

Selbstfürsorge

# All You Need is Less



In der hektischen Arbeitswelt kommt es hierauf besonders an: unaufgeregt im Zentrum der eigenen Kraft zu bleiben und seine Ressourcen anzuzapfen. Das gelingt nur, wenn Führungskräfte sich von unnötigem Ballast befreien und das Wesentliche vom Unwesentlichen trennen. Devise: Less is all you need. Der Ansatzpunkt zu mehr „less“ ist eine gesunde Haltung gegenüber sich und seiner Umwelt.

## Preview

### ► **Less Selbstanpeitschen:**

Warum Führungskräfte sich entpflichten und Gewissensbisse ablegen dürfen

### ► **Less Selbstsabotage und Selbst-Perfektionismus:**

Welche Ansprüche in die Abstellkammer gehören

► **Less Vergleichen:** Auf welche Weise das Vergleichen mit anderen Menschen uns schadet

► **Less Wettbewerbsdenken:** Warum eine konkurrierende Haltung auf Dauer lähmt

► **Less Grenzüberschreitung:** Wie man bei sich und den eigenen Ressourcen bleibt

Wer kennt das nicht? Das Gefühl, mal einen Gang runterschalten zu müssen, um Abstand von den eigenen Aufgaben und Nöten zu finden und dadurch mehr Klarheit zu gewinnen? Um sich durchdacht zu organisieren, den Ballast des bürokratisierten Führungsalltags abzuwerfen, mal wieder ein Teamtraining zu machen? ... Doch wir meinen: In der Hektik des Alltags gibt es einfach keine Chance, dies umzusetzen – ganz im Sinne des berühmten Ironie-Spruchs „Ich habe keine Zeit, Segel zu setzen; ich muss rudern“. Insbesondere als Unternehmer oder als Führungskraft sind unsere To-do-Listen riesig. Pflichtbewusst kämpfen wir uns durch eine Unmenge an Aufgaben, beißen die Zähne zusammen, ziehen unsere Sachen durch, und vor lauter Aktionismus verlieren wir den Fokus auf das Wesentliche.

Die Folge: So mancher Extrem-Jobber wird im Burnout von der Überholspur direkt auf die Standspur abgebremst. Der Nährboden für depressive Erschöpfungssymptome, Unzufriedenheit, Verletzungen, Enttäuschungen und Frust wird dabei häufig noch nicht einmal durch die *Arbeit* gelegt. Vielmehr ist es oft unsere eigene überzogene *Vorstellung von Arbeit*, die uns erst ins Hamsterrad treibt und dann in die Erschöpfung führt. Wer als Power Worker nur noch lebt, um zu arbeiten, überspringt meist eigene Bedürfnisse – und das geht auf Dauer nicht gut.

Daher greift es auch zu kurz, einzig an eine bessere Selbstorganisation zu denken, wenn es darum geht, mehr Zeit für das Eigentliche und Wichtige im Job zu finden. Natürlich ist es per se sinnvoll, überflüssige Meetings

abzuschaffen, auf CC-Mails zu verzichten oder auch Arbeitsorganisations-Apps zu benutzen. Doch die meisten Effizienzprogramme strengen uns so sehr an, dass wir nicht durchhalten – vor allem dann nicht, wenn wir uns, wie meist üblich, gleich sehr viel auf einmal vornehmen. Selbstorganisationsmaßnahmen fokussieren auf das Abstellen eines Defizits. Das führt in die Abwehr: Auf unbewusster Ebene erzeugen Defizit-Fokus und das Schon-wieder-etwas-Müssen (nämlich effizienter sein) Widerstand. Statt gegen den Widerstand zu arbeiten – „Ich muss mich noch mehr anstrengen, um besser organisiert zu sein, kann und mag es aber eigentlich nicht“ –, ist es sehr viel sinnvoller, an der Leichtigkeit zu arbeiten.

