

Ich will nicht mehr - Was will ich eigentlich?

(06.2005) Wie entkommt man als Manager der wachsenden Arbeitsbelastung, den Erschöpfungszuständen, Job- und Existenzängsten und den körperlichen Warnsignalen, die mit dem Dauerdruck einhergehen?

Beschleicht Sie mitunter der Gedanke, dass es kein gutes Ende nehmen wird, wenn Sie weiter machen wie bisher? Trotz Ihres Wissens um gutes Zeitmanagement, Selbstorganisation und Prioritätensetzung werden die Termine im Kalender immer zahlreicher, das Arbeitspensum immer größer und die Auszeiten immer kleiner. Von Balance oder Ausgleich ist schon lange keine Rede mehr.

Wenn dann tatsächlich einmal ein Urlaub vor der Tür steht, gibt es jede Menge Zusatzstress: Davor gilt es noch schnell, alle dringlichen Dinge zu erledigen, danach warten hunderte Mails und die auf die Zeit nach dem Urlaub verschobenen Aufgaben. Im Urlaub selbst fordert die Familie endlich ihr Recht und Ihre Zeit oder Ihr Körper nützt die ungewohnte freie Zeit, um endlich einmal ausgiebig krank zu sein - und ehe Sie sich´s versehen, sitzen Sie wieder im Büro. Nur um sich insgeheim wieder einmal zu denken: So kann es nicht weiter gehen, ich will nicht mehr, ich habe die Nase gestrichen voll!

Die Frage ist, was passiert dann? Heißt es dann im inneren Selbstgespräch: „Um etwas zu ändern, bräuchte ich Zeit, um in Ruhe nachzudenken. Aber genau das ist das Problem: Die Zeit habe ich nicht!“ Dann wird es wahrscheinlich doch weitergehen wie bisher, voraussichtlich so lange, bis Sie durch eine Krankheit zum Überlegen gezwungen werden. Oder aber, Sie vergessen den Anspruch, gleich die passende Antwort zur Verfügung zu haben, kämpfen sich pro Tag vielleicht 15 Minuten frei und machen sich auf den Weg.

Es muss "anders" werden

Wie aber kommt man nun konkret raus aus diesem Hamsterrad? Klar ist: Je müder, ausgebrannter und frustrierter Sie sich fühlen, umso auswegloser und schwieriger erscheint diese Aufgabe. In der Praxis bewährt hat sich daher folgender Drei-Schritt:

1. Energie tanken:

Ohne Energie geht gar nichts. Zuerst gilt es daher, Energie aufzubauen, da sich mit aufgeladenen Batterien wesentlich besser über Alternativen nachdenken lässt. Dazu gibt es eine Vielzahl einfacher und kurzer Übungen, die bereits in wenigen Minuten zu einem deutlichen Energieanstieg führen können, belebend wirken und zumindest einmal die Basis schaffen, einige längst fällige Überlegungen in Angriff zu nehmen.

Tool : **Energieübungen**

2. Die Erlaubnis, wieder zu träumen:

Nach der Aktivierung des eigenen Körpers geht es im zweiten Schritt um die Reaktivierung der eigenen Vorstellungskraft: Zu wissen, was man nicht (mehr oder nicht mehr in diesem Ausmaß) will, ist noch relativ einfach, zu wissen, was genau man statt dessen will, schon etwas schwieriger: Wie müsste mein Leben aussehen, damit ich mich rundum wohl fühle und was kann ich tun, um mich dem anzunähern?

Das ist keine Aufgabe, die in wenigen Minuten erledigt ist, sonst würden wir uns damit nicht so schwer tun. Das ist aber auch gar nicht nötig. Entscheidend ist vielmehr, die im Inneren aufsteigenden Bilder nicht gleich wieder wegzuschieben oder als „unrealistisch“ abzuwerten, sondern sie aufzuschreiben und "festzuhalten", mit ihnen zu spielen, sie sich entwickeln zu lassen und sie so lange zu verändern, bis sie sich für Sie richtig anfühlen, d.h. bis Sie sich beim Gedanken daran rundum wohl fühlen. Wichtig ist, am Thema dranzubleiben, nicht

wichtig ist, sofort mit der fertigen Antwort aufwarten zu können.

Tool 🗡️: **Lebensziele erforschen, Perspektiven gewinnen**

3. Hindernisse aufspüren und beseitigen:

Der dritte Schritt hängt eng mit dem zweiten zusammen: Kaum tauchen – meist lang verschüttete – Bilder und Lebensträume vor dem geistigen Auge auf, melden sich Bedenken und Ängste, die "Ja, abers", durch die wir uns selbst Hindernisse aufbauen. Diese Hindernisse aufzuspüren, ist gar nicht so schwer. Man braucht sich nur selbst zuhören, wenn man die verräterischen Sätze beginnt: Ja, aber..... Oder: Das geht nicht, weil.....

Sich dieser Überzeugungen bewusst zu werden, genau hinzuschauen und sie dann auf ihren Realitätsgehalt hin abzuklopfen, ist bereits 50% der Miete. Im Hinblick auf ein etwas weniger stressiges, aber dafür wesentlich lustvolleres Leben vermögen hier kleine Veränderungen bereits wahre Wunder zu bewirken. Vorausgesetzt, Sie halten das für möglich.

Tool 🗡️: **Glaubenssätze aufspüren und entschärfen**