

Leben im Lot

„Work Life Balance“, Stress und Burnout sind Begriffe, die genauso zum Wortschatz eines Managers gehören wie Umsatz und Erfolg. Doch was wollen und sollen wir in Balance bringen?

Von **MMAG. INGRID PIRKER-BINDER**

Arbeit bedeutet Leben, denn ohne Aktivität und Herausforderung würden wir verkümmern. Wir brauchen eine sinnvolle Betätigung. Wird aber der Job zur Krise, dann läuft etwas schief.

Manager, die mit so genannten stressbedingten Beschwerden – etwa Schlafbeschwerden, Panikattacken, Existenzangst oder Migräne – zu mir zum Health-Coaching kommen, erklären mir oft sehr bestimmt: „Ich liebe meine Arbeit, sagen Sie mir nicht, ich soll entspannen und sie nicht so wichtig nehmen. Ich brauche den Stress, er ist meine Motor!“ Oder: „Ich liebe meine Arbeit, aber ich merke, dass ich »



mich nicht mehr erholen kann, die Zeit reicht mir nicht mehr. Was soll ich tun, aber sagen Sie mir nicht, ich soll meine Arbeit nicht so wichtig nehmen, ich arbeite gerne!“

Ich möchte hier nicht von Menschen sprechen, die am falschen Arbeitsplatz sind, die frustriert sind vom Leben, weil sie nicht bekommen, was sie erwartet haben. Das kann passieren, aber jeder von uns trägt die Verantwortung für sein Leben in seinen eigenen Händen. Und das ist gut so – weil es viele Möglichkeiten gibt, die eigene Persönlichkeit zu entfalten und die Essenz des Lebens zu entdecken und zu spüren.

Dennoch stellt sich die Frage, wieso macht Arbeit krank? Was hat es auf sich mit Stress, Burnout, Krisen? Was gerät aus der Balance und wie könnte ein Weg zurück zu Ruhe und Gelassenheit sein?

Schritt 1: Lebensenergie und Ressourcen

Der Körper ist eine Hochleistungsmaschine, das Herz eine elektromagnetische Kraftquelle mit 2,4 Watt. Er steuert autonom die Bereit-



stellung von Energie – und zwar von 0 auf 100, wenn wir das brauchen – für unsere jeweiligen Aktivitäten und regelt nach einer Belastung die notwendige Regeneration. Diese besteht aus drei Schritten:

- ☯ *Loslassen*
- ☯ *Ent – spannen*
- ☯ *Regenerieren*

Was macht den Unterschied aus?

Um nach einer Herausforderung, z. B. einem Meeting oder einem Projekt, wieder Ruhe zu finden, muss man den Kopf frei bekommen, das Thema, das einen eben noch beschäftigt hat, loslassen. Erst dann können sich Kopf und Muskel ent – spannen. Regenerieren geht aber noch einen Schritt weiter. Es ist ein Zustand, in dem der Körper seine Reserven wieder auffüllt.

Auf der körperlichen Ebene bedeutet das, die innere Aktivität vollkommen herunterzufahren, die Energieproduktion einzustel-

len, so wie der Motor eines Autos still steht, wenn es auf dem Parkplatz abgestellt und der Zündschlüssel herausgezogen wurde. Für den Körper heißt das, das parasympathische System, das Ruhesystem, zu aktivieren. Hier liegt die Wurzel des Ausbrennens. Das haben wir verlernt, wir können das Nachdenken, das Grübeln nicht mehr stoppen, finden keine innere Ruhe mehr, sind ständig *in action*.

Regeneration kann man lernen, es sind einfache Techniken, die sehr leicht zu trainieren sind, z.B. Übungen zur Wahrnehmung, Selbstregulation und Kontrolle des Energiebedarfes. Wer etwas verändern will, muss ein Gefühl dafür entwickeln, wie viel Energie er für eine Tätigkeit verbraucht.