## Sechs Ballast-Säcke abwerfen – und zu gesundem Arbeiten finden

Ein wirklich hilfreicher – aber häufig übersehener – Andockpunkt ist eine neue, gesunde Haltung im Umgang mit der Arbeit und sich selbst. Um mehr Zeit zu haben, sich kraftvoller zu erleben, zu mehr Zufriedenheit zu finden und aus einer neu gefundenen Stärke heraus letztlich sogar mehr zu leisten, gilt es, „einfach nur“ einige ungute Einstellungen abzustellen – und damit einhergehend einige überflüssige Jobs und Anstrengungen über Bord zu werfen. Mit anderen Worten: Less is all you need. Man muss dabei nicht sein ganzes Lebenswerk an Verhaltensmustern infrage stellen oder auflösen. Doch ist es sinnvoll, zumindest einmal am Fundament zu rütteln, um zu schauen: Hat das, was mir früher einmal wichtig war, heute überhaupt noch eine



## Mehr zum Thema

### ► Jörg-Peter Schröder: Babyboomer-Gesundheit – Entlastung der Power People.

[www.managerseminare.de/MS248AR17](http://www.managerseminare.de/MS248AR17)

Warum Gesundheit auch eine Frage der Haltung ist und wie man durch weniger Druck zu mehr Leistung sowie zu mehr Arbeits- und Lebenszufriedenheit findet, schildert dieser Artikel am Beispiel der sich besonders dem „Müssen-und-nicht-Dürfen“ verschreibenden Generation der Babyboomer.

### ► Esther Narbeshuber, Johannes Narbeshuber: Mindful Leader.

O.W. Barth 2019, 18 Euro.

„Wie wir die Führung für unser Leben in die Hand nehmen und uns Gelassenheit zum Erfolg führt“, lautet der Untertitel, und genau darum geht’s: Mit vielen Übungen und Tipps werden Wege gezeigt, über die Methode der Achtsamkeit zu sich selbst zu finden. Aufgehängt am Beispiel der Führungskraft „Sam“ – ausgepowert, aber always on – eine anschaulich zu lesende Demonstration der Entschleunigung, Entschlackung und Fokussierung.

Statt sich zum Müssen zu zwingen, bringt es mehr und ist es gesünder, sich am Dürfen auszurichten.

Bedeutung? Und hilft es mir weiter? Oder schadet es sogar? Und wenn es schadet: Warum miste ich es nicht aus?

Weniger und gleichzeitig erfüllter zu arbeiten, heißt nicht, dass dies automatisch in einen Laissez-faire einmündet, sondern im Gegenteil: Auf Basis des „Less is more“ können Begeisterungskulturen entstehen. Gefragt ist eine innere Haltung, die persönlich für jeden Einzelnen sowie insgesamt für jeden anderen im Team ein gesundes Arbeiten ermöglicht, das Freude, Kreativität, Teambewusstsein, aber auch individuelle Freiheitsgrade und Innovation freisetzt. Und dazu braucht es den Blick auf jene Dinge, die wirklich zählen. Der US-amerikanische Hochschullehrer und Selbsthilfeberater Stephen Covey drückte es so aus: „Es ist das glühende Ja im tiefsten Innern, das es uns leicht macht, Nein zu weniger wichtigen Dingen zu sagen.“

Für ein Glühen ohne auszuglühen empfiehlt sich – je nach individueller Polung – das Abwerfen von sechs Ballast-Sandsäcken. Helfen kann:

### 1. Less Selbstanpeitschen

Bei vielen Führungskräften – und besonders häufig beobachtet bei Frauen – nagt ständig das Gefühl „Ich genüge nicht“. Die Reaktion: Unaufhörlich wird eine Schippe draufgelegt. Bedingt durch vorgegebene

Ziele, wirtschaftliche Verpflichtungen und dem schlechten Gewissen, allem nicht ausreichend gerecht zu werden, wird nicht nur krampfhaft am Funktionieren-Müssen festgehalten, sondern sich selbst noch mehr und noch mehr abverlangt. Nach dem Motto: „Genug ist nicht genug“.

