

Selbstmanagement

Schaffen Sie sich Zeitoasen!

Die Sehnsucht der Menschen nach Möglichkeiten, inmitten eines schnelllebigen, hektischen und außenorientierten Alltags seelisch aufzutanken, ist groß – und nicht nur ein Problem unserer Zeit. Der international sehr gefragte Persönlichkeitstrainer und Erfolgsautor Marco Frh. von Münchhausen hat für Sie hier einige interessante Anregungen und Tipps, wie Sie Ihre persönlichen Ressourcen aktivieren können und »Work-Life-Balance« nicht nur reden, sondern sie auch verwirklichen können.



Marco Frh. von Münchhausen ist renommierter Referent und Trainer im Bereich Persönlichkeits- und Selbstmanagement. Er zählt zu den gefragtesten Rednern und Coaches Mitteleuropas und hält Vorträge und Seminare über Work-Life-Balance, Selbstmotivation und Stressmanagement, Selbstmanagement im Alltag sowie die Aktivierung persönlicher Ressourcen. Im Jahr 2005 erhielt er den Excellence Award für herausragende Leistungen als Redner und Trainer, im Jahr 2007 den Conga Award. Informationen unter www.vonmuenchhausen.de

Schon der christliche Mönchsreformer Bernhard von Clairvaux (1090 – 1153) riet seinem früheren Schüler Papst Eugen III: „Gönne dich dir selbst!“. Der Papst hatte sich zuvor bei ihm beklagt, dass er vor lauter Arbeit und Beschäftigung gar nicht mehr zum Beten komme und darüber ganz unglücklich sei. Statt ihn zu bemitleiden, ermahnte ihn der Mönch: Er sei selber schuld, wenn er so viel arbeite, wenn er meine, jedem Bittsteller helfen und sich auf alle Angelegenheiten einlassen zu müssen. Gerade weil er eine verantwortungsvolle Stellung innehatte, sei es notwendig, dass er für sich selber Sorge. Denn: „Wer nicht für sich selber sorgt, wird mit seiner Sorge für die anderen keinen Segen bringen!“ Sie werde ihn vielmehr innerlich verhärten und bitter werden lassen. Wenn er den anderen so viel Zeit gönne, so solle er auch sich selbst genügend Zeit gönnen, damit seine Seele atmen könne, damit er das Leben spüre. Aber er solle sich nicht nur Zeit gönnen, sondern sich auch selbst gönnen.

GEBEN SIE SICH RAUM UND ZEIT

Je geschäftiger und hektischer unser Leben ist, desto wichtiger wird es, uns immer wieder selbst Raum und Zeit zu geben, damit die Seele aufatmen und leben kann. Arthur Rubinstein sagte einmal, die wahre musikalische Kunst liege nicht in der Notenbeherrschung verborgen, sondern in den Pausen zwischen den Noten. Und auch in unserem Leben sind die Pausen, in denen wir seelisch Luftholen können, genauso wichtig wie die Pausen zwischen den Noten oder die Freiräume zwischen den Bildern in einem Museum: Ohne diese können weder Musiknoten noch Bilder wirken, und auch wir können nicht richtig wirken, wenn wir uns nicht immer wieder zeitliche Freiräume für uns selber gönnen. In diesen Freiräumen haben wir Zeit ganz und ausschließlich für uns alleine, ohne dass wir irgendetwas Bestimmtes tun müssen.

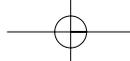
Es ist eine Zeit des „Seins“, nicht des „Tuns“. Eine Zeit, die nicht strukturiert ist, in der wir nicht wieder irgendein Ziel verfolgen, sondern einfach die „Seele baumeln lassen“ können. Machen Sie sich bewusst: Beim Baumeln in einer Hängematte hat man kein Ziel, man schwingt einfach hin und her. Und genau das liebt unsere Seele auch: einfach nur schwingen und zwar von innen getrieben – nicht von außen.

