

Auszeit – sich Zeit nehmen

Standortbestimmung vornehmen und den eigenen Kompass setzen

Wer gönnt sich eine Auszeit? Es sind entweder diejenigen, die merken, dass ihr Ressourcentank leer ist, oder diejenigen, die spüren, dass sie irgendetwas in ihrem Leben verändern müssen. Was sie ändern wollen, wissen sie oft nicht genau. Zwingende Gründe wie Krankheitssymptome, Anzeichen eines Burn-out usw. drängen zu einer Auszeit; der Organismus macht die bisherige Lebensweise nicht mehr mit.

*Marcella Girardi
Eugen Huber*

Nicht mehr funktionieren zu können, ist eine unangenehme Form der Auszeit. Dazu kommt die Stigmatisierung des Versagens. Doch so weit muss es nicht kommen. Was wäre, wenn ...

... man sich während seines Arbeitsalltags in einem guten Arbeitsfluss fühlen würde?

... man immer die Energie zur Verfügung hätte, die man gerade braucht?

... Manager seiner selbst wäre?

Manager seiner selbst

Die Arbeit hinter sich zu lassen und sich wieder zu regenerieren, gehört zu einem erfolgreichen Selbstmanagement. Manager seiner selbst zu sein, haben viele Menschen nicht gelernt. Oder sie setzen ihr Können auf Grund des äusseren Drucks nur schwer oder gar nicht um. Sich selber Aufmerksamkeit zu schenken, ist eine Kunst – eine, die

erlernt werden kann. Schon im Zweiten Buch Mose ist das Sabbatjahr beschrieben: «Sechs Jahre sollst du dein Land besäen und seine Früchte einsammeln. Im siebenten Jahr sollst du es ruhen lassen.» Am siebenten Wochentag ist ausserdem in der christlichen Kultur der Tag, an dem nicht gearbeitet wird. Sich eine Auszeit zu nehmen, ist also keine moderne Zeiterscheinung, sondern ein altbewährtes Rezept.

Sabbatical

Manche Manager outen sich heute zu ihrem Burnout. Ihre körperliche und psychische Verfassung lassen sie nicht mehr arbeiten. Sabbaticals versprechen Abhilfe. Wer sich keine längere Auszeit nehmen kann und auf die Wirkung eines Sabbaticals trotzdem nicht verzichten will, braucht eine gangbare Lösung. Es muss gelingen, sich immer wieder Inseln der Regeneration zu schaffen, bevor Körper und Psyche nicht mehr funktionieren. Je genauer das Ziel für die Auszeit und je fokussierter das Vorgehen ist, umso eher entfalten kurze Auszeiten die erwartete Wirkung.

Work-Life-Balance

Das moderne Arbeitsleben hat sich so intensiviert und ist so dominant geworden, dass es den Menschen seinen Rhythmus aufzwingt. Ein Rhythmus, der viel Spannung beinhaltet und oft krank machende Folgen hat. Damit ein Mensch dauerhaft leistungsfähig bleibt, ist es erforderlich, dass er (immer wieder) seinen eigenen Rhythmus leben kann. Die Erfahrung zeigt: Je schneller er diesen wieder hat, desto eher regeneriert er sich. Im eigenen Rhythmus sein heisst, einen angemessenen Wechsel von Spannung und Entspannung zu leben und sich in einer Umgebung zu bewegen, die Energie und Kraft gibt. Dies ist ein ganz individueller Prozess und bedeutet oft auch ein Neu-Denken der alten Gewohnheiten – eine Änderung des Verhaltens.

Innere Landschaft

Jeder Mensch hat ein eigenes Verhalten, mit den Impulsen von aussen umzugehen. Jeder «tickt» anders. Den meisten bleiben die internen Verarbeitungsmechanismen jedoch

verborgen. Nur die offensichtlichsten Dinge, die Stress auslösen, sind bekannt, die subtilen und dennoch enorm wirksamen aber nicht.

Die nachstehenden Auszeit-Tipps 1 und 2 laden dazu ein, sich eine kurze Auszeit zu nehmen und seine eigene innere Landschaft kennen zu lernen.

