



Sie sind doch kein Kaninchen!

Stress-Typologie: Sind Sie ein Löwe?

Jeden Tag Hektik, Stress und Action: Diese Panne muss behoben, jenes Feuer gelöscht, das noch ganz schnell gemacht, dort ein Streit geschlichtet werden – und ständig kommen von allen Seiten neue Aufgaben auf Sie zu: Mega-Stress! Ist das nicht toll?

Stress? Her damit!

Wer permanent gestresst ist, ist wichtig, wird gebraucht und muss sich keine Gedanken über den tieferen Sinn des Lebens machen. Das sind die Vorteile. Der Nachteil: Wer wie das Kaninchen auf die Schlange nur auf den aktuellen Brandherd stiert, erkennt nicht, an welchen anderen Stellen bereits die nächsten kleinen Flammen züngeln. Und so provoziert der Stressaktivist ständig neue Brandherde und damit genau jenen Stress, der ihm Ruhm und Ehre – aber langfristig keinen wirklichen Erfolg, dafür jedoch eine ruinierte Gesundheit bringt. Warum tun Sie sich das an?

Löschsucht

Stress und Hektik sind mächtige Drogen: Zehn Stunden am Tag wie ein Wiesel auf Speed durch die Gegend zu stressen ist das geilste Gefühl, das es außerhalb eines Formel-1-Cockpits gibt. Der Haken daran: Kein Formel-1-Fahrer der Welt fährt 10 Stunden am Stück, 5 Tage der Woche. Da wäre er nicht nur schön blöd, sondern bald schon tot oder ausgebrannt, erledigt, kraftlos, an die Wand gefahren – eben so wie sich die meisten Dauerstresser fühlen. Fitness-Studio? Urlaub? Am Wochenende mal so richtig ausspannen? Symptomtherapien. Wer der Treitmühle entfliehen will, sollte sich ein anderes Wappentier suchen: nicht länger das Kaninchen, sondern den Löwen.

Sei Löwe!

Während der Kaninchen-Manager wie ein wildgewordener Meister Lampe von Brand zu Brand flitzt und mit seinem Tunnelblick immer nur die eine Aufgabe fixieren kann und will, hat der Manager-Löwe von seinem Felsvorsprung herab stets die komplette Landschaft im Blick und kann entscheiden, welchen Brand er mit Priorität behandelt und welche Feuerlöscheinsätze er delegiert. Der Kaninchen-Manager hat diese Entscheidungsfreiheit nicht. Er hat sie nicht und will sie nicht! Er ist auf Adrenalin. Er hat den Drogentunnelblick. Sein Fix ist ihm wichtiger als Erfolg im Leben und Stolz auf die erreichte Lebensleistung. Welch vergeudetes Leben! Und genau so fühlt sich das Kaninchen auch irgendwann: bis zur Besinnungslosigkeit gestresst. Löwen fühlen sich anders. Souverän. Überlegen. Warum?





Rauf auf den Felsen!

Die Metamorphose vom Kaninchen zum Löwen dauert in der freien Wildbahn circa zwei Millionen Jahre (wenn überhaupt) – im Management dauert sie eine halbe Sekunde. In dieser Halbsekunde entscheidet sich der Manager, vom Löwenfelsen herab zu managen. In dieser Halbsekunde vermeidet der Manager den Tritt in die Kaninchen-Falle, indem er erkennt: „Aha, hier kommt wieder so eine Stresssituation, in der ich normalerweise den Tunnelblick kriege und zum Kaninchen mutiere!“ Wer diesen kritischen Augenblick erkennt, bevor er ihn erwischt, tappt nicht in die Falle. Aber es ist schwer, im Hyperstress des modernen Alltags ständig so präsent zu bleiben? Wer hat Ihnen diesen Bären aufgebunden?

Präsent atmen

Ein Coachee sagte mal im Coaching: „Ich wäre schon froh, wenn ich jede Minute auch nur für zehn Sekunden präsent sein könnte!“ Ich musste lachen: Zehn Sekunden sind völlig übertrieben! Niemand hat doch heutzutage noch zehn Sekunden Zeit. Ist auch nicht nötig: Es reicht ein einziger Atemzug. Tief einatmen und alles spüren, was zu spüren ist: Lungen, Hals, Rücken, Bauch, die ganzen Verspannungen, Gedanken, Gefühle ... Und das alles lassen Sie beim tiefen Ausatmen dann los! Machen Sie mal. Nur einen einzigen Atemzug. Jetzt. Ein. Aus. Alles loslassen. Nur Kaninchen verweigern diese Selbststrettung; Löwen lieben sie. Die Wirkung setzt sofort ein. Spüren Sie? Was?

Auf dem Felsen

Sofort lässt der Stress nach, die Nerven beruhigen sich, der Kopf wird klar, die Motivation steigt und mit ihr Präsenz, Gelassenheit und Souveränität*. Sie erleben einen Energieschub, die Kraft ist wieder da – und neue, bislang ungedachte Handlungsoptionen. Sie merken das? Sie denken mitten im Stress bloß so selten daran? Das kann man trainieren – entweder Do-it-yourself oder mit dem Coach. It's magic: Ein einziger Atemzug macht Sie zum Löwen, bringt Sie auf den Felsen, macht Sie zum Alpha-Manager. Das ist das Geschenk der Achtsamkeit. Nehmen Sie es an?

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