



Beatrice Erb ist Coach und Inhaberin der Firma BplusE. Mit ihren mehr als 20 Jahren Beratungs- und Managementenerfahrung bietet sie Beratung in den Bereichen Assessment und Coaching. Mehr Infos unter www.bpluse.ch

Fotos: Tabea Vogel (Autorin), wundervisuals, iStock.com

TWENTY-FOUR-SEVEN

ODER WESHALB WIR BEI DAUERSTRESS VERBLÖDEN

In Fachmagazinen, vielfältigen Ratgebern, im Wirtschaftsteil der Tageszeitungen ... Schlagworte wie Burn-out, Resilienz, 24/7, Komplexität, Stress, Zeitmanagement sind omnipräsent. Unabhängig von diesem bereits seit einigen Jahren anhaltenden „Trend“ hat mich die Zeit, ihre Wahrnehmung und wie wir sie nutzen in einer „Zeit ohne Zeit“ schon immer interessiert. Und wie so oft, sind zuerst einmal wir gefordert, selbst zu steuern, anstatt steuern zu lassen.

VOM WOLLEN WOLLEN

Grundsätzlich vertrete ich die Haltung, der geneigte Mensch könne alles lernen. Was den Umgang mit Zeit betrifft, komme ich unter anderem aufgrund der in den letzten zwei Jahrzehnten in meiner Berufspraxis gesammelten Erfahrungen definitiv zu einer anderen Schlussfolgerung: Die wenigsten wollen wirklich etwas an ihrem Zeitchaos ändern. Beinahe habe ich den Verdacht, das Jammern über zu wenig Zeit ist ein Ausdruck von Bequemlichkeit. Denn natürlich ist es einfacher, als aktiv Veränderungen anzugehen – einfacher, als sich bewusst für oder gegen etwas zu entscheiden. Zwischenzeitlich weigere ich mich, mehr als ein paar Sätze in dieses Thema, inklusive Tools und Methoden, zu investieren. Es langweilt mich nämlich ganz furchtbar, und ich bin felsenfest davon überzeugt, dass Zeitmanagement primär eine ganz persönliche Angelegenheit ist. Eine, bei der es ausschliesslich um diese Frage geht: „Was ist mir wirklich wichtig in meinem Leben?“

DAUERSTRESS MACHT DUMM

Disbalance zwischen privater, beruflicher und persönlicher Zeit leben. Stress per se ist ja auch nicht schlecht. Aber wenn er kein Ende nimmt, dann wird's schwierig. Es ist kein Geheimnis, dass Cortisol das Immunsystem von dauerhaft Gestressten schädigt und sogar deren kognitive Leistungen mindert, pointiert gesagt: Dauerstress lässt uns verblöden.

MEINE ZEIT GEHÖRT MIR

Unser Alltag ist geprägt von Aktivitäten. Wir „müssen“ uns weiterbilden, aktiv, schön und fit bleiben, gut vernetzt sein, am gesellschaftlichen Leben teilnehmen, uns sozial engagieren ... Erwartungen, denen wir kaum widerstehen können. Oder doch? Stresseminare und Zeitmanagement-Tools in Ehren, aber in erster Linie geht es doch um eine klare eigene Haltung. Nur wir allein bestimmen darüber, wie viel wir uns von wem steuern lassen. Nein, ich gebe es zu, die nachfolgenden Fragen sind nicht angenehm. Wie viele Abende verbringe ich auf Events und (Netzwerk-)Anlässen oder im Fitnessstudio? Wie viele Stunden lasse ich mich durch Social Media und Mails in meiner Freizeit stören? Wie oft sage ich am Arbeitsplatz JA, wenn ich NEIN meine? Wie oft denke ich, dass „auf-dem-Liegestuhl-liegen-und-ein-Buch-lesen“ zu wenig aktiv ist? Wie oft renne ich zum Yoga und Co., obwohl ich gar keine Zeit habe? Falls Sie, liebe Leserin, lieber Leser, einige der Fragen mit „oft“, „viel zu viele“ oder „längstens überfällig“ beantwortet haben, dann ist alles Weitere einfach: Hören Sie auf Ihre innere Stimme und folgen Sie ihr. Setzen Sie sich für Ihre Ich-Zeit ein. Ich habe es vor Kurzem getan und fühle mich grossartig! Nun habe ich sogar wieder Zeit, ab und an meinem Geist etwas Nahrung zuzuführen. Vielleicht erfahre ich ja einmal von Ihren Erlebnissen und Erfahrungen. Ich freue mich darauf!