Re-sourcing

Es gibt viele einfache Werkzeuge, die nützlich sind für den eigenen Ressourcenhaushalt und die nur kurze Auszeiten in Anspruch nehmen. Dazu dienen auch die Auszeit-Tipps 3 und 4:

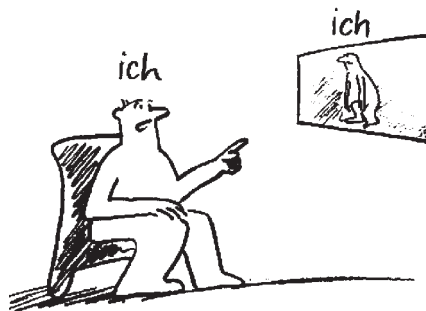
Auszeit-Tipp 3

Sind Sie in einer belastenden Situation? Dann halten Sie sich selber oder jemand anderem die linke Hand an den Nacken und die rechte an die Stirn, bis Ihre Gedanken ruhig werden.



Auszeit-Tipp 4

Die Nähe zu einem Problem versperrt die Sicht auf eine gute Lösung.



Treten Sie einen Schritt zurück. Schauen Sie auf sich selbst, als schauten Sie auf jemand.

Wenn Sie sich selbst von aussen betrachten, gewinnen Sie neue Perspektiven.

Auszeit ist Programm

Eine Verschnaufpause hilft, den eigenen «Leistungsmotor» in Schuss zu halten – mal fünf Minuten, um sich das Ganze von einer Distanz anzuschauen wie zum Beispiel in Auszeit-Tipp 4, oder zwei bis drei Tage pro Jahr, um etwas mehr Abstand zu gewinnen. Man erkundet seine innere Landschaft und kommt wieder in den eigenen Rhythmus. Irgendwann wird es zum guten Ton gehören, sich eine Auszeit zu nehmen.

Auszeit-Tipp 1

Beantworten Sie bitte die drei folgenden Fragen schriftlich:

1. Welche Reizworte in Ihrem Berufsalltag lösen in Ihnen ein unangenehmes Gefühl aus (z.B. Teamarbeit, Projekt, Sitzung/Meeting, Chef, Arbeitskollege usw.)?

2. Manchmal gibt es Personen, die Sie nur anschauen müssen und Sie fühlen sich unwohl. Wer kommt Ihnen in den Sinn (kann auch ausserhalb des Arbeitskontextes sein)?

3. Gehen Sie in Ihrer Erinnerung zurück in die Vergangenheit und identifizieren Sie eine Stimme, die bei Ihnen ein schlechtes Gefühl auslöst. Wie heisst die Person? Was sagt die Stimme?

Die fünf Sinnesorgane sind die Türen, welche die äusseren Reize hereinlassen: das Auge, das Ohr, der Tastsinn, die Nase und der Gaumen. Das Auge entspricht dem visuellen, das Ohr dem akustischen und das Tastgefühl dem kinästhetischen Sinn. Soeben haben Sie bei Frage 1 den kinästhetischen, bei Frage 2 den visuellen und in Punkt 3 den akustischen Sinn aktiviert. Das heisst, in Ihrer inneren Landschaft reagieren Sie mit einem unangenehmen Gefühl zu einem Reizwort wie in Frage 1. Auch in Frage 2 reicht ein Bild und Sie verbinden damit einen schlechten Eindruck. Diese spontanen Reaktionen auf äussere Reize sind unbewusste «Energiefresser».

Wie es gelingt, die inneren negativen Verarbeitungsprozesse so zu verändern, dass man mehr Energie gewinnt, zeigt Auszeit-Tipp 2.

