

Leistungsstark & lebensfroh: Heiter-souveräne Leichtigkeit für nachhaltig-gesunden Erfolg

Als Ex-Workaholic ist nachhaltig-gesunde Leistungsstärke ein Lebensthema von mir. Als Jugendliche bin ich auf der Flucht vor meinen eigenen Schattenseiten exzessiv in mein Mathematik- und Physikstudium abgetaucht. Professor Samy Molcho beschreibt es trefflich: „Menschen sind so umtriebiger im Außen, damit sie sich nicht mit dem beschäftigen können, wovon sie am meisten Angst haben: ihrem Inneren.“ Damals hat es den Begriff Burnout noch nicht gegeben. Es hat Erschöpfungsdepression geheißen, was es meist immer noch ist. Ich habe meinen Bedürfnissen nicht Gehör geschenkt und dann hat mein Körper – im doppelten Sinn des Wortes – unerhört reagiert. Jetzt ist der Grundsatz „Ich achte liebevoll auf meine Bedürfnisse.“ eine zentrale Säule meines mentalen Immunsystems, das meine Gesundheit schützt.

Life-in-Balance

Erfolg auf Kosten von Lebensqualität und Wohlbefinden ist ein schlechter Deal. Antoine de Saint-Exupéry mahnt: „Manchmal handeln wir, als gäbe es etwas Wichtigeres als das Leben. Aber was?“ Übrigens das Wort „Work-Life-Balance“ beinhaltet einen krassen Denkfehler und ist Teil des Problems für dessen Lösung es sich ausgibt: Es tut so als stünde Arbeit im Gegensatz zu Leben. Tatsächlich ist unsere Schaffenskraft ein wesentlicher Teil unseres Lebens. Krank macht uns nicht die Arbeit an sich sondern unsere Entfremdung von der Arbeit. Auf einer nordjapanischen Insel leben außergewöhnlich viele und erstaunlich fitte über hundertjährige Menschen. Sie haben ihr IKIGAI gefunden. Das bedeutet wörtlich „Das wofür es sich auszahlt, morgens aufzustehen.“ und weiter gefasst den Sinn des Lebens. „Was macht deinen Einsatz wertvoll?“ „Welchen Nutzen bewirkst du?“ und als Gegenfrage: „Was ginge verloren, wenn du nicht oder nicht so gut arbeiten würdest?“ sind hilfreiche Fragen, um den Sinn der beruflichen Lebenszeit zu finden. Demosthenes ruft uns in Erinnerung: „Auch Quellen & Brunnen versiegen, wenn man zu oft & zu viel aus ihnen schöpft.“ Regenerative Stresskompetenz bezeichnet das Wissen um unsere persönlichen höchst unterschiedlichen Quellen des Auftankens von Sport über Kultur bis zur Natur. Besonders gesundheitsförderlich ist es, Beziehungen zu Menschen zu pflegen. Über alle Lebensphasen haben einsame Menschen eine doppelt so hohe Sterblichkeit im Vergleich zu Gleichaltrigen, die in eine Gemeinschaft gebettet sind. Sie könnten sich z.B. morgens beim Aufwachen die Frage stellen: „Worauf freue ich mich heute in meinen unterschiedlichen Lebensbereichen?“ Wenn Ihnen nichts einfällt, können Sie sich ja fragen, was Sie einplanen können, worauf Sie sich freuen. Und wenn es zu viele Tage gibt, an denen Ihnen die Beantwortung dieser Frage schwerfällt, dann stehen Entscheidungen an. Denn die nächste positive Veränderung ist eine Entscheidung von Ihnen entfernt.

