fischer training
Menschen gewinnen

Ausgereizt!

Wie Sie das Hamsterrad zum Stillstand bringen

Filialleiterin Magdalena Bauer beschreibt ihr Problem sehr genau. „*Wissen Sie, ich renne und renne und komme nicht von der Stelle.*“ Ihr Wecker klingelt morgens um 5:00 Uhr und ab diesem Zeitpunkt ist sie „durchgetaktet“. Pausen macht sie keine. Stattdessen versucht sie jede Minute möglichst effizient zu nutzen. Im Auto erledigt sie bereits die wichtigsten Telefonate, schreibt bei ihrer ersten Tasse Kaffee noch kurz eine SMS, schaut die Postmappe durch, während sie mit einem Kollegen aus der Kreditabteilung am Telefon einen Fall durchspricht. *„Abends bin ich dermaßen erschöpft, kann aber trotzdem nicht einschlafen. Mir gehen noch so viele Dinge durch den Kopf, an die ich unbedingt denken muss.“*

So wie ihr geht es vielen. In einer modernen Arbeitswelt, die durch Beschleunigung, Digitalisierung und steigende Komplexität ganz neue Ansprüche an den Einzelnen stellt, ist es schwer geworden, einen klaren Kopf zu behalten. Doch genau den brauchen Führungskräfte und ihre Mitarbeiter, um in Zukunft noch erfolgreich zu sein und stabil zu bleiben. Der Zeitexperte Karlheinz Geißler formuliert: „Um in der Zeit der installierten Gleichzeitigkeit überleben zu können, brauchen wir die Fähigkeit zur kreativen Ignoranz.“

Freiheit auf engstem Raum erobern

Ein bemerkenswertes Beispiel für das Überleben unter widrigsten Umständen ist der jüdische Psychiater Viktor Frankl. Frankl wurde von Nationalsozialisten in insgesamt fünf Konzentrationslager verschleppt, wo er die menschenunwürdigsten Zustände erlebte. Er wurde gefoltert und erniedrigt. Eines Tages, als er unbekleidet und allein in einem kleinen Raum lag, begann er sich bewusst zu werden, was er später „die letzte Freiheit des Menschen“ nannte - die Freiheit, die ihm nicht einmal die Aufseher nehmen konnten. Sie konnten seine gesamte Umgebung kontrollieren, sie konnten mit seinem Körper anstellen, was sie wollten. Aber er blieb ein sich selbst wahrnehmendes Wesen, das beobachten konnte, was mit ihm geschah. ER konnte in seinem Inneren selbst entscheiden, wie sich alles auf ihn auswirken würde. Zwischen dem, was ihm widerfuhr, dem Reiz, und seiner Reaktion darauf lag seine Freiheit. Er formulierte den bekannten Satz: „Zwischen Reiz und Reaktion hat der Mensch die Freiheit zu wählen.“

Das Hamsterrad weiter in Schwung halten

Offensichtlich haben wir die Fähigkeit, auch in den beklemmendsten Situationen, unsere persönlichen Einflussmöglichkeiten auszuschöpfen und bewusst auf äußere Reize zu antworten. Vorausgesetzt, wir nehmen diesen Raum zwischen Reiz und Reaktion überhaupt wahr. Lassen Sie beispielsweise zu, dass Informationsmassen von außen grenzenlos auf Ihre eigenen, innerlich aktiven Datenströme treffen, haben Sie so gut wie keine Chance, Ihre Wahlmöglichkeiten zu nutzen. Der Grund dafür ist, dass Sie keine der vorhandenen Optionen wahrnehmen. Stellen Sie sich das so vor: Stecken Sie mitten im Tagesgeschäft, haben Sie sozusagen auf Ihrem inneren Computer-Bildschirm mehrere Fenster geöffnet. Dort tauchen Daten mit Ihren Erfahrungen aus der Vergangenheit auf und Daten mit den Folgen für die Zukunft. Ab und zu wird ein Pop-up-Fenster eingeblendet, das eine dazugehörige Emotion meldet. Kommt jetzt eine neue Information herein, sind Sie zwar in der Lage, aufgrund der bereits abgespeicherten Daten schnell darauf zu reagieren und zu entscheiden, allerdings nur mit den Mustern, die Sie kennen. Sie reagieren wie gewohnt auf den Reiz - und bekommen entsprechend ein gewohntes Ergebnis. Das ist in vielen Fällen effizient. Nicht hilfreich ist es, wenn Sie an der bestehenden Situation etwas verändern wollen und eine neue Lösung brauchen. Ohne die bewusste Wahrnehmung, was hier gerade abläuft, liefern Sie sich weiterhin dem Automatismus ungünstiger Gewohnheiten aus. Zudem haben Sie kein Ohr mehr, um die versteckte Botschaft in der Aussage eines Mitarbeiters zu hören und klar darauf zu antworten. Es kommen Ihnen weniger Ideen für die Kundenlösung, die Sie bis zum nächsten Gesprächstermin dringend brauchen. Meist verleitet dann dieser innere Druck dazu, noch effizienter arbeiten und jede freie Minute nutzen zu wollen. Das Hamsterrad bleibt in Schwung.