Auszeit-Tipp 2

Angenommen, Sie haben eine Stimme identifiziert, die in Ihnen ein schlechtes Gefühl auslöst. Beschreiben Sie dieses schlechte Gefühl in einem kurzen Satz:

Tun Sie nun mal so, als ob Sie diese Stimme jetzt im Augenblick hören würden. Drehen Sie Ihren inneren Lautstärkenknopf so laut, dass Sie die Stimme ganz genau hören. Jetzt beschleunigen Sie die Stimme so, dass sie irgendwann so schnell ist und Sie die Worte nicht mehr hören können. Vielleicht fällt es Ihnen leichter, wenn Sie dazu die Augen schliessen. Welches Geräusch hören Sie jetzt?

Irgendwann wird daraus vielleicht nur noch ein pfeifender Ton. Stellen Sie diesen ab, bevor er unangenehm wird.

Jetzt denken Sie noch mal an die Person, deren Stimme sich zu einem neuen Geräusch verändert hat. Beschreiben Sie das Gefühl, das dieses neue Geräusch in Ihnen auslöst in einem kurzen Satz:

Es ist möglich, dass das Gefühl, welches Sie jetzt beschreiben, anders ist als eingangs. Es kann sein, dass sich der Stellenwert dieser Person in Ihrer inneren Landschaft verändert hat und in Ihnen ein anderes, vielleicht positiveres Gefühl auslöst. Sie haben dann über das Verändern der Stimme die Prägung dieser Stimme in Ihrer inneren Landkarte positiv umcodiert. Das ist mit einer Flusskorrektur vergleichbar. Der Fluss der Stimme läuft nicht mehr im bisherigen Bett, sondern hat eine Richtung erhalten, die Ihnen gut tut.

Das ist ein Beispiel, wie sich die innere auditive Landkarte präsentieren kann und wie sie einfach veränderbar ist. Eine kurze Auszeit, aber mit hoher Wirkung!



Literatur

«Salutogenese»

Zur Entmystifizierung der Gesundheit.
Aaron Antonovsky
Dgtv-Verlag
224 Seiten, CHF 38.-
ISBN 3-87159-136-X

Haupt Verlag, Bern
220 Seiten, CHF 48.-
ISBN 3-258-06873-9

«Selbstmanagement –ressourcenorientiert»

Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM).
Maja Storch, Frank Krause
256 Seiten, CHF 34.90
Verlag Hans Huber
ISBN 3-456-84172-8

«Arbeit als Ressource»

Gesund und leistungsfähig dank persönlichem und betrieblichem Ressourcen-Management.
Hans Kern

Seminar



«Aus dem Alltag in die Bergzeit» lautet der Titel der aktuellen Impulstage zur Burnout-Prophylaxe, die die Autoren vom 31. August bis 2. September und vom 21. bis 23. September auf der Meglisalp im Alpstein durchführen. Das Seminar dauert von Donnerstag, 14 Uhr, bis Samstag, 16 Uhr. Zielgruppe sind Führungskräfte mit guter durchschnittlicher Kondition. Inhalt und Ziele: Kennen seines Ressourcenprofils und seines Burnout-Indikators, der anhand eines wissenschaftlich getesteten Fragebogens ermittelt wird; Kennen der Grundprinzipien, die zu einem Burnout führen können; Erhalt von einfachen und direkt umsetzbaren Tipps und Instrumenten, die sich ohne zusätzlichen Zeitaufwand in den Alltag einbauen lassen; Kennen der persönlichen Burnout-Fallen und wie man sich davor schützt; Kennenlernen und Nutzen neuer persönlicher Energieressourcen.



Porträt

Die Autoren haben langjährige Erfahrung in der Leitung von Workshops und Seminaren für Führungskräfte. Als Coaches begleiten sie Kaerpersonen in ihrem Alltag, wenn es um Themen der Softskills und des persönlichen Selbstmanagements geht. Sie bringen medizinisches, psychologisches und methodisch-didaktisches Wissen und eine fundierte Coachingausbildung mit lösungs- und systemorientierter Methodik mit.



Fragen

Marcella Girardi

Coach

marcella.girardi@corporate-development.eu



Eugen Huber

Coach

eugen.huber@corporate-development.eu



Corporate-development – ressource yourself
Sonderstrasse 7, 9034 Eggersriet
Tel. 071 870 07 14
www.corporate-development.eu