Wer so tickt, darf sich die Devise vor Augen führen: Raus aus dem Müssen und Müssen, rein ins Dürfen und Wollen. Die Muße ist als Ressource zu verstehen. Einfach einmal dazusitzen und die Gedanken frei schweifen zu lassen und scheinbar nichts zu tun oder abends beim Fernsehen abzuschalten, ist ein trancehaftes Regenerieren und damit keine zeitökonomisch wertlose Tätigkeit. Das schlechte Gewissen von Power Workern, die abends geschafft nach Hause kommen, sich dann auf dem Sofa eine Serie anschauen und gleichzeitig dafür tadeln, dass sie nichts Sinnvolleres tun, gehört verbannt. Wer sich selbst tadelt, macht sich wütend und schadet seinem Selbstwertgefühl. Und irgendwann wird man dabei depressiv.

Empathische Selbstreflexion ist der erste Schritt aus dem Anpeitschungs- und Schuldssystem: sich beobachten, ohne zu bewerten. Und sich klarmachen: Das schlechte Gewissen und das permanente Selbstantreiben stehen häufig für ein von den Eltern oder aus der Schulzeit internalisiertes Leistungsmuster, welches später weiter perpetuiert wird. Die Entpflichtung aus dem alten Verhaltensmuster setzt voraus, dass dieses Muster und das gegenwärtige eigene Verhalten erkannt werden. Der nächste Schritt ist, neue Verhaltensmuster anzulegen.

Aus der Neurophysiologie ist bekannt, dass sich Verhalten neu bahnen lässt, indem alte Muster vergessen und neue erlernt werden. Wirksam ist, das alte Muster nicht mehr mit den bekannten Gedanken „Verdammt, du sitzt schon wieder vorm Fernseher! Check lieber noch mal die Mails!“ zu füttern. Dies bewirkt, dass die alte neuronale Bahnung verblasst. Also nicht weiter Öl ins Feuer der erlernten Muster der Anstrengung gießen, sondern umgekehrt das Neue pushen – und Gedanken und Handlungen zu mehr Leichtigkeit und Freiheitsgraden neu bahnen: „Ich darf mir die Erlaubnis geben, mich treiben zu lassen“, „Ich darf die Zeit scheinbar verplempern und mir Muße erlauben“. Dadurch verstärkt sich die neue Verschaltung und wird zu einem neuen Muster.

Ein gutes Bild für die neue Polung ist die alte Margarine „Du darfst“. Wer sich noch an die Werbung aus den 80er-Jahren erinnert,

weiß, dass es dort hieß: „Lecker essen ohne schlechtes Gewissen“. Genau darum geht es für Führungskräfte im krampfhaften Funktionsmodus: mehr Genuss zuzulassen. Wenn der Modus in Richtung mehr Leichtigkeit verändert wird, entkrampft sich die Situation. Spürbar wird es vielleicht daran, dass die Nackenverspannungen weniger werden.

## 2. Less körperliche Selbstsabotage

Es führt zu nichts Gutem, sich jeden Tag um 7.30 Uhr müde und mit dem Blutdruck im Keller ins Büro zu zwingen, wenn man erst um 9.00 Uhr geistig wach wird und allmählich zur Leistungskraft findet. Den eigenen Biorhythmus auszuhebeln, bringt aus dem Takt und schadet. Jeder Mensch tickt unterschiedlich und hat unterschiedliche Ressourcen. Was notwendig ist für die eigene Balance und den persönlichen Biorhythmus, bedarf einer realistischen Selbsteinschätzung. Der eine braucht neun Stunden Schlaf, der andere vier – so ist das eben, daran gibt es nichts zu hadern und auch nichts zu verändern.

