



Hier ist Ihr Traumjob!

Wie Sie jeden Job zum Traumjob machen

Neulich erzählte mir ein Abteilungsleiter aus der IT-Industrie: „Motorradfahren! Das isses! Wenn ich nach einem stressigen Tag nach Hause komme, total verspannt, dann setze ich mich aufs Motorrad, düse los und wenn ich heimkomme, bin ich total entspannt, locker, gut drauf.“ Ich fand das toll. So toll, dass ich vorschlug: „Wie wäre es, wenn Sie genau so locker arbeiten könnten? Mit genau so wenig Stress und so viel Spaß?“ Die Vorteile liegen auf der Hand: Wenn er bei der Arbeit so locker und präsent wäre wie beim Biken, wäre er bei der Arbeit hochgradig produktiv und obendrein völlig relaxed, wenn er nach Hause kommt. Er war erst mal baff, fasste sich dann aber schnell und meinte: „Das geht doch nicht!“

Arbeit soll Spaß machen? Das geht doch nicht!

Das geht nicht, weil: Motorradfahren macht schließlich Spaß und Arbeit nicht. An welcher Stelle im Grundgesetz steht das? Oder war das in der Bibel? Aber diese Frage führt zu nichts. Viel interessanter ist doch: Warum macht Motorradfahren und jedes andere unserer Hobbys so viel Spaß? Warum sind (die richtigen) Hobbys die beste Stress-Kur? Weil sie im Gegensatz zur Arbeit, zur Familie und anderen Stressfaktoren so entspannend sind? Das ist Unfug. Niemand ist beim Motorradfahren entspannt, sonst fällt er/sie nämlich vom Sattel und zerschellt am nächsten Alleebaum. Aber das merken die wenigsten. Die wenigsten merken: Mir geht es bei meinen Hobbys so gut, nicht weil ich entspannt, sondern weil ich ganz im Gegenteil total „dabei“ bin. Absolut im Hier und Jetzt, ohne Ablenkung, voll bei der Sache. Das ist der Schlüssel zum Traumjob.

Hier kommt Ihr Traumjob

Den Blick auf die Straße und die Landschaft, die Ohren beim Brummen des Motors, das Gesäß spürt die Vibration der Straße, die Hände greifen Gas und Bremse – beim Hobby sind wir „voll da“, nehmen alles wahr, wirklich und einfach alles. Exakt das passiert jedoch (noch) nicht, wenn Sie (noch) nicht in Ihrem Traumjob arbeiten. In Ihrem jetzigen Job kommt zum Beispiel der Chef herein, pflaumt Sie an und das einzige, was Sie in dieser und den folgenden Sekunden, Minuten (Stunden, Tage, Wochen) noch wahrnehmen ist: diese Sau-Wut auf den blöden Heini, Frust, Zorn, Ärger – und dann pflaumen Sie zurück (was Sie stresst) oder schlucken die Kröte und schleppen sie mit nach Hause (was Sie stresst). Nicht weil Ihr Chef Sie angepflaumt hat, sondern weil im Gegensatz zum Motorradfahren oder jedem anderen echten Hobby Ihre Wahrnehmung plötzlich Scheuklappen bekam, zu 90 Prozent ausfiel: Sie nehmen nur noch Frust und Ärger wahr. Sie *werden* zu Frust und Ärger. Das muss so sein: Sie werden zu dem, was Sie gerade noch wahrnehmen können. Gefangen in einer total eingeschränkten Wahrnehmung. Das ist das Problem. Und wie immer die Lösung.

Der beste Stress-Killer: Einblenden!

Der Ausbruch aus diesem Wahrnehmungsgefängnis ist einfach, aber nicht leicht: Seien Sie ein guter Motorradfahrer! Nicht nur auf dem Motorrad, sondern im ganzen



restlichen Leben auch. Seien Sie voll bei der Sache. Blenden Sie wieder ein, was eine akute Stress-Attacke auszublenden versucht. Sie brauchen noch nicht einmal *alles* wieder einzublenden. Es reicht schon, wenn Sie eine einzige Sache einblenden, während der Chef oder ein anderer Stressor tobt. Erraten Sie's? Dann lesen Sie diesen Letter wohl regelmäßig und raten richtig: Es ist die Atmung. Das können und sollten Sie übrigens gleich machen. Jetzt. Was macht Ihr Atem gerade? Geht sofort tiefer, sobald Sie darauf achten? Spüren Sie das? Sobald Sie das spüren, verändert sich bereits etwas. Dieser Anti-Stress-Effekt wird umso tiefer und größer, je öfter Sie das trainieren. Das machen übrigens alle Menschen, die im Stress nicht nur überleben, sondern prosperieren wollen. Sobald man die eigene Atmung wieder in die Wahrnehmung einblendet, lässt der Stress merklich nach. Und nicht nur das.

Ruhig. Gelassen. Souverän

Sobald Sie die eigene Atmung wieder einblenden, werden Sie ruhiger. Zentriert. Sie sind wieder „voll da“. Präsent. Gegenwärtig. Wach. Und: Stressimmun*. Der Chef pflaumt Sie immer noch an – aber wen juckt das schon? Nicht mehr Sie – nicht mehr im früheren Maße. Und mit jeder neuen Erweiterung der eigenen Wahrnehmung wird der Stress weniger. Das kann man übrigens trainieren. Was meinen Sie, warum einige Menschen so resilient, stressfest und souverän sind? Das kommt nicht von alleine: Training macht frei. Übung (ob solo oder in der Gruppe) lohnt sich. Jeden Tag werden Sie ein wenig freier. Und nach vielen solchen Liberation Days stellen Sie irgendwann erfreut fest: Arbeit ist wie Motorradfahren oder wie ... (fügen Sie Ihr liebstes Hobby ein). Arbeit macht Spaß. Das wünsche ich Ihnen. Nein, das verspreche ich Ihnen.

Achtsame Grüße

* 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