



Lebe frei und glücklich!

Wie denn, wenn jeder an meinen Fäden zieht?

Was ist der größte Stressor in Beruf und Leben? Nein, nicht Überlastung, wie viele Hausärzte und redaktionelle Laien meinen, wenn sie von der Burnout-Epidemie schreiben, sondern Fremdbestimmung. Ständig müssen Sie nach der Pfeife anderer tanzen. Alle wollen was von Ihnen: Vorgesetzter, Kunde, Termine, gesellschaftliche Verpflichtungen, Meetings, Steuererklärung – selbst die Freizeit ist oft fremdbestimmt: Ich will bloß noch aufs Sofa, aber die Kinder wollen mit mir in den Zoo! Mit Freiheit hat das nichts zu tun. Leider kann man im Leben nur so glücklich sein, wie man frei ist. Innerlich und äußerlich. Wie befreien Sie sich aus Ihrem Zivilisationsgefängnis?

Die W-Strategie

Wir sind und fühlen uns umso freier, je mehr Ws wir beeinflussen:

- Was mache ich?
- Wann mache ich es?
- Wie mache ich es?
- Wo mache ich es?
- Mit wem?
- Wozu?
- Womit?
- Warum?

Einfache Rechnung

Je mehr und je stärker ich meine Ws beeinflusse, desto freier fühle ich mich. Vereinfacht gesagt: 100 Prozent W bedeuten 100 Prozent Freiheit. Naja, die totale Freiheit wird es natürlich nie geben in einer Welt voller Sachzwänge und familiärer Verpflichtungen. Das könnten wir vielleicht auch nicht lange ertragen. Also gilt für die Alltagsbefreiung: Jede noch so kleine aktive und bewusste Einflussnahme auf irgendein W gibt Ihnen einen Riesenschub in Richtung Selbstbestimmung, Freiheit und Glück. Besonders fruchtbar ist dabei das W wie in Wie?

Wie macht frei!

Dass wir eine blöde Aufgabe erledigen müssen, können wir oft nicht ändern. Nicht dass, aber wie. Wir haben beim Wie eine große und oft übersehene Freiheit. Dass wir zum Beispiel ein langweiliges Meeting-Protokoll schreiben müssen, können wir manchmal nicht ändern oder delegieren – aber wir können uns zum Beispiel dafür mit dem Notebook auf die Terrasse setzen! Können Sie nicht? Das ist ein interessanter Einwand.



Was Sie alles können

Wenn Sie das Wie des lästigen Protokolls nicht auf der Terrasse gestalten, dann machen Sie eben etwas anderes! Seien Sie kreativ! Wie können Sie eine lästige Pflicht so beeinflussen, dass sie mehr Spaß macht? Das Protokoll besonders pfiffig formulieren? Besonders innovativ? Besonders kompakt? (s.a. Artikel „Spaß an der Arbeit?“). Diese Fragen stellen wir uns viel zu selten – womit wir uns zu Marionetten machen und die ganze Schuld dem Puppenspieler in die Schuhe schieben. So denken Opfer. Oder eben Marionetten.

Mensch oder Marionette?

Alle Menschen, die nicht am Faden hängen, wissen: Wir haben in Beruf und Leben viel größere Freiheit als wir annehmen. Wir nutzen sie bloß nicht immer, weil immer irgendwas dagegen spricht. Grob formuliert: Wenn ein Grund dagegen spricht und neun dafür, dann hängen wir uns an dem einen Hinderungsgrund auf. Das ist Verleugnung pur: Ich habe ja einen guten Grund dafür, es nicht zu tun! Ich bin nur ein armes Opfer! Ich kann doch nichts dafür. Guter Punkt, bloß: Es kommt nicht aufs Können an, sondern aufs Wollen. Menschen, die sich erfolgreich vom Marionettendasein befreien, ist es piepegal, wie viele Gründe dagegen sprechen und was sie alles können oder nicht können. Sie konzentrieren sich nur auf eines: Was will ich? Frei sein? Dann hol ich mir das auch, selbst wenn es nur ein Stück ist – zum Henker mit den Hinderungsgründen! Denn der Lohn ist reich: Je freier wir werden, desto stressimmuner* werden wir. Dabei hilft neben dem Wie auch das Wann.

Wann macht frei!

„Ich rufe Sie zurück!“ Das heißt: Ich muss zwar mit dir reden. Aber wann ich mit dir rede, entscheide ich. Freiheit! Oder: „Ich beantworte die Mail später.“ Freiheit! Oder: „Lass uns das doch gleich erledigen, wenn wir gerade dabei sind!“ Das Wann bestimme ich – Freiheit! Ha, ich bin der Chef. Ich bin frei! Seien Sie so frei! Werden Sie Ihr eigener Chef. Das W-Rezept ernennt Sie dazu.

Achtsame Grüße

* siehe: <http://www.stressimmun.de>

Getting success on the road.

WOELKNER CONSULTING



Wölkner Consulting GmbH



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

Geschäftsführer: Matthias Wölkner
Registergericht: Amtsgericht Stuttgart
Registernummer: HRB 246215
Internet: www.woelkner.de