



## Was tut dir gut?

### *Was Sie sofort tun können*

„Hoffentlich ist bald Feierabend!“ Wer hätte das nicht schon gedacht oder gesagt? Oder: „Hoffentlich kommt bald das Wochenende!“ Oder: „Ich brauche dringend Urlaub!“ Wann sagen wir das? Wann sagen *Sie* das? Klar, logisch: Wenn Sie im Stress sind. Wenn Sie's eigentlich nicht mehr aushalten. Wenn Ihre Geduld und Energie am Ende ist. Tank leer, Flasche leer. Taugt das Rezept was?

### **Das Lemming-Rezept**

Ich habe dieses Rezept selber jahrelang praktiziert. Wenn mir ein Kunde oder Auftraggeber mal wieder bis zur Weißglut auf den Senkel ging, vertröstete ich mich oft mit dem Gedanken: „Nur die Ruhe! Bald gehst du doch sowieso in Urlaub!“ So dachte ich. Bis mich eine Coachee, Abteilungsleiterin, 37 Jahre, einmal fragte: „Ich will aber nicht bis zum Feierabend warten, bis ich diesen Scheißstress abschütteln kann! Das sind immerhin noch vier Stunden! Gibt's nicht was Schnelleres?“ Da fiel mir ein Brett vom Kopf und voll auf die Füße.

### **Hic et nunc**

Ich muss ganz schön bescheuert gewesen sein, Stress aushalten zu wollen. Das ist der direkte Weg von der resignativen Arbeitszufriedenheit über psychosomatische Stresssymptome direkt in den Burnout Marke Grabstein: „Auch er hat es einfach zu lange ausgehalten.“ Warten und Vertrösten sind keine Bewältigungsstrategien, sondern Selbstmord auf Raten. Und völlig unnötig. Denn es gibt ein einfaches Rezept aus der Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) und der Appreciative Inquiry (AI): die Instant-Frage.

### **Die Instant-Frage**

Sie lautet: Was kann ich hier und jetzt tun, damit es mir sofort zumindest ein wenig besser geht? Einige antworten darauf: Lottogewinn, neuer Chef, Lohnerhöhung, neuen Beziehungspartner, schönes Haus ... Alles wunderbare Wünsche – von funktionalen Analphabeten. Denn die Frage lautete: „Was kann a) *ich* b) *jetzt* c) *tun* ...?“ Beim Lottogewinn kannst du keines von den dreien. Also noch einmal: Was können Sie jetzt tun?

### **Instant Relief**

Viele antworten: Einfach mal zwei Minuten zum Fenster raus schauen; ganz bewusst tief durchatmen; einmal die Treppe rauf und wieder runter; bisschen im Internet surfen; Kaffee trinken. Viele sagen auch, na, was? Richtig: Rauchen. Wenn es nicht diese mörderischen Konsequenzen hätte, wäre Rauchen der perfekte Stresskiller. Perfekt deshalb, weil die Form perfekt ist: Haben Sie schon mal beobachtet/erlebt, wie oft und wie regelmäßig Raucher eine Zigarettenpause einlegen? Genau: Nicht am Feierabend, nicht am Wochenende und nicht im Urlaub. Sondern genau dann, wenn die Fluppe



gebraucht wird. Nämlich dann, wenn es allzu stressig wird. Genau das ist das Geheimnis der Stressresistenz.

### **Rauchen ohne Zigarette**

Die Instant-Frage funktioniert so zuverlässig wie eine Zigarette – wenn sie genauso regelmäßig eingesetzt wird. Wer sich erst bei der nächsten Stressattacke die Instant-Frage stellt, wird scheitern. Wer aber schon davor regelmäßig gefragt hat, erzielt damit die garantierte Wirkung einer Zigarette. Das nennt man Habituation. Deshalb stellen sich Anfänger den Wecker im Handy auf 60 Minuten: Ob Stress oder nicht – alle 60 Minuten stellen sie sich die Instant-Frage: Was kann ich jetzt tun, damit es mir ein wenig besser geht? Und wegen dieses Trainings funktioniert die Frage dann auch im Stressfall. Garantiert. Profis stellen sich die Frage übrigens viel öfter: nach jeder erledigten Aufgabe, nach jedem Energieverlust, einfach so zwischendurch ... Das würden Sie sich nie trauen? Das ist das häufigste Hindernis.

