



Die Beschäftigung mit Kaizen ließ mich

über die lange Tradition nachdenken, uns in puncto ganzheitlicher Lebensführung von anderen Kulturen – besonders fernöstlicher – inspirieren zu lassen. Wir leben in sehr bewegten, unsicheren Zeiten und ich glaube, dass es kein Zufall ist, bei der Suche nach Alternativen über den nationalen Tellerrand zu blicken. Beispiele dafür sind Ideen aus Skandinavien – darunter das dänische *Hygge* und *Lykke*, das schwedische *Lagom* oder das finnische *Sisu* – sowie japanische Konzepte wie *Ikigai*, *Wabi-Sabi*, *Kakeibo*, *Kintsugi*, *Shinrin-Yoku* und Marie Kondos populäre Aufräum-Methoden.

Mein eigener Tapetenwechsel und die Erfahrungen, die er mit sich brachte, machten es mir leichter, bisherige Routinen abzulegen. Im Geist des Kaizen entwickelte ich neue, positive Gewohnheiten. Ich fing wieder an zu schreiben und jeden Morgen Yoga zu üben – etwas, das ich früher sehr mochte, aber hatte schleifen lassen. Manche Gewohnheiten änderten sich durch äußere Umstände (in Tokio ist es sehr schwer, anständigen Cheddar-Käse zu finden), aber vieles geschah auch durch mein eigenes Zutun. Weit weg von meinen bisherigen Verlockungen veränderte sich mein Blickwinkel auf frühere

»Verfehlungen«, sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich. Da ich nun freiberuflich arbeitete, wurde mir klar, welche Nachteile das Büroleben für mich hatte. Auf der anderen Seite musste ich an meiner Selbstdisziplin arbeiten und darauf achten, dass sich die Arbeit nicht zu weit in den Abend erstreckte (woran ich ehrlicherweise oft scheiterte).

Inzwischen bin ich wieder in London und übernehme kleine, aber grundlegende Änderungen, die ich mir in Japan angewöhnt habe. Ich beobachte bewusster, wie sich meine Handlungen auf meine körperliche und mentale

Gesundheit auswirken, und achte besonders darauf, wie ich entschleunigen, Einladungen absagen und Social-Media-Aktivitäten reduzieren kann. Die japanische Gesellschaft ist weit weg davon, perfekt zu sein – was die Gleichberechtigung der Geschlechter betrifft, rangiert Japan laut einer 2017 durchgeführten Studie auf einem elenden 114. Platz unter 144 Ländern<sup>1</sup>: unter den sieben größten Wirtschaftsmächten der Welt abgeschlagen auf dem letzten Platz.

Unter den Industrienationen gehört Japan zu den Spitzenreitern, was lange Arbeitszeiten betrifft, Überstunden sind