

Tempo drosseln und sich mehr Zeit nehmen

Durch Work-Life-Balance weniger Stress

Die Antwort auf den Tempo-Trend unserer Zeit ist eine ausgewogene Zeit-Balance zwischen Speed und Downsizing, beruflichen Anforderungen und privaten Wünschen. Prof. Seiwert sagt, warum und wie Sie im eigenen Interesse Ihr Tempo drosseln sollten.

„Ich kann mich noch so beeilen, irgendwie schaffe ich es einfach nicht, fertig zu werden!“ Kennen auch Sie dieses deprimierende Gefühl? Sie gehen früher zur Arbeit, weil Sie fest entschlossen sind, alles aufzuholen, nur um dann mit einer neuen Flut von Aufgaben, Projekten und Problemen überhäuft zu werden. Am Ende des Tages sind Sie total geschafft, konnten aber nichts von Ihrer To-do-Liste streichen – im Gegenteil, Ihre Liste wird nur noch länger!

Immer mehr Menschen leiden unter dem immer höheren Tempo, das ihnen abverlangt wird. Der Druck, in kürzerer Zeit immer mehr leisten zu müssen, wächst und wächst. Wir leben in einer High-Speed-Gesellschaft. Die technische Entwicklung schreitet immer schneller voran. E-Mail, Internet und Satelliten-Telefon sorgen dafür, dass wir mit der ganzen Welt in Echtzeit kommunizieren können. Die Informationsflut, die täglich auf uns einströmt, ist kaum noch zu bewältigen.

Immer schneller, immer perfekter

Längst greift auch bei uns Hurry Sickness, die gefürchtete Hetz-Krankheit im-

mer weiter um sich – wir glauben, dass wir immer schneller und perfekter werden müssen. Ein Blick auf unsere Uhr oder in unseren übervollen Terminkalender genügt, um in Panik auszubrechen. Stresserkrankungen wie Herzbeschwerden, Magengeschwüre und nervöse Spannungen sind die Folge dieses Irrglaubens. Besonders tragisch ist, dass wir uns sogar in unserer Freizeit stressen lassen – nicht einmal nach Feierabend oder am Wochenende bleibt ausreichend Zeit für Entspannung, Spaß und Lebensqualität.

Eigentlich ist High-Speed nichts Schlimmes: Problematisch wird es, wenn Tempo zum alles entscheidenden Kriterium in unserem Leben wird. Sind wir erst einmal von der Hetz-Krankheit befallen, beeilen wir uns ohne Sinn und Verstand. Manch einer hetzt durch sein ganzes Leben, nur – um irgendwann festzustellen, dass er nie Zeit hatte, sich um seine Familie und Freunde zu kümmern oder all die schönen Augenblicke zu genießen, die das Leben erst lebenswert machen. Oftmals kommt diese Einsicht leider zu spät ...

Wie um alles in der Welt soll man sich ändern, wenn man sein ganzes Leben dazu angehalten wurde, sich zu beeilen? Haben Sie Mut, bekennen Sie sich zu Ihrer Hetz-Krankheit. Versuchen Sie zu einer ausgewogenen Zeit- und Lebensbalance zu gelangen. Leben Sie Ihr eigenes Tempo.

Was tun gegen Hurry Sickness?

■ Nehmen Sie in Ihrer Freizeit Ihre Uhr ab.

- Planen Sie ganz bewusst Muße-Zeiten ein.
- Belohnen Sie sich, wann immer Sie „Tun“ und „Sein“, Effizienz und Lebensqualität in Balance gebracht haben.
- Gönnen Sie sich Perioden der Ruhe und des Schweigens. Hören Sie auf Ihren Körper, Ihre Gefühle, Ihre Intuition. Denn: Inspiration entspringt dem Schweigen.
- Halten Sie so oft wie möglich inne, genießen Sie die kleinen Freuden des Alltags – Kaffeeduft, freundliche Menschen ...