Zwischenräume einrichten

Geht es Ihnen ähnlich wie Magdalena Bauer, und Sie wünschen sich, den Kopf endlich mal wieder frei zu bekommen, müssen Sie für Zwischenräume sorgen. Schaffen Sie einen Raum, den Automatismus aus Reiz und Reaktion zu unterbrechen. In diesem Raum üben Sie, bewusst Ihre Wahrnehmung. Sie halten inne, machen sich Gedanken und Handlungen bewusst. Sie erlauben sich, Gefühle zuzulassen und sie vielleicht zum ersten Mal zu spüren. Sie nehmen Abstand von äußeren Reizen und fahren Ihre inneren Systeme herunter. Das Hamsterrad kommt zum Stillstand. Dem bisherigen Modus des Funktionierens geben Sie durch die Wahrnehmung ein Gegengewicht, das ausgleicht und beruhigt. Wahrnehmen bedeutet, in der Gegenwart zu bleiben.

Sie betrachten eine Situation oder sich selbst, ohne in diesem Zeitraum etwas leisten zu müssen. Das hat den Vorteil, dass Sie keine Kraftanstrengung brauchen, dadurch nicht ermüden, sondern im Gegenteil sogar Ihre Kräfte regenerieren. Die Zeit für die Zwischenräume fließt Ihnen an anderer Stelle zurück, weil Sie konzentrierter und schneller arbeiten.

Das sind viele gute Gründe, die für Zwischenräume sprechen, mit denen Sie den Kopf frei bekommen. Diese Zwischenräume sind gerade in einem hektischen Business überlebensnotwendig. Deshalb haben wir für Sie fünf erprobte Möglichkeiten zusammengestellt, die Ihnen Freiraum verschaffen. Dadurch stärken Sie Ihre Wahrnehmungsfähigkeit, und erobern Ihre innere Freiheit zurück.

Fünf Möglichkeiten für den Businessalltag

1. Öffnen Sie nur ein Aufmerksamkeitsfenster

Schenken Sie nur der Sache Ihre volle Aufmerksamkeit, die Sie jetzt gerade tun. Eine gute Möglichkeit, das zu üben, ist das Essen. Kauen, schmecken und verkosten Sie Ihre Mahlzeit ohne Ablenkung durch Handy, Radio, Zeitung oder Fernseher. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit dafür.

2. Atmen Sie!

Überlassen Sie sich Ihrem Atemrhythmus. Versuchen Sie täglich, ein paar Schritte an der frischen Luft zu gehen und dabei bewusst ein- und auszuatmen. Bleiben Sie für diese Zeitspanne in der Gegenwart. Genießen Sie es, dass der Wechsel von Ein- und Ausatmen ganz automatisch erfolgt.

3. Machen Sie diszipliniert Pause!

Unterbrechen Sie mit geradezu eiserner Disziplin Ihre Arbeit am Schreibtisch und halten Sie kurz an. Das gelingt Ihnen anfangs besser, wenn Sie sich auf Ihrem Handy Ihren Timer auf 25 Minuten stellen. Machen Sie nach 25 Minuten konzentrierter Arbeit genau fünf Minuten Pause. Stehen Sie auf und schauen Sie aus dem Fenster. Erleben Sie einen Moment der Ruhe. Nach exakt fünf Minuten setzten Sie Ihre Arbeit fort.

4. Fasten Sie!

Damit meinen wir nicht in erster Linie, auf das Essen zu verzichten. Verzichten Sie vielmehr auf Reizüberflutungen von außen. Reservieren Sie sich medienfreie Zeiten. Lassen Sie das Radio im Auto aus und den Fernseher am Abend. Nehmen Sie wahr, wie es Ihnen mit der erzwungenen ablenkungsfreien Zeit selbst geht.

5. Geben Sie dem Tag einen eindeutigen Beginn und Abschluss

Beginnen Sie Ihren Tag zu einem festen Zeitpunkt an einem für Sie guten Ort. Das muss kein separates Zimmer sein. Es genügt eine Sitzgelegenheit, die Sie sich speziell dafür reservieren. Lassen Sie sich dort bewusst auf den Tag ein und schließen Sie genau dort, wenn möglich, den Tag auch wieder ab. Reservieren Sei sich jeweils 10 Minuten der Stille:

Fragen am Morgen:

- Wie ist meine Grundstimmung?
- Was ist heute alles dran?
- Worauf freue ich mich?
- Was ist mir unangenehm, möchte ich wegschieben oder macht mir Angst?
- Was möchte ich nicht vergessen?

Antworten am Abend:

- Stellen Sie sich der Wahrheit Ihres Tages.
- Gehen Sie Ihren Tag noch einmal Stunde für Stunde durch. Sehen Sie sich an, was heute war, mit welchen Aufgaben und Menschen Sie zu tun hatten.
- Verweilen Sie bei einigen wichtigen Punkten.
- Nehmen Sie positiv wahr, was Ihnen gut erscheint.
- Nehmen Sie es an, dass einige Dinge unfertig geblieben sind oder Sie anders gehandelt haben, als Sie es wollten. Lassen Sie diese offenen Punkte jetzt los. Sie können hierzu Ihre Hände bewusst öffnen.
- Blicken Sie auf den morgigen Tag:
- Was ergibt sich aus der Besinnung auf heute?
- Werde ich morgen in ähnliche Situationen kommen, wie gehe ich sie am besten an?
- Schließen Sie die Übung ab.

Bleiben Sie Ihrer einmal etablierten Routine treu. Es lohnt sich!

Ihre Johanna und Ihr Martin Fischer

fischertraining
Martin Fischer

Pfarrstraße 41
73773 Aichwald

Fon +49 (0) 711 88 26 750
Fax + 49 (0) 711 88 26 752

info@fischertraining.de
www.fischertraining.de