WAS BEDEUTETE DER FUSS IHRES VATERS?
Das Bild stammt aus einem Familienurlaub. Ich schlief aus, meine Eltern frühstückten bereits. Als ich aufwachte und sie nirgends sah, wurde ich nervös. Ich suchte sie und rannte eine Treppe hoch. Noch bevor ich ganz oben angekommen war, erkannte ich den Fuss meines Vaters in seinem Turnschuh. Das machte mich glücklich, gab mir Sicherheit – und brannte sich in meine Erinnerungen ein.

DIESE BILDER PRÄGEN IHRE ARBEIT BIS HEUTE.
Die Lebenszeit besteht aus aneinandergereihten Momenten. Ich teile mir meinen Tag so ein, dass ich jene Bilder kreieren kann, die irgendwann wieder vor meinem geistigen Auge durchziehen werden. Und das will ich anderen auch beibringen.

IHRE BILDER WAREN KEINE KREIERTEN MOMENTE.
Das stimmt. Man sollte sich jedoch den Freiraum schaffen, damit Momente überhaupt geschehen können. Und nicht mehr nur im «funktionierenden Modus» leben.

ZEITMANAGEMENT IST DAS GROSSE THEMA DER HEUTIGEN ZEIT.
Es geht mir nicht darum, die Zeit zu managen. Das ist frustrierend. Einst hielt auch ich Referate zum klassischen Zeitmanagement. Wenn ich Teilnehmer wiedersah, lobten sie meine Ideen, räumten jedoch ein, dass sie nach einigen Wochen in alte Muster zurückgefallen waren. Deshalb will ich viel mehr dazu animieren, die Zeit bedacht zu nutzen.
WIE GEHT DAS?
Indem man ein neues Denken etabliert. Kürzlich hat sich eine Frau bei mir gemeldet, die an einem

«Es geht mir nicht darum, die Zeit zu managen. Das ist frustrierend.»

meiner Vorträge war: Sie habe jetzt Zeit, schrieb sie. Ob das stimmt, weiss ich nicht, aber sie glaubt es zumindest und das ist essenziell. Man muss wissen, dass man Zeit hat. Jeden Tag. Die Schwierigkeit ist, wie man damit umgeht und wofür man sie einsetzt. Wozu sage ich ja und wozu nein? Das braucht einen Fokus und eine Priorisierung. Eines der grossen Probleme heute ist, dass die Leute derart hohe Ansprüche haben, was sie in 24 Stunden alles erledigen wollen. Sie planen dauernd und verpassen dabei das Jetzt.

KÖNNEN SIE DAS ERLÄUTERN?
Einst erzählte mir eine andere Frau von ihrem Heimweg. Sie wusste, sie würde erst spät nach Hause kommen. Als sie sich aber dem Moment ganz hingab und die Zugfahrt genoss, fühlte sich das Ganze nicht mehr so schlimm an. Ihr ursprüngliches Denken zeigt das gesamtgesellschaftliche Problem: Wir befinden uns in einer Zeitkrise. »

» ich konnte mich nicht mehr bewegen, mein Herz schlug langsamer und weniger kräftig. Und dann kamen die Bilder. Überraschenderweise nicht die spektakulären, grossen Ereignisse meines Lebens.

SONDERN?
Ich sah, wie ich als kleines Mädchen mit Papa in einer Pizzeria sass. Oder seinen Fuss.

WIE GING ES WEITER?
Ich wurde gerettet, und war lange auf der Intensivstation, wo sie mir zuerst wegen der Erfrierungen meine Beine amputieren wollten. Mit Therapien – für Körper und Psyche – fand ich zurück ins Leben. Doch die Bilder gingen mir nicht mehr aus dem Kopf. Ich verstand nicht, weshalb ich genau diese gesehen hatte.

FANDEN SIE EINE ANTWORT DARAUF?
Ich las, forschte, traf Fachleute – vom Schamanen bis zum Neurowissenschaftler –, die sich mit dem Thema Nahtod auseinandersetzen. Sie sagten alle das Gleiche: dass sich der Mensch an die emotional intensiven Momente erinnert. Abends vor dem Einschlafen und bevor er stirbt. Zuerst stimmte diese Aussage nicht mit meiner Erfahrung überein. Denn mir waren Alltagssituationen erschienen. Beim Sterben bleibt einem Menschen nicht viel Zeit, deshalb zeigen sich nur Bruchteile einer ganzen Geschichte. Den Abend in der Pizzeria verbrachte ich alleine mit meinem Vater, ohne Mama oder Geschwister. Er hatte mich damit überrascht und als ich im Restaurant sass, war ich voller Stolz und Liebe. Und das setzte sich in meinem Gehirn fest. Meine Emotionen kreierten diesen Moment.