Mentale Stärke

Für die einen lohnende Herausforderung und für die anderen krankmachender Stress: Worin besteht der Unterschied? Ist Ihnen schon aufgefallen, dass es PROblem heißt und nicht CONTRAblem. Das Wort hat den lateinischen Ursprung in „Zur Lösung vorgelegt“. Und genau dafür ist unser Hirn gebaut: PRObleme zu meistern und daraus Eigenwirksamkeit zu erfahren. „Ich kann das schon alleine!“ und „Ich habe das selbst gemacht!“ gehört schon zu den Lieblingssätzen kleiner Kinder. Selbstvertrauen entsteht aus der guten Erfahrung, sich selbst aus einer schwierigen Situation befreit zu haben. Zuversicht ist eine zentrale Säule, die krisenfest und stressresistent macht. Das wirkliche PROblem ist die Größe des PROblems minus meinem Zutrauen in die Lösungsmöglichkeiten. Das entspricht der aktuellen schulmedizinischen Definition von krankmachendem Stress nach Lazarus (1984). Die Bedeutung von Selbstvertrauen für Krisenfestigkeit verdeutlicht auch die Metapher: „Ein Vogel hat niemals Angst davor, dass der Ast unter ihm bricht - nicht weil er dem Ast vertraut sondern seinen Flügeln.“ „Was stimmt mich

zuversichtlich, dass ich es schaffe?“ und „Was habe ich geschafft und was traue ich mir daher zu?“ sind die zentralen Fragen der mentalen Stresskompetenz. In jeder Bildungseinrichtung sollte der Spruch hängen: „Nutze die Talente, die du hast. Die Wälder wären sehr stumm, wenn nur die hochbegabten Vögel sängen.“

Don't panic

Stress erzeugt Tunnelblick und führt in einen Teufelskreis: in ein PROblem verbissen, wirkt dieses viel größer. Wir vermeinen einen gefährlichen Hai zu sehen – doch es ist nur ein Goldfisch mit Haiflosse. Entkatastrophisieren Sie kritische Situationen mit den Fragen: „Was kann schlimmstenfalls passieren?“ oder „Wenn das nicht mir sondern einer Freundin passiert wäre, was würde ich ihr raten?“ Das hilft Abstand zu gewinnen und fast immer kommt heraus, dass es zwar unangenehm, aber nicht lebensbedrohlich ist. In meiner Familie ist der Grundsatz „Irgendwann finden wir es lustig, dann können wir doch gleich darüber lachen“ ein fixer Lebensbegleiter. Ist Ihnen schon aufgefallen, dass gerade Pannen und Missgeschicke im Nachhinein gerne als lustige Geschichten erzählt werden. Karl Valentin hat gemeint: „Jedes Ding hat 3 Seiten, die negative, die positive und die komische.“ Entwickeln Sie einen Sinn für die Pointen des Lebens, denn Humor ist ein wundervoller Stoßdämpfer für die Ecken & Kanten des Schicksals. Auch von Karl Valentin „Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.“ kombiniere ich gerne mit Erich Kästners Ausspruch „Humor ist der Regenschirm der Weisen.“ Höchst gesund ist die Kombination von entschlossener Tatkraft mit vertrauensvollem Einlassen. Ganz im Sinne der buddhistischen Weisheit: „Wenn du ein PROblem hast, löse es. Und wenn du es nicht lösen kannst, dann mache kein Problem draus.“



Mag.ª Monika Herbstrith-Lappe, Gründerin und Geschäftsführerin der Impuls & Wirkung – Herbstrith Management Consulting GmbH, Autorin der beiden Bücher „leistungsstark & lebensfroh“ sowie des Buches „Tauchen im Ozean des Lebens“, Keynote Speaker, mehrfach ausgezeichnet als „Trainer of the Year“, seit 1996 Retter-Trainerin

Die Business-Taucherin für langen Atem und kluge (Selbst-) Steuerung in den Strömungen der (Wirtschafts-)Welt – mit einem Leistungsspektrum fröhlich-bunt wie ein Korallen-Riff – und das mit Tiefgang. Ihr Unternehmen ein Möglichkeits-Meer, das die Themen-Kontinente und -Inseln verbindet - mit Landungsbrücken, um Menschen leichtgängig in ihrer Welt abzuholen, trockenen Fußes in die Weiten der Gedanken-Meere zu führen und nachhaltig-wirksam gut-gestärkt wieder zurück in ihren Alltag zu bringen.