



BURN-OUT

Die Balance zwischen Muss und Muße

Wir spüren sie täglich, jede Minute und jede Sekunde: die Diktatur des Adrenalins. Immer schneller, immer öfter, immer mehr – die High-Speed-Gesellschaft hat uns fest im Griff. Lösen Sie sich von diesem Druck und gönnen Sie sich Zeit zum Durchatmen.

Chronischer Zeitmangel ist das moderne Status-Symbol und wir glauben, alles erreichen zu können, wenn wir nur immer weiter beschleunigen. Dabei helfen uns Heerscharen von Beratern und zahllose Bücher, die zeigen, wie wir mit effizienter Organisation dem Tag 25 Stunden abringen und noch mehr in unseren Alltag hineinpacken können. Oft ist gerade der Wunsch, sich aus der täglichen Tretmühle zu befreien, Auslöser für einen Wechsel. Doch häufig können wir auf Dauer mit unserem eigenen Tempo nicht Schritt halten. Die Folgen des permanenten Adrenalin-Rausches sind hinreichend bekannt: überbelegte

Kliniken für Manager mit Burn-out-Syndrom, immer mehr Frauen und Männer leiden unter Depressionen und Überforderung, weil es keinen Hut gibt, unter den sich ein 14-Stunden-Job und eine Familie bringen lassen, und stetig steigende Scheidungsraten.

Die Zeichen der Zeitrevolution. In den täglichen Aktionismus sickert das tiefe Bedürfnis nach Ruhe, Entspannung und dem scheinbaren Luxusgut Lebensqualität. Ich bezeichne diesen immer deutlicher spürbaren gesellschaftlichen Sinneswandel als „Übergang vom Adrenalin- zum Serotoninzeitalter“. Serotonin ist der natürliche Botenstoff des Glücks in unserem Körper. Glück empfindet aber nur der, der ab und zu inne hält und ganz „bei Sinnen“ ist.

Vor 20 Jahren war das noch ganz anders. Damals hieß Zeitmanagement vor allen Dingen eines: den Arbeitstag effizienter gestalten, um noch mehr Arbeit hineinzustopfen, im Hamster-rad schneller und schneller zu laufen. Die Menschen professionalisierten ihr

Privatleben, wurden im Job erfolgreicher – und waren völlig erschöpft. Je mehr wir uns „tunen“, desto unerbittlicher rasen uns die Anforderungen davon. Von diesem mörderischen Karussell können wir nur abspringen, wenn wir neue Regeln festlegen. Insbesondere die Grundlagen im Network-Marketing liefern die Möglichkeit, von den neuen Regeln Gebrauch zu machen.

Vom Organizer- zum Bumerang-Prinzip. In einer Welt, in der PC, Internet, Handy und E-Mail den Alltag takten, muss der Mensch wieder zum Maß der Dinge und aus dem Instrumentarium der Terminplanung eine Gebrauchsanweisung für eine ganzheitliche Lebensführung werden. Es gilt, auch in stürmischen Zeiten die innere Balance zu finden und zu halten.

Lebensqualität entsteht im Zusammenspiel der vier zentralen Lebensbereiche Arbeit, Kontakte, Körper und Sinn. Beim typgerechten Lebensmanagement muss jedem dieser Bereiche genügend (Zeit-)Raum gegeben werden, sonst wird der Mensch krank, unglücklich und gestresst. Wer nur noch arbeitet und dabei Raubbau an seiner Gesundheit betreibt, ist mittel- und langfristig nicht mehr leistungsfähig. Und wer zwar exzessiv Sport treibt, aber seine Freunde vernachlässigt, fühlt sich bald einsam und ungeliebt – trotz toller Figur. Auf das Gleichgewicht kommt es eben an.

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, warum Wirtschaftspos-

se sich Auszeiten in Klöstern verordnen? Warum es für Körper und Geist purer Luxus ist, sich eine Wellness-Woche mit Rohkost und Reiki, Meditation und Massagen, Sauna und Sinnlichkeit zu gönnen? Warum der Schreibtisch des Chefs immer leer ist?

Die Lösung ist einfach und banal: „In der Ruhe liegt die Kraft!“ Die Lösung unseres inneren Getriebenseins finden wir nur, wenn wir Tage, Stunden und Minuten in unser Leben einbauen, in denen wir den Sinn des Lebens suchen, finden und verfolgen.

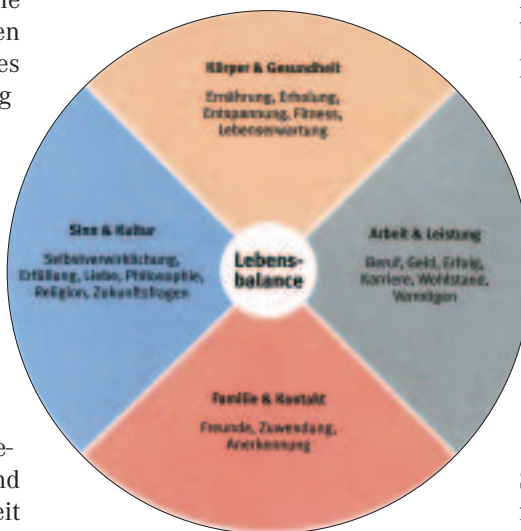
Deshalb auch das „Bumerang-Prinzip“: Der Bumerang steht für Balance. Wenn wir seine beiden Flügel „Muss“ und „Muße“ gleichberechtigt in unseren Alltag integrieren, können wir die Auftriebskräfte des Lebens nutzen und leichter die Anforderungen des Alltags bewältigen. Der Bumerang steht auch für Loslassen. Wenn wir lernen loszulassen, haben wir beide Hände frei für die wirklich wichtigen Dinge. Und nicht zuletzt steht der Bumerang für Spiel, Lebensfreude und Dynamik (siehe Graphik).