WAS BEDEUTETE DER FUSS IHRES VATERS?
Das Bild stammt aus einem Familienurlaub. Ich schlief aus, meine Eltern frühstückten bereits. Als ich aufwachte und sie nirgends sah, wurde ich nervös. Ich suchte sie und rannte eine Treppe hoch. Noch bevor ich ganz oben angekommen war, erkannte ich den Fuss meines Vaters in seinem Turnschuh. Das machte mich glücklich, gab mir Sicherheit – und brannte sich in meine Erinnerungen ein.

DIESE BILDER PRÄGEN IHRE ARBEIT BIS HEUTE.
Die Lebenszeit besteht aus aneinandergereihten Momenten. Ich teile mir meinen Tag so ein, dass ich jene Bilder kreieren kann, die irgendwann wieder vor meinem geistigen Auge durchziehen werden. Und das will ich anderen auch beibringen.

ZEITMANAGEMENT IST DAS GROSSE THEMA DER HEUTIGEN ZEIT.
Es geht mir nicht darum, die Zeit zu managen. Das ist frustrierend. Einst hielt ich auch Referate zum klassischen Zeitmanagement. Wenn ich Teilnehmer wiedersah, lobten sie meine Ideen, räumten jedoch ein, dass sie nach einigen Wochen wieder zurück in ihre alten Muster gefallen waren. Deshalb will ich viel mehr dazu animieren, die Zeit bedacht zu nutzen.

WIE GEHT DAS?
Indem man ein neues Denken etabliert. Kürzlich hat sich eine Frau bei mir gemeldet, die an einem Vortrag von mir war: Sie habe jetzt Zeit, schrieb sie. Ob das stimmt, weiss ich nicht, aber sie glaubt es zumindest und das ist essenziell. Man muss wissen, dass man Zeit hat. Jeden Tag. Die Schwierigkeit ist, wie man damit umgeht und wofür man sie einsetzt. Wozu sage ich ja und wozu nein? Das braucht einen Fokus und eine Priorisierung. Eines der grossen Probleme heute ist, dass die Leute derart hohe Ansprüche haben, was sie in 24 Stunden alles erledigen wollen. Sie planen dauernd und verpassen dabei das Jetzt.
KÖNNEN SIE DAS ERLÄUTERN?
Einst erzählte mir eine andere Frau von ihrem Heimweg. Sie wusste, sie würde eine lange Fahrt vor sich haben und erst spät nach Hause kommen. Als sie sich aber dem Moment ganz hingab und die Zugfahrt genoss, fühlte sich das Ganze nicht mehr so schlimm an. Ihr ursprüngliches Denken zeigt das gesamtgesellschaftliche Problem: Wir befinden uns in einer Zeitkrise.

«Es geht mir nicht darum, die Zeit zu managen. Das ist frustrierend.»

WIE MEINEN SIE DAS?
Wir leben in einer beschleunigten Welt, und uns bieten sich unendlich viele Möglichkeiten. Plötzlich kann jeder alles tun, überall und zu jeder Tageszeit: Sprachen lernt man mit einer App, Musikunterricht erhält man mit Youtube, das Weltgeschehen verfolgt man im Sekundentakt. Die Zeit dafür ist jedoch begrenzt und dieses Missverhältnis belastet den Menschen.

ES GAB AUCH FRÜHER SCHON BESCHLEUNIGUNGEN: DIE INDUSTRIELLE REVOLUTION, DIE ERFINDUNG DES AUTOS…
…sie alle hatten Einfluss auf Teilbereiche des Lebens, beispielsweise auf die Mobilität. Die aktuelle Beschleunigung beeinflusst alles, weil sie alles ineinander verschwimmen lässt: Sie geschieht vor dem Einschlafen, nach dem Aufstehen, an der Tramhaltestelle, im Bett.

MIT VIELEM SPRECHEN SIE DAS SMARTPHONE AN. WIE GEHEN SIE DAMIT UM?
Ich bin sehr streng. Ich erhalte keine Benachrichtigungen und vermeide es, morgens als Erstes »



»

WIE MEINEN SIE DAS?
Wir leben in einer beschleunigten Welt, und uns bieten sich unendlich viele Möglichkeiten. Plötzlich kann jeder alles tun, überall und zu jeder Tageszeit: Sprachen lernt man mit einer App, Musikunterricht erhält man via YouTube, das Weltgeschehen verfolgt man im Sekundentakt. Die Zeit dafür ist jedoch begrenzt und dieses Missverhältnis belastet den Menschen.

