

Getting success on the road.

WOELKNER CONSULTING 

Wird alles immer nur noch schlimmer?

Michael K. schreibt mir: „Jedesmal, wenn uns der Vorstand noch überzogenere Ziele setzt, denke ich mir: Schlimmer geht's nimmer! Aber es kommt danach regelmäßig immer noch schlimmer. Jedes Mal. Hört das nie auf? Werden die Zeiten tatsächlich immer schlimmer?“ Nein. Es liegt nicht an den Zeiten. Es liegt an uns.

Nadelpickse

Angenommen, ich pickse Sie mit einer Nadel in den Arm – was spüren Sie? Angenommen, Sie haben eine Nacht durchgebechert, sind danach einen Marathon gelaufen, Ihr Chef droht Ihnen darauf mit Kündigung und Ihr(e) Beziehungspartner(in) will sich von Ihnen trennen – was spüren Sie dann, wenn ich Sie steche? Aber auf jeden Fall erheblich mehr! Dann reicht schon ein kleiner Pickser, um Sie auf die Palme zu bringen. A propos Palme.

Man auf Mallorca

Ich coachte mal einen Bereichsleiter, der Anfang 50 einen kleinen Herzinfarkt hatte (kommt vor, trotz Coaching). Sein Arzt warnte ihn davor, so stressig weiterzumachen wie bisher. Der Manager sagte: „Wenn ich nach der Reha wieder einsteige, wird es doch wieder so stressig wie vorher. Also steige ich lieber ganz aus.“ Er verkaufte sein Haus in Düsseldorf, gab seinen Job auf und kaufte sich eine kleine Villa auf Mallorca, um ganz die Ruhe zu finden, die er jetzt brauchte. Seit einem Jahr ist er nun dort. Und langweilt sich zu Tode. Dabei kommt er sich selber bescheuert vor: „Erst beklage ich mich über den Stress, jetzt beklage ich mich über die Ruhe – bin ich noch ganz sauber?“ Was er nicht versteht: Wie kann ihn zu viel Ruhe stressen? Weil beides im Grunde dasselbe ist.

Stress und Ruhe sind dasselbe

In Düsseldorf hatte der Manager zu viel Stress, auf Mallorca zu wenig. Weil er das nicht weiß, begeht er den Kinderüberraschungs-Fehler: gleich drei Fehler auf einmal. Er hat in Düsseldorf zu viel Stress – aber anstatt diesen auf ein vernünftiges Niveau herunterzufahren (das gelingt einem Manager eher als einem Sachbearbeiter), stellt er ihn ganz auf Null. Auf Mallorca hat er zu wenig Stress – aber anstatt sich dort zum Beispiel ehrenamtlich oder kommerziell ein wenig zu engagieren (= für Stress zu sorgen), denkt er schon wieder an eine Rückkehr in seinen alten Beruf (= Megastress, 2. Herzinfarkt). Dritter Fehler: Er erkennt die beiden ersten Fehler nicht. Warum nicht?

Getting success on the road.

Wie Paracelsus sagte: Die Dosis macht das Gift

Wenn ich Hunger habe, muss ich etwas essen – sonst sinkt mein Blutzucker bis zur Ohnmacht. Unterzucker. Wenn ich drei Schnitzel und zwei Teller Pasta verdrücke, dann falle ich ins Mittagskoma. Überzucker. Wenn ich dagegen ein mageres Steak (Frauen: Tofu) und einen Salat esse, gehe ich mit neuer Energie und Elan hellwach an die Arbeit. Beim Essen funktioniert die Dosierung doch auch (meist). Warum nicht beim Stress?

Kümmere dich um dich!

Der moderne Mensch lebt seit ungefähr 30 Jahren im Megastress. In dieser Zeit sollte man eigentlich gelernt haben, Stress zu dosieren. Hat man aber (größtenteils noch) nicht. Warum nicht? Manchmal sage ich zu Coachingklienten: „Sie sind ja völlig fertig. Wie wär’s mit einer kleinen Auszeit? Verlängertes Wochenende?“ Darauf erwidern viele: „Sagen Sie das mal meinem Chef!“ Oder: „Nicht jetzt, wir haben Auftragsstau!“ Was halten Sie davon? Das hört sich zwar normal an – wir alle denken oder reden so. Doch das ist die krasse Entantwortung: „Ich würde mich ja schon gerne um mich kümmern – aber eigentlich muss das mein Chef befehlen oder die Kunden dürfen nicht so viele Aufträge reinschicken!“ Die Verantwortung für sich selbst und seinen Stress wird an Chef oder Kunden delegiert. Das ist irre. Das ist so, als wenn einer das Atmen seinem Chef delegiert. Ich habe Neuigkeiten für Sie: Der Chef kann nicht für Sie atmen! Genau so wenig, wie er sich um Ihren Stress kümmern kann. Er kümmert sich ja auch nicht um das, was Sie zu Mittag essen.

Das ist aber egoistisch!

wenden einige an dieser Stelle ein. Ach ja? Dann bin ich gerne Egoist. Weil es mir gut tut. Denn erst wenn es mir gut geht, kann ich mich wirklich gut um andere kümmern. „Stimmt“, sagte Michael an dieser Stelle: „Wenn ich so gestresst bin, dass mich schon Ihr kleiner Nadelpieks auf die Palme bringt, leiden meine Mitarbeiter und Kunden heftig unter mir.“ Weil es ihm schlecht geht, behandelt er auch seine Mitarbeiter und Kunden schlecht. Das heißt: Es ist kein Egoismus, sich erst mal um sich selbst zu kümmern. Es ist erste Bürgerpflicht. Mit dieser Verantwortung werden wir geboren. Es wird Zeit, dass wir diese Verantwortung auch wahrnehmen.

Getting success on the road.

WOELKNER CONSULTING 

Wer ist der wichtigste Mensch fuer Sie?

Einzig korrekte Antwort: Sie. Einzige sinnvolle Schlussfolgerung daraus: Achten Sie auf sich. Sie sind das Wichtigste, was es in Ihrer Welt gibt. Denn wenn Sie nicht mehr da sind, ist auch Ihre Welt nicht mehr da. Alle Menschen wollen Wertschätzung – fangen Sie bei sich an. Michael K. macht das inzwischen. Wann immer sein Vorstand ihm ein noch verrückteres Projekt aufbrummt, lehnt er sich – inklusive Team – erst einmal eine halbe Stunde zurück, quatscht, surft, geht über'n Hof oder sammelt anderweitig Kraft. Bewusst, vorsätzlich, von mir aus auch „egoistisch“. Und ärgert seinen Coach mit dessen eigenen Metaphern. Neulich meldete er mir verschmitzt zurück: „Sie hatten recht. Wenn ich kurz mal auf die Stressbremse trete, tut der Nadelpieks gar nicht mehr weh.“ Bremsen und Gasgeben – schön, wer's kann. Was brauchen Sie gerade? Bremse oder Gaspedal?

Ihr Matthias Wölkner

Alemannenstr. 2 | 71155 Altdorf
Telefon: +49 7031 233063
E-Mail: mail@woelkner.de
Internet: www.woelkner.de

Geschäftsführer: Matthias Wölkner
Registergericht: Amtsgericht Stuttgart
Registernummer: HRB 246215