## 3. Less Selbst-Perfektionismus

Das vorzeigbare Leben, wie es in den sozialen Medien suggeriert wird, treibt die Erwartungen an sich selbst nach oben, denn die anderen sind ja offenbar so erfolgreich – Stichwort „Instagrammable Life“. Doch ist die Facette, die andere in den Social Media von sich zeigen, die ganze Wirklichkeit? Eben! Und davon ab: Müssen wir wirklich weitgehend perfekt sein? Warum nur dieser Anspruch?! Das Runterfahren der eigenen Erwartungen an sich selbst hilft, den gefühlten Zwang, etwas erfüllen und irgendwelchen Bildern gerecht werden zu müssen, rauszunehmen.

Top-Performerin als Führungskraft, Top-Aussehen mit großartigem Outfit und mit einem im Fitness-Studio gestählten Körper, Top-Reisen mit dem Anspruch, hochinteressante Locations klimaneutral zu besichtigen, Top-Bildung, Top-Kultur- und Kunstverständnis, Top-Engagement im gesellschaftlichen Bereich, Top-Partnerschaft, Top-Mutter ... all das zusammen lässt sich nicht realisieren, und doch streben viele genau das an. Diese und andere Ansprüche gilt es zu hinterfragen: Was davon ist mir persönlich eigentlich wirklich wichtig?



**ICH KULTUR**  
macht schön

IPC® Consultant J. Malzacher, PhD

**Selbstkultivierung für Führungskräfte  
durch 4 Facetten achtsamer Innenschau**

Mut in der Arbeitswelt durch ICH-KULTUR  
Mit ICH-KULTUR zum privaten und beruflichen Erfolg  
ICH KULTUR

ELANproject International  
Elegance, Heidelberg  
[www.ichkultur.de](http://www.ichkultur.de)



**Starke Menschen -  
für starke Unternehmen**

Unter diesem Motto finden Sie bei der Pecon-Akademie - einem Institut der Pecon-Net GmbH - Veranstaltungen aus den Themenbereichen Führung, Gesundheit und Gruppendynamik, z. B.:

- **Selbstbestimmt mit dem Smartphone**  
6. Dezember 2019
- **Krisen kraftvoll meistern**  
23.-25. Januar 2020
- **Supervisionstag für Gesundheitsmanager**  
23. März 2020

**PECON Akademie**  
INSTITUT FÜR FORT- UND WEITERBILDUNG

[www.pecon-akademie.de](http://www.pecon-akademie.de), [akademie@pecon-net.de](mailto:akademie@pecon-net.de)



Download des Artikels und Tutorials:  
QR-Code scannen oder  
[www.managerseminare.de/MS260AR32](http://www.managerseminare.de/MS260AR32)

# Tutorial Selbstcoaching zur Selbstfokussierung



**Um im Strudel der täglich von allen Seiten an uns herangetragenen Aufgaben und Anforderungen nicht unterzugehen, müssen wir unterscheiden: Was ist (mir) wichtig? Und was darf liegen bleiben oder delegiert werden? Beantworten kann das nur, wer bei sich und in seiner Kraft ist. Übungen zur Selbstfokussierung fördern die innere Stärke.**

## Übung 1: Gehmeditation

Langsamer gehen, um schneller anzukommen – zumindest bei sich selbst – gelingt Schritt für Schritt. Gehen Sie in die Natur, setzen Sie mit Bedacht und festem Auftreten einen Fuß vor den anderen und fragen Sie sich beim langsamen Gehen:

- ▶ Was geht für mich leicht?
- ▶ Was macht mir Spaß?
- ▶ Was bewegt mich?
- ▶ Was bewege ich im Tun?
- ▶ Womit gehe ich in Resonanz?
- ▶ Was ist zu viel? Was will ich loslassen?
- ▶ Was wird mehr, wenn ich weniger mache?
- ▶ Worauf will ich nicht verzichten?