Das Ziel ist, zu lernen, nur so viel Energie einzusetzen, wie die Aufgabe erfordert und kurze aktive Regenerationsphasen einzuschleiben, wenn es der Körper verlangt – die individuelle Balance finden zwischen Aktivierung und Deaktivierung. Ist der Energieverbrauch chronisch erhöht, beginnt die Burnout-Schleife. Dann sollte therapeutische »

Für Tagungen zu Sommer-Preisen, hier drücken →



Hotel Modul. Das Eventhotel in Wien. Peter-Jordan-Straße 78, Tel.: +43 / 1 / 47 660-116, Fax: DW 117, Internet: www.hotelmodul.at • e-mail: modulhotel@wkw.at



Hilfe so schnell wie möglich in Anspruch genommen werden.

Es finden sich immer Zeitgeschenke für eine kurze oder längere Regenerationsphase, z.B. auf Flugreisen, im Stau, in der U-Bahn, im Zug, im Aufzug, vor und nach einem Meeting.

In der Regenerationsphase wird mit der richtigen Atemtechnik und Entkrampfung der Muskeln der Puls und der Hautleitwert (zeigt die Aktivierung, psychisch, mental und körperlich an) beruhigt, die Gefäße entkrampft, der Sauerstoffanteil im Blut erhöht – kurzum der Hochleistungsmaschine Körper ein kurzes Service gegönnt. Das hält sie geschmeidig und leistungsstark.

Allen Menschen, die besonders effizient trainieren und ihr Herz besonders leistungsstark halten möchten, empfehle ich ein Herzratenvariabilitäts-Training mit Biofeedback. Die Herzfrequenz variiert beim Ein- und Ausatmen; sie wird beim Einatmen größer und beim Ausatmen geringer; je variabler sie ist, desto flexibler ist der Organismus im Umgang mit inneren oder äußeren Belastungen, desto geringer ist die Gefahr, einen Herzanfall oder Herzinfarkt zu erleiden, es gibt sogar schon kleine Trainingsgeräte für die Gürteltasche.

Schritt 2: Druck und Distanz

„Nicht die Tatsachen selbst machen das Leben schwer, sondern unsere Bewertung der Tatsachen“, wusste schon Epictetus. Wie wir mit verschiedenen Lebenssituationen umgehen, wie wir sie bewerten, hängt unmittelbar mit unserer Gefühlswelt und unserem Wertesys-



tem zusammen. Erfolgreiche Manager haben einen Hang zum Perfektionismus, sind ordnungsliebend, dynamisch und schnell. Eigenschaften, die für den Erfolg notwendig sind, aber manchmal überdurchschnittlich viel an Bedeutung bekommen. Sie hassen es, nicht genug Zeit zu haben für die perfekte Erledigung von Aufgaben. „Ich habe zwei Stunden Zeit für eine Aufgabe, für die ich vier Stunden benötigen würde, weil ich noch in zwei Meetings laufen muss, oder, ich habe den einen Akt noch nicht erledigt, habe ich schon wieder drei neue auf dem Tisch“. An der Tatsache ist leider nicht zu rütteln, aber am inneren Druck, den Sie sich selber machen.

Schnell noch dies oder das zu erledigen, das Gefühl sich beeilen zu müssen, keine Zeit zu haben, weil man ja fertig werden will, kostet ungeheure Kraft und leert das Energiesackerl aus. Es ist, als würden Sie mit dem Fuß auf das Gaspedal treten. Ein Manager, der seine Blutdruckprobleme erfolgreich unter Kontrolle brachte, erklärte es so:

Ich habe ein Auto mit einem Bordcomputer, der mir genau den Energieverbrauch anzeigt. Ich konnte feststellen, dass ich genau so schnell fahre, wenn ich meinen Fuß ein wenig vom Gaspedal nehme. Ich muss nicht so viel Druck machen und bin genauso schnell. Für meine Arbeit heißt das, ich arbeite so gut und

Das Leben ist kein Wettkampf und wir befinden uns auch nicht auf der Flucht – es ist ein Zeitgeschenk auf Lebenszeit.

MMag. Ingrid Pirker-Binder

so intensiv ich kann, mit Freude, aber ohne den inneren Druck. Es ist ein neues Lebensgefühl, auch für mein Privatleben.