Schaffen auch Sie sich solche Zeit-Räume: Erlauben Sie sich gelegentlich, einfach nur das zu tun, wonach Ihnen gerade ist, was Ihnen spontan Spaß macht. Schauen Sie während solcher Momente möglichst nicht auf die Uhr – diese Zeit sollte gewissermaßen „außerhalb der Zeit“ sein, eine echte Aus-Zeit. Egal, ob es nur eine Stunde ist, die Sie im Park schlendernd spazieren gehen, in einem Café sitzen und die Menschen beobachten oder träumend auf Ihrem Sofa liegen, widerstehen Sie der Versuchung, auch nur irgendetwas „Sinnvolles“ tun zu wollen!

Genießen Sie die Zeit, um einfach nur zu leben, zu beobachten, sich selber zu spüren – wie auch immer es Ihnen gerade gehen mag, ohne etwas verändern oder bewerten zu müssen. Das mag nicht immer leicht sein, aber wenn Sie ab und an eintauchen in diese reine Wahrnehmung des Lebens, so wird Ihre Seele dabei auftanken und aufleben. Denn die Seele lebt im entspannten, ungeplanten, unreflektierten Augenblick.

Doch wie lassen sich im heutigen Alltag überhaupt die Zeiträume finden, um in diesen inneren Schutzraum einzukehren? Sich solche Zeitoasen zu schaffen, ist nicht leicht. Diese Räume schaffen sich nicht von selber, im Gegenteil: Der zentrifugale Sog des äußeren, schnell rotierenden Lebens zieht uns in der Regel sofort aus dem Zustand des Bei-uns-Seins oder des Ein-fach-nur-mit-uns-Seins heraus. Eine gute Möglichkeit besteht darin, sich immer wieder fest geplante Zeitinseln zu schaffen, Zeitinseln zum Auftanken. Kleine, mittlere, größere und große. Beispielsweise kleine Zeitinseln von fünf bis fünfzehn Minuten: am Morgen, zwischendrin, mitten im Alltag, abends kurz innehalten und zu sich kommen, Musik hören, einen kleinen Spaziergang machen, etwas ordnen, kurz in einem geistig bereichernden Text lesen (dazu gleich mehr), eine Minutenentspannung oder Kurzmeditation einlegen, einen Witz erzählen oder einfach nur zehn Mal ruhig und bewusst durchatmen. Vielleicht mögen Sie denken, nur fünf Minuten, was bringt das schon?

Fünf Minuten Innehalten kann einen ganz schnell zur Ruhe bringen, und je häufiger Sie es tun, desto schneller wecken Sie in sich auch den Ruhezustand wieder. Wenn Sie zum Beispiel jedes Mal die gleiche



ERLAUBEN SIE SICH GELEGENTLICH,
EINFACH NUR DAS ZU TUN, WONACH IHNEN
GERADE IST, WAS IHNEN SPONTAN
SPASS MACHT



Psychologie

Atemtechnik anwenden, kann es sein, dass Sie schon nach dem dritten tiefen Einatmen spüren, wie Sie vollkommen ruhig werden.

Mittlere Zeitinseln von ein bis zwei Stunden: ein Museums- oder Konzertbesuch, in der Sauna entspannen, in einen Gottesdienst gehen, vor dem Kaminfeuer ein gutes Buch lesen, mit einem guten Freund ein genussvolles Essen zelebrieren, Tanzen gehen oder im Garten arbeiten.

Größere Zeitinseln von ein bis zwei Tagen: etwa am Wochenende in der Natur wandern, eine Kunstexkursion machen, daheim entrümpeln, ein Meditationsseminar besuchen oder sich einfach eine Auszeit nehmen und für sich sein.

Und schließlich ein- oder zweimal im Jahr eine große Auszeit von ein bis drei Wochen: bei einer Ayurvedakur, einer Pilgerwanderung, einem Trekking im Himalaya, einer Auszeit im Kloster oder mit einigen Büchern und einem Tagebuch an einem fernen Strand.

Wichtig ist allerdings, diese Zeitinseln rechtzeitig einzuplanen, sie tun sich in der Regel nicht von selber auf. Der Strom des Alltagsgeschehens treibt uns mit seinem Sog an den potenziell möglichen Zeitinseln vorbei. Um innezuhalten muss man die Zeitinseln bewusst ansteuern, das heißt einplanen, und dann innerlich „an Land gehen“. Anschließend können Sie gestrost weiterschwimmen!