## Übung 2: Körperwahrnehmung

Das Erfahren und Erfühlen des eigenen Körpers ist Voraussetzung dafür, sich ganzheitlich wahrzunehmen und auch den eigenen Geist zu öffnen.

- 1.** Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden. Schließen Sie einen Moment die Augen, und lassen Sie Ihren Körper zur Ruhe kommen. Mit jedem Atemzug darf der Körper noch mehr Gewicht zum Boden abgeben.
- 2.** Nehmen Sie wahr, wie Ihr Kopf gerade liegt. Spüren Sie nach: Wie liegen die Schultern in Kontakt mit dem Boden? Wie ist Ihr Rücken in Kontakt mit der Unterlage? Wie liegen Ihre Beine auf dem Boden? Sind beide Beine gleich schwer oder sind sie ungleich schwer?
- 3.** Gehen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit in die linke Seite Ihres Körpers. Wo beginnt links? Wie weit

geht links nach rechts, bis für Sie die rechte Seite des Körpers beginnt? Machen Sie dasselbe mit der anderen Körperseite, und spüren Sie nach: Wo empfinden Sie Ihre Mitte?

## Übung 3: Gedanken-Ziehenlassen

Es ist wichtig, das Hirn von Zeit zu Zeit zur Ruhe kommen zu lassen, indem wir aufkommenden Gedanken nicht hinterherjagen, sondern diese vorbeiziehen lassen.

Dadurch gelingt eine innerliche Distanzierung, und es verschwinden automatische Bewertungen. Die Folge: mehr Offenheit, mehr Gelassenheit, weniger Stress.

- 1.** Machen Sie es sich bequem, indem Sie sich auf den Boden legen oder eine entspannte Haltung auf einem Stuhl einnehmen. Nehmen Sie einen tiefen Atemzug und atmen Sie langsam aus.
- 2.** Stellen Sie sich nun vor, Sie sind auf einem Steg an einem befahrenen Fluss. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das unmittelbare Hören, Sehen und Fühlen am Fluss. Ist es warm oder eher kalt? Weht ein Wind? Welche Geräusche nehmen Sie wahr?
- 3.** Während Sie in Ihrer Vorstellung Ihr Ruhen am Steg genießen, richten Sie Ihren inneren Blick auf die vorbeifahrenden Boote und Schiffe. Das sind Ihre Gedanken. Lassen Sie die Gedanken-Boote einfach am Steg vorbeiziehen. Wenn Ihnen also der Gedanke an ein wichtiges Projekt als ein Schiff am Steg vorbeifährt, steigen Sie nicht ein und überlegen nicht, was alles für dieses Projekt getan werden muss. Lassen Sie jeden Gedanken, der kommt, geschehen – und dann einfach weiterziehen.
- 4.** Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit gleichzeitig weiter auf den Atem. Während Ihre Atemzüge Sie sanft wiegen, können Sie entspannen und ganz bei sich landen. Lassen Sie nun auch die inneren Bilder von den Booten los. Wenn doch wieder ein Gedanke am Steg vorbeifährt, lassen Sie es geschehen.
- 5.** Mit dem Einatmen wird frische Luft und Energie in den Körper getragen, während Sie mit dem Ausatmen verbrauchte Luft und alles Überflüssige abfließen lassen. Stellen Sie sich vor, wie beim Ausatmen alle Anspannung von Ihnen entweicht.



Quelle: [www.managerseminare.de](http://www.managerseminare.de); Jörg-Peter Schröder; Grafik: Stefanie Diers; © [www.trainerkoffer.de](http://www.trainerkoffer.de)

Das gefühlte Mithalten-und-allem-ge-recht-werden-Müssen ist ermüdend und raubt die Zeit, um bei sich selbst sein zu können. Es ist daher gut, sich von dem vordergründigen Glanz der Social-Media-Welt ein Stück weit zu disconnecten. Für das Reconnecten mit sich selbst dient eine Werteanalyse. Im (Selbst-)Coaching geht es um Fragen wie: Was will ich eigentlich? Was sind meine Bedürfnisse und meine Werte? Was entspricht mir wirklich? Und wovon trenne ich mich besser?