Wenn Sie Ihre eigenen Bedürfnisse vernachlässigen und bis zum Umfallen arbeiten, Urlaub und Spaß zurückstellen und nicht auf Ihren Körper achten, dann sind Sie irgendwann total gestresst und drohen völlig auszubrennen. Burn-out ist längst keine typische Managerkrankheit mehr – lassen Sie es erst gar nicht so weit kommen! Ziehen Sie rechtzeitig die Notbremse. Eigentlich ist Stress – richtig dosiert – keine Bedrohung, sondern eine Gewinn bringende Möglichkeit, Herausforderungen zu meistern.

Dem Stress auf der Spur

Machen Sie sich bewusst, was Sie stresst. Erst, wenn Sie Ihre ganz persönlichen Stressquellen ausfindig gemacht haben, können Sie diese auch gezielt bekämpfen. Stress ist eine höchst subjektive Angelegenheit – jede Stresssituation entsteht individuell: Machen Sie sich also klar, wer oder was bei Ihnen Stress verursacht. Überlegen Sie genau, ob Sie einige Stressfaktoren reduzieren oder ganz aus Ihrem Leben verbannen können. Erst, wenn Sie sich

Kleiner Hetz-Test

Der kleine Hetz-Test soll Ihnen helfen zu erkennen, ob auch Sie bereits infiziert sind. Entscheiden Sie, was am ehesten auf Sie zutrifft:

Grundsätzlich ja	2 Punkte
Manchmal	1 Punkt
Nein	0 Punkte

- Ich stehe ständig unter Zeitdruck.
- Ich treibe andere häufig zur Eile an.
- Ich unterbreche andere und/oder beende ihre Sätze.
- Ich schaffe es fast nie, mein Tagespensum auch zu bewältigen.
- Ich kann wegen der vielen Arbeit häufig nicht einmal eine kurze Pause machen.
- Ich habe immer noch zu tun, wenn andere bereits ihre Freizeit genießen.
- Ich nehme nach Feierabend regelmäßig Arbeit mit nach Hause.
- Ich muss in meiner Freizeit immer wieder an liegen gebliebene Dinge denken.
- Ich habe Angst davor, nicht mehr alles bewältigen zu können.
- Ich habe häufiger gesundheitliche Beschwerden.

Alle Fragen ehrlich beantwortet? Bitte addieren Sie Ihre Punktzahl:

Haben Sie weniger als 8 Punkte?

Glückwunsch! Sie wissen: „In der Ruhe liegt die Kraft.“

Sie haben mehr als 8 Punkte?

Achtung! Sie sind stark gefährdet, von der Hurry Sickness erwischt zu werden. Entschleunigen Sie Ihr Leben, reduzieren Sie Stress und achten Sie darauf, genügend Raum für Erholung und Entspannung zu schaffen.

im Klaren darüber sind, was Sie wirklich wollen, können Sie Ihre Kräfte ganz gezielt einsetzen. Und: Sie sind schlicht und einfach gezwungen, Prioritäten zu setzen und Aufgaben abzugeben. Streichen Sie konsequent Überflüssiges: „Nichts ist schwerer, und nichts erfordert mehr Charakter als laut NEIN zu sagen!“ Halten Sie es mit Kurt Tucholsky: Haben Sie den Mut „Nein“ zu sagen. Falls Sie aber aus gewichtigen Gründen eine zusätzliche Aufgabe übernehmen, dann beachten Sie unbedingt die Plus-Minus-Null-Regel: Geben Sie für jede neue Aufgabe eine alte ab. Addieren Sie niemals, ohne an anderer Stelle zu subtrahieren. Natürlich lässt sich Stress nicht immer vermeiden. Doch gerade in Stresszeiten versäumen wir, genügend Freiräume zum Stressabbau und zum Ausgleich zu schaffen. Dabei gibt es ganz einfache Maßnahmen, um den Stress in seine Schranken zu weisen:

Bewegung gegen Stress: Auch wenn Sie sich müde und schlapp fühlen – Bewegung hilft, negative Energien abzubauen, regelmäßig, am besten täglich. Besonders geeignet zum Stressabbau sind Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen, Radfahren oder Walken. Ganz wichtig: Lassen Sie den Sport nicht zum Stress werden; setzen Sie sich nicht unter Zeit- und Leistungsdruck.