BEREICHERN SIE IHRE SEELE

Eine der wohl einfachsten Möglichkeiten, immer wieder eine kleine Aus-Zeit vom Alltag zu nehmen, stellt das Lesen dar. Denn die Lektüre eines Buches oder eines interessanten Artikels bietet die Gelegenheit, inmitten aller von außen auf uns niederprasselnden Reize für eine gewisse Zeit nur ganz mit uns allein und der Welt eines Buches zu sein. Der Lesende gerät dabei in einen Zustand entspannter und zugleich konzentrierter Aufmerksamkeit, die auch körperlich wohltuende Wirkung hat: Die Muskelspannung verändert sich, Herzschlag und Hautwiderstand nehmen ab und die Atmung wird ruhiger. Dies mag unbewusst geschehen, aber der Leser empfindet als Ergebnis ein

ruhiges und angenehmes Wohlgefühl. Um Ihre Seele durch die Schätze der Literatur zu bereichern, bestehen mehrere Möglichkeiten.

Nutzen Sie immer wieder Gelegenheiten, sich für eine gewisse Zeit in die Lektüre eines Buches oder sonstigen Textes zu vertiefen. Dazu eignet sich prinzipiell jede Art von Text, sei dies nun ein anspruchsvoller Roman, eine Biografie, ein Reisebericht, Unterhaltungsliteratur oder auch nur ein Zeitungsartikel – entscheidend ist auch hier die persönliche Vorliebe. Dennoch: Je länger der Text, desto länger der Zeitraum zum ununterbrochenen Versinken. Wenn die Aufmerksamkeit von Schlagzeile zu Schlagzeile springt, ist die psychologische Wirkung eher die gleiche wie beim Zappen im Fernsehen. Ein Buch eignet sich in der Regel viel eher als eine Zeitschrift als Insel der inneren Ruhe!

In einer viertel Stunde ruhigen Sichvertiefens in ein Buch kann man schon zur Ruhe und zu sich finden. Und wenn Sie in dieser Zeit auch nur sieben Seiten lesen, dann könnten Sie jeden Monat einen Roman von etwa 200 Seiten genießen! Falls Sie es nicht gewohnt sind, außer beruflich erforderlichen Texten und Zeitschriften viel zu lesen, kann es auch sein, dass es Sie am Anfang etwas Überwindung kostet, sich Zeit für ein Buch zu nehmen. Wenn Sie mit kleinen Einheiten, etwa Erzählungen oder Kurzgeschichten, beginnen, fällt es leichter. Und je mehr Sie die Erfahrung machen, wie entspannend und wohltuend Lesen sein kann, umso stärker wird auch die Sogwirkung eines Buches. Für viele Menschen übertrifft die Anziehungskraft des Lesens dann oft sogar die des TV-Programms.

Wenn Sie abends gerne und viel Fernsehen, könnten Sie mal mit einem TV-freien Lese-abend pro Woche experimentieren – oder Sie „berauben“ die tägliche Fernsehzeit jeweils um eine halbe Stunde zugunsten der Literatur. Auch auf diesem Weg könnten Sie monatlich ein bis zwei Bücher lesen, und dabei mehr aufatmen, als es beim Fernsehen je möglich ist. Und wenn Sie Kinder haben, lesen Sie ihnen so viel wie möglich vor. So können Sie gemeinsam mit ihnen in eine Geschichte eintauchen und ihnen eine der wertvollsten Erfahrungen für ihre Freizeit vermitteln. ■



campus

Lesetipp:
So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund. Vom ärgsten Feind zum besten Freund. Frankfurt/New York: Campus 2002/2006
Wo die Seele auf-takt. Die besten Möglichkeiten, Ihre Ressourcen zu aktivieren. Frankfurt/New York: Campus 2004
Auszeit. Inspirierende Geschichten für Vielbeschäftigte. Frankfurt/New York: Campus 2007

