



Sie fühlen sich (schon wieder) platt?

Geneigte Leserin, geschätzter Leser!

Okay, es ist bald Urlaubszeit. Sie haben also jedes Recht, sich platt zu fühlen. Aber mal ehrlich: Das ist doch nicht nur kurz vorm (oder nach dem) Urlaub so. In unserer dynamischen (sprich: oberhektischen) Zeit berichten mir immer mehr Führungskräfte, Geschäftsleute, Mütter, Schulkinder und andere, eigentlich ganz normale Menschen, dass sie immer häufiger platt, erledigt, fettisch seien, wie der Hesse (nicht der Hermann, der Nordmann) sagt. Nicht immer, aber immer öfter und heftiger. Das ist halt so? Zeichen der Zeit? Schicksal? Bullshit.

Vielleicht sind Sie ein Pitbull?

Zupacken können wir alle recht gut. Wirft man uns eine Aufgabe vor, beißen wir uns darin fest wie der Pitbull am hingehaltenen Stöckchen. Vom Pitbull sagt man, dass er nicht loslassen kann. Das ist ein Reflex. Auch viele gestresste Menschen werden vom Pitbullreflex beherrscht. Obwohl der Mensch über ein Großhirn verfügt, das den Reflex bequem abschalten könnte. Bei Menschen, die sich regelmäßig platt fühlen, funktioniert das Großhirn an dieser Stelle nicht mehr so richtig. Der Pitbullreflex hat das Kommando übernommen. Wenn Coaches zu mir kommen, die kurz vorm Burnout stehen, empfehle ich manchmal:

Machen Sie einen Spaziergang über'n Friedhof. Da liegen jede Menge Leute, die auch meinten, unentbehrlich zu sein. Manchmal bringt dieser Gedanke den Menschen wieder runter vom Stresstrip. Der Tod bringt manchen wieder zur Vernunft. Denn vor dem Tod steht die Frage: Wie möchte ich leben? Ist ein Leben im permanenten Kampfmodus wirklich das Leben, das ich mir wünsche, wenn ich mir eines wünschen könnte? Welches wünschen Sie sich? Schon mal drüber nachgedacht, ohne den Wunsch gleich als illusorisch abzuschreiben?

Grundgesetzwidrig

Was mich an der neuen deutschen Volkskrankheit, der Confectio Vulgaris, der epidemisch-endemischen Erschöpfung irritiert, ist ihre eklatante Sittenwidrigkeit. Die meisten Führungskräfte sind seit Monaten schon fast ununterbrochen im Kampfmodus, ein Projekt jagt das andere, der Überblick ging längst verloren, sie wursteln mittendrin vor sich hin, anstatt über den Dingen zu stehen und mit Übersicht zu lenken. Die gesunde Distanz zu den Problemen ist verschwunden, der Mensch ist degradiert zum Sklaven der Sachzwänge.



Eigentlich unvorstellbar. Da sitzt ein Vorstandsmitglied mit Millionengehalt, Viertwagen und Villa im Tessin – und lässt sich hetzen wie ein Sklave! Unmenschlich! Unwürdig! Illegal! Immer mehr Führungskräfte und normale Menschen sagen mir: „Nee, das ist das ganze Geld nicht wert. So möchte ich nicht weiterleben!“ Glückwunsch zum Entschluss. Wo geht's raus aus der Tretmühle?

Der Unterschied zwischen Müssen und Wollen

Machen Sie ein Experiment. Beobachten Sie sich selbst – was für sich genommen schon ein echtes Erlebnis ist. Beobachten Sie insbesondere Ihren Hinterkopf, wenn Sie, ganz platt, schon wieder etwas tun müssen, das Ihnen sauer hochkommt. Meist werden Sie im Hinterkopf den Gedanken herumspuken sehen: „Das muss ich jetzt auch noch machen!“ Und nun wechseln Sie einfach das Verb aus: „Nein, das will ich jetzt machen. Weil es mir wichtig ist aus folgendem Grund: ...“ Sie erkennen den Reframe? Gut für Sie. Für alle Nicht-NLPler: Es benötigt Überwindung, eine verhasste Aufgabe umzudeuten. Doch diese kleine Deutung macht den großen Unterschied. „Das muss ich jetzt machen!“ Spüren Sie's? Allein schon der Gedanke kostet Kraft. Zwänge rauben Energie. „Das will ich jetzt machen, weil ...“ Fühlen Sie's? Die bloße Formulierung gibt neuen Schwung. Weil Sinn Kraft gibt.

Selbstbestimmung ist der Lebensquell

Wer etwas tun muss, unterwirft sich fremden Diktat. Das ist übrigens eine der häufigsten Klagen von Managern noch vor dem omnipräsenten Erfolgszwang: die Fremdbestimmung. Wer jedoch sagt: „Das will ich jetzt machen!“, der schaltet von Fremdbestimmung auf Selbstbestimmung – die ultimative, thermonukleare Energiequelle.

Menschen, die authentisch sind, die sich kongruent zum eigenen Sinn verhalten, denen geht die Kraft nie aus. Authentizität spendet mehr Energie als jedes dämlich Motivationsmittelchen. 90 Prozent aller Muss-Aufgaben können Sie mit einer Will-Formulierung reframe. Danach sollten Sie sich auch mal fragen: Okay, ich will das jetzt – aber ist das wirklich nötig? Selbst wenn diese Frage Sie nur von zehn Prozent Ihrer Workload entlastet – das wäre doch schon was, oder?