Flow statt Burn-out. Ziel ist es zu zeigen, wie man seine vier Lebensbereiche in Balance bringt, gesünder, kreativer, erfolgreicher und zufriedener wird und seine Lebenszeit mit Sinn füllt statt mit Aktionismus. Mit dem Bumerang-Prinzip lassen sich mentale Gitterstäbe überwinden, Ziele definieren, persönliche Zeitdiebe aufspüren, negativer Stress in den Griff bekommen und das „Flow“-Gefühl anlocken. „Flow“ ist ein Zustand, bei dem man völlig in dem aufgeht, was man tut, und dabei die Welt vergisst. Wer würde nicht gern dieses absolute Schaffensglück bei der Arbeit erleben? Flow kann jeder haben, vom Fließbandarbeiter bis zum Komponisten, von der Mutter bis zum Networker.

Der Glücksforscher Mihaly Csikszentmihalyi fand heraus, dass sich das berausende Gefühl, eins zu sein mit dem eigenen Tun, nur dann einstellt, wenn eine Balance zwischen Herausforderung und Können besteht und wenn man ein Ziel vor Augen hat. Wer das tut, was ihm Spaß macht, und seine wahren Talente fordert, bringt exzellente Ergebnisse, ist mit seinem

Leben zufrieden und wird von einem starken Selbstwertgefühl getragen. Deshalb ist es so wichtig, die persönlichen Leidenschaften, Motivatoren und Ziele zu kennen und diese konsequent zu verfolgen, jeden Tag ein bisschen mehr.

Lob der Faulheit. Management by Bumerang heißt: arbeiten und leben im Gleichgewicht. Um die innere Balance zu finden, müssen wir Zeit anders erleben, so lautet eine der zentralen Botschaften meines Buches. Denn auch mit dem Bumerang-Prinzip lässt sich die Zeit weder anhalten noch vermehren. Aber mit ihm kann



Arbeiten und Leben im Gleichgewicht: Wie steht es um Ihre Lebensbereiche, was kommt zu kurz?

jeder lernen, den Augenblick zu genießen, bewusster zu leben und sich dem süßen Nichtstun hinzugeben, das jene seligmachende Substanz, das Serotonin, durch unseren Körper fluten lässt. Nur wenige beherrschen die Kunst des Faulseins. Das Wort Muße ist im aktiven Sprachgebrauch fast ausgestorben wie ein seltenes Tier oder eine exotische Pflanze; die Leitbegriffe der Tempogesellschaft „Stress“, „Performance“ und „Speed“ haben es schon lange verdrängt.

Aber was tut man, wenn man nichts tut? Das Postulat der „Entschleunigung“ gilt im doppelten Sinne: Der Lebensbereich Arbeit darf die anderen drei nicht überlagern und un-

Buch-Tipps:

Seiwert, Lothar: **Das Bumerang-Prinzip – Don't hurry, be happy**; Das neue 1x1 des Zeitmanagement – Zeit im Griff, Ziele in Balance; Das Bumerang-Prinzip: Mehr Zeit fürs Glück. Alle Titel sind im Gräfe und Unzer-Verlag erschienen.

sere körperlichen und geistigen Kräfte aufzehren. Inseln der Ruhe und der Erholung laden im Alltag unsere Batterien wieder auf und wir sollten ab und zu nach Herzenslust faul sein. Wir können lernen, Prioritäten zu setzen und unsere Energie zu bündeln. In den USA wächst die Zahl der „Slobbies“, der slower but better working people, die sich einfach nicht mehr unter Druck setzen lassen und dadurch bessere Arbeit leisten. Klasse statt Masse lautet das Motto.

Gekonnt Gas geben. Klasse statt Masse heißt auch: gekonnt Gas geben. Verausgaben Sie sich nicht länger unnötig, konzentrieren Sie Ihre Kräfte auf Ziele und Erfolge. Setzen Sie Prioritäten. Widmen Sie sich nur Sachen, die Sie entscheidend weiterbringen. Arbeiten Sie neben dem Tagesgeschäft an langfristigen, strategisch wichtigen Aufgaben und Zielen. Nur so initiieren Sie heute Ihre Erfolge von morgen.

Und mindestens ebenso wichtig: Teilen Sie Ihre Aufgaben nach den Prioritäten „wichtig“ und „dringend“ ein? Wichtigkeit geht vor Dringlichkeit. Nicht alles, was eilig ist, muss auch gemacht werden. Manche Dinge lassen sich oft delegieren, andere kann man sogar ganz sein lassen. Verzetteln Sie sich nicht länger in vielen dringlichen, aber relativ unwichtigen Aktivitäten. □

Prof. Dr. Lothar Seiwert

Prof. Dr. Lothar Seiwert, „Deutschlands führender Zeitmanagement-Experte“ (Focus), Seminarveranstalter, Coach und Bestsellerautor, begeisterte als mehrfach ausgezeichnete Redner und Trainer bereits über 100.000 Teilnehmer, Zu seinen Kunden zählen u.a. DaimlerChrysler, Deutsche Bank, Porsche und IBM. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.seiwert.de

