



Tu dir das nicht an!

Trenn geistig den Macher vom Planer!

Es gibt Tage, an denen wir wie wild rotieren und uns am Abend trotzdem fragen: Was hab ich heute eigentlich bewegt, verändert, erreicht? Und die frustrierende Antwort lautet: Nicht wirklich viel, im Grunde herzlich wenig. Warum?

Kann ich doch nichts dafür!

Schauen Sie sich beim Arbeiten selber mal über die Schulter. Sie sitzen zum Beispiel gerade an einer superwichtigen Konzeption für ein neues Produkt, eine neue Dienstleistung, einen neuen Arbeitsprozess, ein neues Projekt, da klingelt das Telefon, dann gongt eine E-Mail, dann fragt ein Kollege was – und so geht das den ganzen Tag! Da können Sie doch nichts dafür! Das sind doch alles tatsächliche externe Störfaktoren! Tatsächliche? Nein, nur gut getarnte. Denn was hindert Sie daran, das Telefon auf Umleitung zu stellen, das E-Mailprogramm abzuschalten, das Handy dito und die Tür zu schließen? Vielleicht beginnt bei diesem Gedanken ein Verdacht in Ihnen zu keimen.

Stress ist hausgemacht

Diese ganzen externen Reize werden doch nur dann zu tatsächlichen Störfaktoren, wenn wir sie internalisieren. Stress kommt von innen. Er hat zweifellos äußere Anlässe, aber immer innere Ursachen. Ganz deutlich wird das bei einer ganz besonderen Art von Störung. Nehmen wir an, Sie haben tatsächlich mal Handy, E-Mail, Telefon, Tür, Fenster, iPod, Kollegen, Chef und Sekretärin abgeschaltet – und trotzdem erleben Sie eine Störung! Sie denken nämlich gerade seit fünf Minuten gar nicht mehr über die neue Konzeption nach, sondern: Wozu überhaupt die neue Konzeption, wenn das neue Produkt (Projekt, ...) bei näherem Hinsehen nicht wirklich gut zur Vertriebsstrategie passt? Solche Gedanken haben wir ständig. Und schwups hängen wir am Telefon, um das mal mit dem Vorgesetzten oder Kollegen zu besprechen, während die eigentliche Arbeit liegen bleibt – natürlich! Denn wir müssen ja erst mal diese strategische Frage abklären, die wir vergessen haben. Und so geht das von früh bis spät: Das ist der eigentliche Grund, warum wir am Abend weniger bewegt haben als wir uns wünschen: Wir springen ständig aus dem Macher-Modus raus – aus eigenem, internen Antrieb!

Der eigentliche Grund

Wir verwechseln ständig den inneren Planer mit dem inneren Macher. Eigentlich sollten Sie die Konzeption machen: Der Macher soll machen. Aber kaum sitzt er fünf Minuten dran, kommt der Stratege dazwischen und sagt: „Nö, mach lieber mal was anderes, was viel wichtiger ist!“ Solche Gedanken sind der eigentliche Grund für frustrierende Feierabende am Ende eines



arbeitsreichen Tages: Wir haben uns verzettelt. Nicht, weil wir uns nicht konzentrieren konnten, sondern weil sich Macher und Planer ständig gegenseitig dazwischenfunkten. Damit ist die Lösung klar.

Innere Aufgabenteilung

Es ist so, wie die Großmutter sagte: „Jetzt setzt du dich auf deinen Hosenboden und machst eine Stunde lang Mathe-Hausaufgaben und sonst nix!“ Strikte Trennung zwischen Macher und Planer. Wenn Sie machen, machen Sie – und planen nicht zwischendurch neu. So einfach ist das Rezept. Warum hält das trotzdem kein Mensch durch? Weil den meisten Menschen die Eieruhr fehlt.

Arbeiten mit Eieruhr

Nehmen Sie sich eine Eieruhr oder jeden anderen Wecker. So einfach das klingt: Die Eieruhr hält Sie wie einst Großmama auf dem Hosenboden. Stellen Sie die Eieruhr auf 25 Minuten. In diesen 25 Minuten wird gemacht und nicht gedacht! Das Rezept ist hunderttausendfach bewährt und erklärt, warum auf der ganzen Welt zigfach mehr Eieruhren verkauft werden als es Küchen gibt. Maximale Arbeitszeit am Stück: 25 Minuten. Danach machen Sie mindestens 5 Minuten Pause. Auch dafür stellen Sie den Timer. Nach der Pause schalten Sie Ihren Strategen wieder an.

Den Strategen fragen

Fragen Sie ihn: Und was jetzt? Weitermachen oder grundsätzliche Neuüberlegung anstellen? Selbst wenn dem Strategen jetzt einfällt, dass bei näherem Hinsehen die Neuproduktkonzeption möglicherweise überflüssig ist, haben Sie am Abend das gute Gefühl: Ich habe heute mächtig was weggeschafft! Zum Beispiel satte 25 Minuten fruchtbarer Konzeption für ein Neuprodukt. Selbst wenn der Stratege meint, dass das Produkt jetzt noch nicht gebraucht wird: Das gute Gefühl, etwas geschafft, etwas geleistet, etwas erreicht zu haben bleibt. Denn Sie haben ja tatsächlich was erreicht! Wie immer, wenn Sie 25 Minuten am Ball bleiben. Und das sollten Sie nicht nur wegen der Arbeit.

Man braucht ein ganzes Leben, um ein Mensch zu werden

Ineffektive und/oder ineffiziente Menschen, also jene, die der Volksmund die Verzettelten und Verpeilten nennt, sind nicht etwa dumm. Ganz im Gegenteil. Die sind meist so hellwach, dass ihr innerer Macher und ihr innerer Stratege sich ständig gegenseitig überbieten mit guten Ideen. Und so springt der unfreiwillig Verpeilte ständig zwischen Planen und Machen hin und her – und verzettelt sich zuverlässig. Planer und Macher: Erst wenn beide nach Eieruhr-Intervallen zusammenarbeiten, wird ein richtiger Mensch aus Ihnen. Sie werden Ihre Effektivität, Effizienz und Leistung drastisch steigern. Und den

Getting success on the road.

WOELKNER CONSULTING



Spaß bei der Arbeit! Wohingegen der Stress dramatisch sinken wird. Denn wer Planer und Macher separat ansteuern kann, wird stressimmun*. Dank Eieruhr.

Achtsame Grüße

Matthias Wölkner

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

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