ES GAB AUCH FRÜHER SCHON BESCHLEUNIGUNGEN: DIE INDUSTRIELLE REVOLUTION, DIE ERFINDUNG DES AUTOS …
… sie alle hatten Einfluss auf Teilbereiche des Lebens, beispielsweise auf die Mobilität. Die aktuelle Beschleunigung beeinflusst alles, weil sie alles ineinander verschwimmen lässt: Sie geschieht vor dem Einschlafen, nach dem Aufstehen, an der Tramhaltestelle, im Bett.

MIT VIELEM SPRECHEN SIE DAS SMARTPHONE AN. WIE GEHEN SIE DAMIT UM?
Ich bin sehr streng. Ich erhalte keine Benachrichtigungen und vermeide es, morgens als Erstes nach dem Handy zu greifen. Nachrichten würden Stress erzeugen. Tagsüber helfen mir Apps, die mein Smartphone blockieren. Anrufe tätige ich zwischen 11 und 12 Uhr, Mails bearbeite ich nachmittags. Wenn ich mein Handy benutze, dann bewusst. Das ist vielen abhandengekommen, es beherrscht ihren Alltag.

DIESE DISZIPLIN ÜBERRASCHT.
Strukturen ermöglichen mir, das Maximum aus meiner Zeit herauszuholen.

«Die aktuelle Beschleunigung beeinflusst alles: Sie geschieht vor dem Einschlafen, nach dem Aufstehen, an der Tramhaltestelle, im Bett.»

KÖNNEN SIE EIN BEISPIEL NENNEN?
Meine Morgenroutine bedeutet mir sehr viel, sie gibt meinem Tag die Tonalität. Es ist jene Zeit, die ich mir allein gebe. Nach dem Aufstehen sitze ich da, trinke einen Tee und denke nach. Das weckt mein Gehirn und räumt es auf. Danach schreibe ich drei Seiten Tagebuch und aktiviere meinen Körper, indem ich ihn in jede Richtung beuge. Bei meinem Spaziergang um den See lege ich fest, wie ich »

» nach dem Handy zu greifen. Nachrichten würden Stress und Emotionen erzeugen. Tagsüber helfen mir Apps, die mein Smartphone blockieren. Anrufe tätige ich zwischen 11 und 12 Uhr, Mails bearbeite ich nachmittags. Wenn ich mein Handy benutze, dann bewusst. Das ist vielen abhanden gekommen, es beherrscht ihren Alltag.

DIESE DISZIPLIN ÜBERRASCHT.
Strukturen ermöglichen mir, das Maximum aus meiner Zeit herauszuholen.
KÖNNEN SIE EIN BEISPIEL NENNEN?
Meine Morgenroutine bedeutet mir sehr viel, sie gibt meinem Tag die Tonalität. Es ist jene Zeit, die ich mir alleine gebe. Nach dem Aufstehen sitze ich da, trinke einen Tee und denke. Das weckt mein Gehirn und räumt es auf. Danach schreibe ich drei Seiten Tagebuch und aktiviere meinen Körper, indem ich ihn in jede Richtung beuge. Bei meinem Spaziergang

«Die aktuelle Beschleunigung beeinflusst alles: Sie geschieht vor dem Einschlafen, nach dem Aufstehen, an der Tramhaltestelle, im Bett.»

um den See lege ich fest, wie ich mich am Ende des Tages fühlen will und was es dafür braucht. Ich plane einzelne Momente für mich ein, etwa ein Bad im See, denn ich bin Eisbaderin. Den grössten Teil meiner Zeit will ich aber frei lassen und unverplant entscheiden, was ich tun will. Und dann plane ich noch Momente ein, die ich für andere kreieren will.

FÜR ANDERE?
Manchmal schreibe ich jemandem eine Postkarte, manchmal bezahle ich im Café einen zusätzlichen Kaffee für eine fremde Person.

FUNKTIONIEREN IHRE IDEEN AUCH BEI ANDEREN?
Die Rückmeldungen zeigen mir, dass unterschiedliche Menschen ihren Alltag danach gestalten und verbessern können: Ein Mann aus Taiwan hat mir einst geschrieben, ich habe sein Leben verändert. Er habe wegen meines Podcasts seinen Job gekündigt und sein eigenes Geschäft aufgebaut, das gut laufe. Mütter mit mehreren Kindern schaffen sich so ihre Augenblicke. Und selbst Gefängnisinsassen berichten mir davon, dass sie entgegen der Monotonie ihre eigenen Momente kreieren.

