

CORDULA NUSSBAUM

LASS MAL

ALLES AUS!

WIE DU WIRKLICH

ABSCHALTEN LERNST

GABAL

inneren Befindlichkeit ab. Denn nur, weil wir »on« sein *können*, heißt das ja nicht, dass wir es auch wirklich sind. Was also treibt uns innerlich in den ständigen Empfangsbereit-Modus?

Situation + Antrieb = Handlung

Im Verlauf der kommenden Kapitel werden wir uns beide Komponenten anschauen. Denn selbst wenn die Rahmenbedingungen sich als 100-Prozent-Forderung für »ständig on« darstellen, so schaffen es viele meiner Seminarteilnehmer und Coachingklienten ganz wunderbar, sich nicht mehr vereinnahmen zu lassen. Sie setzen Grenzen und weisen selbstbewusst und selbstbestimmt die Forderungen von außen zurück. Sie schaffen sich Zeiten für Aktivitäten, in denen sie versinken und aufgehen, sie sind im Flow und genießen die müßigen Stunden.

Auch Du kannst das schaffen!

Reflexionen: Was hält mich »on«?

In den folgenden Kapiteln findest Du immer wieder Reflexionsfragen zu den häufigsten On-Treibern, die meine Klienten auf Trab hielten. Die Aussagen und die Beispiele sollen Dir helfen, Deine eigenen Gedanken oder Situationen deutlich zu sehen, die Dich immer wieder (unbewusst) vom Abschalten abhalten.

Kreuz bei den jeweiligen Aussagen bitte jeweils das an, was Dich spontan am meisten anspricht oder Deinem Verhalten – Hand aufs Herz – derzeit am meisten entspricht. Ja, vielleicht sind einige Aussagen sehr »durchsichtig« und Du weißt genau, was Du ankreuzen müsstest, damit Du einem bestimmten (geschönten?) Bild entsprichst. Aber darum geht es hier nicht. Keiner außer Dir selbst wird Deine Auswahl sehen, deshalb nutze die einzelnen Aussagen, um selbst-kritisch und selbst-wertschätzend auf Dich zu blicken. Denn je klarer Du Dich hier mit Deinen Ecken und Kanten erkennst, desto besser wirst Du die Dinge ändern können, die Dir dann wirklich am Herzen liegen.

Du glaubst, dass auch andere Menschen nach Dir dieses Buch in die Hand nehmen werden? Dann lade Dir die Übungen unter www.gehtjadoch.com/abschalten gratis als PDF herunter, und füll sie ehrlich aus.

Du machst diese Reflexion für Dich und zu Deinem Wohle. Meine Fragen helfen Dir dabei, wie in einem Einzelcoaching, Dich selbst besser kennenzulernen und anschließend Deine ganz individuellen LMAA-Strategien anzuwenden.

Also los!

On-Treiber #1: Kannst Du mal?

Kennst Du die grassierende Seuche in unserem Alltag? Es sind ständige Unterbrechungen. Meist eingeleitet mit den Worten: »Kannst Du mal ...?« Oder: »Hast Du gerade mal zwei Minuten?«

Kaum ein Berufstätiger, der störungsfrei arbeiten kann. Kaum eine private Stunde, in der wir nicht herausgerissen werden aus dem, was wir »eigentlich« gerade tun. Störungen haben sich auch dank der vielen neuen Kommunikationskanäle zum Zeitfresser und Stressfaktor Nummer eins entwickelt. Wurden wir im Jahr 2004 alle elf Minuten gestört,¹⁰ so reißen uns heute alle drei Minuten das Telefon, eine E-Mail, eine Push-Nachricht, in der Türe stehende Kollegen oder klingelnde Lieferboten aus dem Tun.¹¹ Das Fatale daran: Rund vier bis acht Minuten brauchen wir danach, um den roten Faden wiederzufinden.¹² Bevor wir also wieder konzentriert arbeiten können, stecken wir längst in der nächsten Unterbrechung. Selbst wenn wir eine aufgepoppte Mail lediglich überfliegen (nicht bearbeiten!), brauchen wir im Schnitt 64 Sekunden, um gedanklich beim »eigentlichen« Thema wieder anzudocken.¹³ Unterm Strich bleiben rein rechnerisch zwei Minuten für produktives Tun.

Effekt: Wir haben verlernt, fokussiert und konzentriert zu bleiben. Ständig technisch und physisch auf Abruf zu sein, nicht abschalten zu *dürfen*, hat dafür gesorgt, dass wir technisch, physisch und mental gar nicht mehr abschalten *können*. Unsere Aufmerksamkeitsspanne sank in den letzten Jahren messbar,¹⁴ und ständig reißen wir uns auch selbst aus dem Tun.

Wie ist das bei Dir? Bitte nimm Dir einen Moment Zeit, um über die folgenden Aussagen nachzudenken.

Der Check: Erreichbarkeit



		Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu
1	Bei der Arbeit werde ich ständig aus dem Tun gerissen: Kollegen, Anrufer, Chefs wollen was von mir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Ich glaube, ich habe eine sehr hohe Selbstkontrolle und mich und meine Impulse sehr gut im Griff.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Aufpoppende Nachrichten, Plings und Vibrationen sind eine schöne Abwechslung in meinem Alltag – warum sollte ich darauf verzichten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Bei uns herrscht die (unausgesprochene) Vorgabe, dass wir eingehende Anrufe oder Mails sofort beantworten müssen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Ehrlich gesagt, macht mir meine derzeitige Tätigkeit nicht wirklich Spaß, sie erfüllt mich nicht wirklich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Mein Chef erwartet, dass ich während der Arbeitszeit jederzeit für ihn ansprechbar bin und sofort auf neue Anweisungen reagiere.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Meine Vorgesetzten oder meine Kunden erwarten (unausgesprochen), dass ich auch außerhalb meiner Arbeitszeiten erreichbar und einsatzwillig sein muss.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

		Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu
8	Es ist bei uns nicht gewünscht, dass wir mal die Tür zumachen oder uns anders für konzentriertes Arbeiten zurückziehen (Kopfhörer, leerer Konferenzraum, ...).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Auch wenn mich Unterbrechungen nerven, so schaffe ich doch unterm Strich total viel, bringe alles pünktlich fertig, fühle mich allerdings erschöpft nach so einem Tag.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Wenn ich an meine Zukunft denke, dann weiß ich nicht wirklich, was ich so machen soll. Mich verändern? Bleiben? Was anderes tun? Aber was?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Ich habe schon mal negatives Feedback bekommen, als ich nicht sofort auf eine Anfrage reagiert habe. Deshalb antworte ich jetzt immer so schnell wie möglich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Ich finde es eigentlich ganz gut, dass ich immer wieder aus der Arbeit oder aus anderen Aktivitäten gerissen werde. Denn ich schaffe mit mehr Druck einfach mehr.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>