#### 4. Less Vergleichen

Um zu sich selbst zu finden und seine eigenen wahren Ansprüche zu erkennen, hilft es, eine Angewohnheit aufzugeben, die nicht nur mit dem Blick auf die Social Media einhergeht, sondern auch außerhalb der sozialen Medien sehr verbreitet ist: das Vergleichen. Unser Problem: Je mehr wir haben, desto mehr wollen wir. Zufriedenheit im Jetzt und Hier ist vielen ehrgeizigen Führungskräften nicht möglich, weil sie ständig neue Ziele erreichen wollen, die noch höher geschraubt sind – und weil sie sich dabei ständig mit anderen vergleichen. Man ist unzufrieden mit sich und will so sein wie die anderen – dabei macht gerade das Messen und das Vergleichen noch unzufriedener. Es kultiviert innere Konflikte.

Selbstwirksamkeit bedeutet, selbst in der Kraft zu bleiben, bei sich selbst zu sein, also bei seinem Kern zu sein. Es geht um die eigene Kernkompetenz und nicht um das Adaptieren von Kompetenzen der anderen. Das heißt konkret: Es kommt darauf an, mir nichts aufzuladen, was ich nicht kann oder was mich aufreiben könnte. Wenn

andere neben dem Job noch x Ehrenämter erfüllen, schön und gut. Aber wenn ich merke, dass meine Ressourcen aufgebraucht sind, brauche ich mir nicht noch privat die Aufgabe des Schatzmeisters im Yoga-Verein aufzuhalsen. Erst recht nicht, wenn ich nicht gut mit Zahlen umgehen kann.

Es geht immer um den Dreiklang: 1. sich selbst nicht verlieren, 2. sich und die eigenen Bedürfnisse nicht überspringen, 3. nicht – auf andere schielend – fremdgehen. Nicht fremdgehen bedeutet auch, seine Energie und Stabilität nicht bei anderen zu suchen. Viele Menschen gucken auch deshalb so sehr auf andere, weil sie das Bedürfnis in sich tragen, sich bei anderen anzulehnen, als befände sich das Zentrum ihrer Schwerkraft anderswo als in ihnen selbst. Sie erwarten von ihrer Umwelt, dass sie ihnen liefert, was sie selbst nicht zu besitzen glauben: inneren Willen, Stärke, die Fähigkeit, zielgerichtet zu handeln, ja mitunter sogar das Leben selbst. Doch die größte Kraftquelle ist das *eigene Zentrum*. Jeder Einzelne von uns trägt eine persönliche Kraft in sich – und *die* gilt es freizulegen und anzuzapfen. Also: Less Ablenkung und less Selbstirritation durch neidische oder sehnsüchtige Vergleiche.

#### 5. Less Wettbewerbsdenken

Eine andere Form des Vergleichens, das neben dem sehnsüchtigen, anlehnungsbedürftigen Vergleichen verbreitet ist, ist das abgrenzende Vergleichen: der Wettbewerb. Wir wollen besser sein als andere. „Grow or go“ oder „Up or out“ sind berufliche Motivationslogans, die den Wettbewerb befeuern und uns konditionieren. Sie folgen einem jahrtausendealten Muster der

Weniger und gleichzeitig erfüllter zu arbeiten, heißt nicht, dass dies automatisch in einen Laissez-faire einmündet, sondern im Gegenteil: Auf Basis des „Less is more“ können Begeisterungskulturen entstehen.



Der COR-Compass

## DAS TOOL FÜR GESUNDES FÜHREN

Sie möchten:

- » Für ein **gesundes Arbeitsumfeld** sorgen?
- » Arbeitsbedingten **Belastungen vorbeugen**?
- » Mitarbeitern ermöglichen, ihre psychische und physische **Gesundheit in Angriff zu nehmen**?