WAS MACHEN SOLCHE RÜCKMELDUNGEN MIT IHNEN? »

» mich am Ende des Tages fühlen will und was es dafür braucht. Ich plane einzelne Momente für mich ein, etwa ein Bad im See, denn ich bin Eisbaderin. Den grössten Teil meiner Zeit will ich aber frei lassen und unverplant entscheiden, was ich tun möchte. Und dann plane ich noch Momente ein, die ich für andere kreiere.

FÜR ANDERE?
Manchmal schreibe ich jemandem eine Postkarte, manchmal bezahle ich im Café einen zusätzlichen Kaffee für eine fremde Person.
FUNKTIONIEREN IHRE IDEEN AUCH BEI ANDEREN?
Die Rückmeldungen zeigen mir, dass unterschiedliche Menschen ihren Alltag danach gestalten und verbessern können: Ein Mann aus Taiwan hat mir einst geschrieben, ich habe sein Leben verändert. Er habe wegen meines Podcasts seinen Job gekündigt und sein eigenes Geschäft aufgebaut, das gut laufe. Mütter mit mehreren Kindern schaffen sich so ihre Augenblicke. Und selbst Gefängnisinsassen berichten mir davon, dass sie entgegen der Monotonie ihre eigenen Momente kreieren.

WIE GEHT DAS?
Für einen Gefängnisinsassen wurde das Zähneputzen zum Moment, jede Zigarette und Mahlzeit. Er hangelt sich vom einen zum anderen. Das gibt ihm den Sinn im Leben zurück.

WAS MACHEN SOLCHE REAKTIONEN MIT IHNEN?
Sie überraschen mich immer wieder. Wenn ich beispielsweise einen Podcast aufnehme, realisiere ich die Auswirkungen gar nicht, die er womöglich am anderen Ende der Welt auf jemanden hat. Was ich erzähle, ist für mich normal. Es ist mein Mann Samuel, der mich auf die Wichtigkeit hinweist. Das ist seine Aufgabe. Er kennt mich und meine Gedanken, musste und wollte viel von mir lernen, und kennt viele Zeitprobleme aus eigener Erfahrung.

UND WAS KONNTEN SIE VON IHM LERNEN?
Sich auf etwas zu freuen, was in der Zukunft liegt. Etwa ein Konzert. ▲

» Sie überraschen mich immer wieder. Wenn ich beispielsweise einen Podcast aufnehme, realisiere ich die Auswirkungen gar nicht, die er womöglich am anderen Ende der Welt auf jemanden hat. Was ich erzähle, ist für mich derart normal. Es ist mein Mann Samuel, der mich auf die Wichtigkeit hinweist. Das ist seine Aufgabe. Er kennt mich und meine Gedanken, musste und wollte viel von mir lernen, und weiss auch, wie andere ticken.

UND WAS KONNTEN SIE VON IHM LERNEN?
Etwas zu planen und sich darauf zu freuen. Etwa ein Konzert. ▲

«Die Rückmeldungen zeigen mir, dass unterschiedliche Menschen ihren Alltag nach meinen Ideen gestalten und verbessern können»

«Die Rückmeldungen zeigen mir, dass unterschiedliche Menschen ihren Alltag nach meinen Ideen gestalten und verbessern können»

Anna Jelen

Anna Jelen, 41, redet über die Zeit: bei Coachings von Einzelpersonen und Firmen, im Rahmen von Referaten und über ihren wöchentlichen Podcast, den Menschen auf der ganzen Welt verfolgen. Das brachte ihr den Übernamen «The Time Expert». Sie tauscht sich regelmässig mit Altersheimbewohnern und Gefängnisinsassen zum Thema aus. Momentan macht sie ein Praktikum in einem Bestattungsunternehmen. Die schweizerisch-schwedische Doppelbürgerin lebt mit ihrem Mann in Arosa.

Anna Jelen, 41, redet über die Zeit: bei Coachings von Einzelpersonen und Firmen, bei Referaten und auf ihrem wöchentlichen Podcast, den Menschen auf der ganzen Welt verfolgen. Das brachte ihr den Übernamen «The Time Expert». Inspiration holt sie sich in Altersheimen, Gefängnissen oder Bestattungsinstituten. Die schweizerisch-schwedische Doppelbürgerin lebt mit ihrem Mann in Arosa.