Lachen gegen Stress: Lachen setzt nicht nur Glückshormone frei, sondern hemmt auch die Produktion von Stresshormonen. Gleichzeitig sorgt Lachen für eine bessere Sauerstoffzufuhr. Sie atmen automatisch tiefer ein, und der Gasaustausch in der Lunge vervierfacht sich. Zudem macht Lachen glücklich – eine

Minute Lächeln hebt nachweislich die Stimmung. Also: keep smiling!

Abschalten gegen Stress: Gönnen Sie sich Ruhe. Nehmen Sie sich kleine Auszeiten, verbringen Sie diese aber nicht vor dem Fernseher. Schalten Sie einfach ab. Richten Sie sich einen Ruheort ein – ein bequemer Sessel oder eine Hängematte genügen voll und ganz. Ganz wichtig: Hier wird nicht gearbeitet – keine Akten, kein Stress. Hier ist nur Raum für Entspannung.

Wasser gegen Stress: Trinken Sie täglich mindestens zwei Liter Wasser, es spült den Stress förmlich aus Ihrem Körper. Halten Sie immer ein Fläschchen in Reichweite – nehmen Sie zwischendurch immer mal ein Schlückchen, das summiert sich.

Atmen gegen Stress: Atmen Sie in Stresssituationen bewusst ein und aus, das wirkt wie eine Sauerstoffdusche. Be-

sonders wichtig ist das Ausatmen. Bewusstes langes Ausatmen lässt Ihren Kalziumspiegel ansteigen; Sie werden ruhig und entspannt. Atmen Sie tief ein und ganz langsam – etwa 10 bis 15 Sekunden – aus.

Hoffen Sie nicht darauf, dass der Stress von alleine nachlässt, verdrängen Sie Ihren Stress nicht, sondern stellen Sie sich ihm ganz bewusst. Durchbrechen Sie die Stressspirale, lassen Sie nicht zu, dass Sie überhaupt nicht mehr zur Ruhe kommen und Stress immer neuen Stress hervorruft.

Nehmen Sie sich mehr vom Leben

Die Antwort auf den Tempo-Trend unserer Zeit ist eine ausgewogene Zeit-Balance zwischen Speed und Downsizing, beruflichen Anforderungen und privaten Wünschen. Das Zeitmanagement der Zukunft bedeutet Selbstmanagement und aktive Lebensgestaltung. Dazu rei-

Heutige Anforderungen an Selbstständigkeit, Eigenverantwortung, Kreativität und Leistung führen zu mehr Selbstbestimmung und Freiräumen am Arbeitsplatz. Damit werden im Büro Erholungspausen und sogar der Mittagschlaf für das Auftanken neuer Kraft „gesellschaftsfähig“ – hier auf einem Sedus Stuhl mit großem Öffnungswinkel, der auch das komfortable Zurücklehnen in die Liegeposition ermöglicht.



Foto: Sedus Stoll.

chen allerdings weder der Kauf eines Zeitplaners noch der ehrliche Vorsatz, sich mehr Zeit für Familie und Freizeit zu nehmen. Vielmehr gilt es, den eigenen Rhythmus, das eigene Tempo zu finden. Lernen Sie, Zeit bewusst zu erleben und auszukosten. Entschleunigen Sie Ihren Alltag.

Wer sein Tempo drosselt, wird nicht langsamer, sondern arbeitet effektiver und effizienter und lebt besser und zufriedener. Tun Sie die Dinge, die Ihnen am Herzen liegen. Nehmen Sie sich Zeit für sich, für die Menschen, die Ihnen etwas bedeuten, für Ihre Wünsche und Sehnsüchte.

PROF. DR. LOTHAR SEIWERT

Prof. Dr. Lothar Seiwert,
Heidelberg.
www.seiwert.de
www.bumerang-prinzip.de