Der **COR-Compass** ermittelt mithilfe von zielgerichteten Fragen was Sie tun können, um Gesundheit am Arbeitsplatz zu fördern. Die vier Themengebiete: **Employee Assistance Program (EAP)**, **Psychische Gefährdungsbeurteilung (PGB)**, **Betriebliche Ansprechpartner (BAP)** und **Gesunde Führung** geben Führungskräften einen Einblick in die individuellen Herausforderungen der Mitarbeiter, um anschließend mit den richtigen Maßnahmen ein gesundes Umfeld zu schaffen.



Schreiben Sie mir eine Nachricht und nutzen Sie den COR-Compass **kostenlos!**  
[www.cor-compass.de](http://www.cor-compass.de)



ZENTRUM FÜR  
GESUNDE FÜHRUNG

KONTAKT: Christian Hütt | +49 172 8069650 | [info@business-cor.de](mailto:info@business-cor.de) | [www.business-cor.de](http://www.business-cor.de)

Polarisierung, welches das „Ich“ und das „Du“ trennt, das „Wir“ und das „Ihr“ unterscheidet. „Wir hier sind die Guten, ihr da drüben seid die Schlechten.“ Das gilt für Klassenverbände, für Abteilungen, für Firmen, für sonstige Organisationen, für Länder. Doch konkurrierendes Messen führt zu Unzufriedenheit, Überdruß und Härte – nicht nur gegenüber denjenigen, mit denen wir uns vergleichen, sondern auch gegenüber den eigenen Bedürfnissen. Es hindert daran, aus der eigenen Kraft und nach den eigenen wirklichen Wünschen zu leben – und es hindert, die Potenziale von Zusammenhalt und Gemeinschaft zu erschließen. Also: Less Wettbewerb! Oder anders gesagt: „Wir sind mehr.“

## 6. Less Grenzüberschreitung

Bei sich und in seiner Energie zu sein, verlangt, eigene Grenzen zu erkennen. Der Ballast des automatischen „Ja-Sagens“ gehört über Bord, stattdessen dürfen es öfter ein „Nein“ und konkrete Stopp-Symbole sein, z.B.: „Ich nehme wahr, dass Sie mir eine Terminanfrage für Mittwoch um 17.00 Uhr eingestellt haben. Das irritiert mich, denn Sie wissen ja: Mir ist es wichtig, an diesem Tag zum Sport zu gehen. Ohne einen guten Ausgleich kann ich auch bei uns im Team nicht ausgeglichen und leistungsfähig sein. Daher bitte ich darum, dass wir das Meeting auf einen anderen Tag legen.“

Stopp-Sagen heißt auch: sich selbst gegenüber akzeptieren, wenn eigene Grenzen erreicht sind. Beispiel: Wer krank ist, ist krank und darf sich sagen: „Auch wenn die anderen jetzt meine Arbeit übernehmen müssen, brauche ich kein schlechtes Gewissen zu haben. Wenn ich vollständig genesen, regeneriert und erholt zurückkomme, bin ich auch wieder zu 100 Prozent leistungsfähig – und fange dann u.U. den Ausfall eines anderen auf.“

Der Autor: **Dr. Jörg-Peter Schröder** arbeitet als Arzt, Executive Coach und Burnout-Experte seit 30 Jahren im Gesundheitsmanagement. Er begleitet Führungskräfte an der Nahtstelle von agiler Führung, Gesundheit und Performance und hat zu diesen Themen diverse Bücher veröffentlicht. Zudem bildet er Führungskräfte zu Business Facilitators aus. Kontakt: [www.frequenzwechsel.de](http://www.frequenzwechsel.de)