### **Darf man so egoistisch sein?**

Die meisten Leistungsträger trauen sich nicht, die Instant-Frage zu stellen. Logisch: Sie sind Leistungsträger, das heißt auf Leistung getrimmt. Auch mal an sich selbst zu denken, das erscheint ihnen geradezu widerwärtig! Zumindest egoistisch. Also stellen sie sich die Frage nicht, geraten in den nächsten Stress, verausgaben sich, werden deshalb gereizt oder machen Fehler, womit sie ihren Mitmenschen zur Last fallen – wie egoistisch ist das denn? Wie kann man seinem Umfeld sowas antun? Und alles nur, weil man zu egoistisch ist, alle 60 Minuten auch nur für 20 Sekunden sich was Gutes zu tun? Merke: Die größten Egoisten sind immer die, die es am heftigsten vermeiden wollen. Umgekehrt wird ein Schuh draus: Nur wer sich ausreichend um sich selbst kümmert, kann sich mit voller Kraft um andere kümmern. Also kümmern Sie sich um sich! Nein? Warum nicht? Weil das nichts bringt!

### **Für Perfektionisten**

Es gibt einen zweiten Grund, warum Menschen sich nicht helfen wollen. Senta zum Beispiel sagt: „Was ich jetzt tun kann, damit es mir ein bisschen besser geht? Das bringt doch nichts. Ich habe einen Scheiß-Chef, der muss weg! ‚Ein Bisschen‘ bringt mir gar nichts!“ So reden Perfektionisten: Entweder alles oder gar nichts. Das ist natürlich absurd. Wenn ich gar kein Geld habe, dann helfen mir schon 10 Euro. Wenn ich einen Scheiß-Chef habe, der ständig auf mir rumhackt, dann nützt schon eine einzige ungestörte Stunde unendlich viel. Perfektionisten sehen das auch meist ein. Aber wirklich nur dann, wenn sie darüber nachdenken: Perfektionismus wirkt nur dann, wenn er unbewusst praktiziert wird. Wer mal drüber nachdenkt, kann seinen Perfektionismus auch mal bleiben lassen und sich die Instant-Frage stellen. Aber wo kommen wir dann hin?

### **Wo kommen wir da hin!**

Wo kommen wir hin, wenn jede(r) an sich selber denkt? In eine ideale Welt. Dort kümmern sich alle so gut um sich selbst, dass sie sich auch wirklich gut

*Getting success on the road.*

WOELKNER CONSULTING



um andere kümmern können, um die Umwelt, die Staatsverschuldung, unsere Kinder, die Kunden ... Die simple Wahrheit ist: Der wichtigste Mensch in Ihrem Leben sind Sie selbst. Kümmern Sie sich gut um sich. Stellen Sie sich regelmäßig die Instant-Frage: „Und was kann ich jetzt für mich tun? Damit ich mir und anderen nicht zur Last falle.“ Dass Sie mit dieser Frage ein stressimmunes Leben führen, ist ein schöner Nebeneffekt.

Achtsame Grüße

*Matthias Wölkner*

Wölkner Consulting GmbH



Alemannenstr. 2  
71155 Altdorf  
Telefon: +49 7031 233063  
E-Mail: [mail@woelkner.de](mailto:mail@woelkner.de)

Geschäftsführer: Matthias Wölkner  
Registergericht: Amtsgericht Stuttgart  
Registernummer: HRB 246215  
Internet: [www.woelkner.de](http://www.woelkner.de)