Aktives Stressmanagement und Ressourcetraining bedeutet, zu hinterfragen, was denn diesen inneren Druck erzeugt. Wer sind die Antreiber? Unternehmensstrukturen sind als gegeben hinzunehmen, wenn sie nicht zu verändern sind. Sie bestimmen jedoch selbst, wie sehr Sie sich vereinnahmen lassen.

Spielen Sie gelegentlich Ihren eigenen Regisseur und betrachten Sie sich wie durch eine Kamera. Wie hektisch sind Sie? Wie stark lassen Sie sich von inneren Gefühlen und äußerem Druck vereinnahmen? Wie ist es mit dem inneren Druck, dem stillen Ärger? Ist es wirklich notwendig, sich so in die Mitte jedes Problems zu stellen? Das Zauberwort heißt hier Distanzierung zur Situation. Dazu benötigen Sie vor allem genug Wahrnehmungsfähigkeit, um zu spüren, was Emotionen in

Ihnen bewirken, wie der Körper darauf reagiert. Kränkung, Mobbing, unterdrückter Ärger oder Wut verursachen eine Veränderung in der Energiebereitstellung des Körpers. Er ist entweder in ständiger Hab-acht-Stellung, hält eine permanente Spannung durch das Aufder-Hut-Sein vor möglichen Angriffen, oder erhöht den inneren psychischen Druck, legt sich auf die Seele und führt zu Depression und Angst. Panikattacken können Zeichen einer chronischen Überbelastung sein!

Krisen – Zeiten für Veränderung

Ohne Chaos keine Veränderung, ohne Krise keine neue Dynamik. Krisenzeiten zeigen an, dass es Zeit für eine Veränderung ist. Natürlich machen sie auch Angst, weil Routine Sicherheit bedeutet, aber nicht immer Beständigkeit. Denn Leben heißt auch Weiterentwicklung, **Flexibilität** und Lernen.

Kernfragen, die mit einem geschulten Therapeuten (Arbeits- und Wirtschaftspsychotherapeut) allein oder im Team angesprochen werden sollten, könnten sein:

- ➔ Was macht mir/uns denn Angst?
- ➔ Was für Möglichkeiten ergeben sich aus der Krise für mich/uns?
- ➔ Welche negativen, aber auch positiven Prozesse könnten sich ergeben?
- ➔ Worin könnte ein Gewinn liegen?

Schritt 3: **Lebensstil und Verhalten**

Die Hektik unserer Zeit bringt so manches Wertesystem durcheinander. Die Arbeit hat Vorrang vor allem und manchmal wird sie ein-

ziger Lebenszweck. Die seelische Gesundheit jedes Menschen steht aber auf mehreren Beinen, deshalb ist es so wichtig, sich für eigene Hobbys, Familie und Freunde ausreichend Zeit zu nehmen. Zeit zum ICH-Sein.

Messungen mit Biofeedback haben ergeben, dass ein gesundes Umfeld, ein liebevoller Umgang mit sich selbst und anderen positive Auswirkungen auf die Herzratenvariabilität haben. Chronische Belastung führt zu einem Verschleiß an Körper und Seele. Fühlt man sich im Sog des Geschehens, dann ist es an der Zeit, sich um Unterstützung umzusehen.

Es ist nie zu spät, seinen Lebensstil zu reflektieren und zu prüfen, wie achtsam der Umgang mit sich selbst und dem Leben ist, das sollte Teil der eigenen Psychohygiene sein. Wie die Produkte im Supermarkt tragen auch wir ein Pickelr mit unserem Ablaufdatum mit uns herum. Die Zeit davor ist ein Zeitgeschenk – wie nutzen Sie es?

Bedenken Sie: Das Leben ist kein Wettkampf und wir befinden uns auch nicht auf der Flucht – es ist ein Zeitgeschenk auf Lebenszeit. ■



SEMINAR-TIPP

Seminarreihe Energiemanagement:

Arbeiten mit Freude – ohne Energieverlust[®] – eine Kombination von Einzelcoaching und Seminartag!
Information: BiCo – Institut für Biofeedback, Stresstherapie & Coaching



Klick! www.pirker-binder.at