Die größte Grenzüberschreitung aber ist es, sich selbst zu verlieren. Eigentlich ist es doch ein beruhigender Gedanke: Man ist nie alleine. Wenn sonst niemand mehr da ist, wenn keine Kolleginnen und Kollegen, keine Freundinnen und Freunde helfen können, dann hat man wenigstens noch sich selbst – vorausgesetzt, man ist wirklich bei sich, kennt sich und lebt sich. Gerade in Stresssituationen ist dies gut zu wissen. Hier helfen ein tiefer Atemzug und die Selbstvergewisserung „Ich habe mich“. Wer sich nicht hat, ist außer sich. Es ist gut, sich öfter vor Augen zu führen: „Ohne mich bin ich nichts. Und im Außen bin ich nicht bei mir.“ Mit dieser Gewissheit ist es leichter, gut für sich zu sorgen und nicht im Chaos des Führungsalltags zu versinken.

Darum geht's: Abstand gewinnen – und sich selbst finden

Langfristig ist es eine wichtige Aufgabe, immer wieder den Abstand zu uns selbst, zu anderen Menschen, zu unserer Arbeit und ihren einzelnen Aufgaben zu finden. Dadurch können wir vorbeugen, dass sich das Spannungsfeld zwischen eigenen Ansprüchen, äußeren Anforderungen und mangelnder Abgrenzungsfähigkeit weiter verschärft und wir allmählich ausbrennen. Mit Abstand sorgen wir dafür, dass wir im Alltagsstrudel nicht untergehen, sondern wir uns mit Kraft und Freude auf das Wesentliche konzentrieren. Das Paradoxe: Erst wenn wir dann und wann auf Abstand zu uns gehen, können wir letztlich an uns andocken, können wir erkennen, was uns wirklich entspricht – und dies dann auch tun.

Wesentlich dafür sind ein selbstempathisches Mindset und ein neues Verständnis von Selbstwirksamkeit. Wirksam sind wir, wenn wir bei uns selbst sind. Und nicht unbedingt, wenn wir unsere Zeit noch besser managen. Mit anderen Worten: Die Beurteilung, ob ein Aspekt wichtig ist oder nicht, ist von viel mehr abhängig als von Arbeitsstruktur und Organisationstalent. Es geht nicht um ein vordergründig besseres Funktionieren, sondern darum, eine neue, gesunde Haltung zur Arbeit zu entwickeln, die letztlich mehr bringt. Darum: Wie wäre es, all das wegzulassen, was keinen Mehrwert bietet, was am eigenen Wachstum hindert, was langsamer macht, was lähmt und anstrengt? Wie wäre es, sich mehr zu erlauben? Der Hebel ist: less müssen – more dürfen.

*Jörg-Peter Schröder*

Wer krank ist, ist krank und darf sich sagen: Auch wenn die anderen jetzt meine Arbeit übernehmen müssen, brauche ich kein schlechtes Gewissen zu haben.





# Wissen aufbauen

Training *aktuell* + managerSeminare – das Duo für Profis

nur **9 Euro**  
zusätzlich im Monat\*

Nach ihrem Profi-Upgrade erhalten Sie weiterhin **managerSeminare** und nutzen alle Zusatzservices

außerdem

- 12 x jährlich **Training aktuell**
- Vollzugriff auf das digitale Archiv von **Training aktuell**
- Sie sparen bis zu **20 %** beim Einkauf von **Fachbüchern** der Edition **Training aktuell** und **Trainingskonzepten**.
- Als Profipaket-Abonnent nutzen sie die Flatrate auf alle **Tools, Bilder, Inputs** und **Verträge** von **www.trainerkoffer.de**.
- Jährlich eine **Marktstudie** als eBook gratis.



Jetzt upgraden:  
**www.managerseminare.de/profipaket**  
E-Mail: [abo@managerseminare.de](mailto:abo@managerseminare.de)  
Telefon: 0228/97701-23

\*Jahresabo **managerSeminare** = 125,60 Euro  
Profipaket Jahresabo = 234 Euro