Das löst noch immer nicht das Hamsterrad-Problem

Denn selbst wenn Sie eine Arbeit wollen statt müssen, müssen Sie sie immer noch ausführen. Man könnte sich ja mal 'ne kleine Pause gönnen, etwas Joggen oder Spaziergehen. Aber nein, dafür hat man doch keine Zeit! Oder wie der Autofahrer sagte: „Ich habe keine Zeit zum Tanken! Ich muss in zwei Stunden in Hamburg sein!“ Das ist verrückt! Wer so denkt, kommt nie rechtzeitig an, weil ihm/ihr zwischendrin buchstäblich das Benzin ausgeht.

Wer sich nicht mal mehr Zeit für Pausen nimmt, hat sein Leben aus der Hand gegeben, ist nicht mehr Herr seines eigenen Lebens. Das ist bedenklich. Wenn wir nicht mehr Herr unseres Lebens sind, wer ist es dann? Who minds the store? Wer bestimmt über unser Leben? Die Sachzwänge etwa? Gott bewahre. Soll etwa auf Ihrem Grabstein stehen: „Er/sie hat sich täglich klaglos allen Sachzwängen unterworfen!“? Das ist doch kein Leben!

Werden Sie schizophran

Hatten Sie mal einen guten Chef? Wenn ja, was selten ist, haben Sie bestimmt Folgendes erlebt: Wenn der Chef gut und vernünftig geplant hat, konnten Sie die zugewiesenen Aufgaben in aller Ruhe und mit genügend Pausen bewältigen. Sie fühlten sich dabei nicht unter Druck, denn seine Planung hatte genug Puffer und vernünftige Ziele. Warum klappt das mit einem guten Chef? Weil Planung und Ausführung institutionell getrennt sind. Der Chef lenkt und Sie arbeiten – und beide sind's zufrieden damit.

Das Kreuz der Postmoderne ist, dass sie auch den Menschen rationalisiert und beide Instanzen zusammengefasst hat: Wir alle sind inzwischen so zum selbstständigen Denken und Handeln verdammt, dass wir beides, dass wir Planen und Ausführen in einer Person müssen. Das ist des Problempudels Kern – und gleichzeitig die Lösung: Werden Sie schizophran!

Strategische Schizophrenie

Wenn Sie schlapp und platt sind, was würde ein wirklich guter, vorausdenkender, mitarbeiterorientierter und ressourcenschonender, humankapitalerhaltender, nachhaltig denkender Chef zu Ihnen sagen? „Mensch, Kerle/Mädle, mach mal Pause, verschlauf erst mal. Und dann lass uns deine Aufgaben neu priorisieren und deine Workload downsize!“ Hört sich vernünftig an? Ist genau das, was Sie in akuten Stresssituationen hören müssten/sollten/wollten? Schade, dass es keine solchen Chefs mehr gibt? Doch, es gibt sie noch: Auch in Ihnen steckt einer. Wenn Ihr Chef zu ... (dämlich, inkompetent, whatever) dafür ist, dann machen Sie's eben selber! Who takes care of yourself if not yourself?

Getting success on the road.

WOELKNER CONSULTING



Seien Sie zwei Menschen: ein planender, leitender und supportender Chef und ein ausführender operativer Mitarbeiter. Hört sich schizophren an, ist aber im Prinzip aus dem General Management als Disney-Technik und aus dem NLP als Positionswechsel bekannt und bewährt: Nur eine Position ist fürs Leben zu wenig.

Seien Sie Ihr eigener Chef!

Wer sich schlapp fühlt, hat zu lange vor sich hingewurstelt, zu lange den treu ergebenen Mitarbeiter gespielt. Schalten Sie um auf Chef! Schauen Sie sich selber an und verschreiben Sie sich das, was ein guter Chef Ihnen verschreiben würde. Seltsamerweise weiß selbst das schlimmste Stressopfer stets ganz genau, was ihm/ihr jetzt gut tun wür-de. Oft weiß er/sie das besser als ein Therapeut oder Coach. Logisch: Keine(r) kennt Sie so gut wie Sie sich selbst!

Es ist leicht zu sehen, dass der innere Chef das Problem bei der Wurzel anpackt und kuriert: Wer öfter mal den Chef einschaltet, wird wieder Chef übers eigene Leben. Und der lässt es nicht zu, dass Ihre Reserven bis zum Anschlag verheizt werden. Wie gut sind Sie mit Ihrem inneren Chef, der inneren Chefin zufrieden? Konnten Sie ihn/sie überhaupt schon erfolgreich aktivieren? Sind Sie noch unzufrieden mit ihm/ihr? Schreiben Sie mir. Ich freue mich über Ihr internes 180°-Feedback (mail@woelkner.de).

Ihr Matthias Wölkner

Ahornweg 14 | 71155 Altdorf
Telefon: +49 7031 233063
E-Mail: mail@woelkner.de
Internet: www.woelkner.de

Geschäftsführer: Matthias Wölkner
Registergericht: Amtsgericht Stuttgart
Registernummer: HRB 246215