

TopTipp Nr. 11: Das Prinzip der Gegenwelten

- Wie Sie sich Ihre Balance bewahren -

Sie kennen das bestimmt: Der Leistungsdruck nimmt zu, die Anforderungen werden größer, das Arbeitstempo steigt und der Einzelne bleibt auf der Strecke. So sieht für viele die heutige Arbeitswelt aus. Stellt sich also die Frage, was wir tun können, um in dieser Situation nicht unter zu gehen.

Dazu hilft uns folgender Gedanke: Das menschliche Leben ist darauf ausgerichtet, in Rhythmen abzulaufen. Die bekanntesten sind der Tag-Nacht-Rhythmus oder die Jahreszeiten (natürliche Rhythmen). Im Arbeitsleben kommen noch weitere dazu: Anspannung und Entspannung, Leistung und Ruhe, Erfolg und Misserfolg, Tempo und Langsamkeit, Geselligkeit und Einsamkeit usw. Das ist wie ein Pendel, das einmal in die eine Richtung ausschlägt und dann wieder in die andere. Das Pendel schwingt in die eine Richtung, verharrt dort am höchsten Punkt einen Moment, bevor es danach strebt, in die andere Richtung auszuschlagen. Das gelingt dem Pendel ganz leicht und um dieses Wechselspiel aufrecht zu erhalten, ist vergleichsweise wenig Energie erforderlich.

Die heutige Arbeitswelt bewirkt allerdings, dass permanent nur die eine Seite des Pendels (Leistung, Erfolg, Tempo...) gefordert ist. Manchmal scheint es, als ob die Menschen mit aller Kraft das Pendel auf der einen Seite festhalten wollen, um die hohen Anforderungen erfüllen zu können. Das ist dann die Kraft, die für die Erfüllung anderer Aufgaben fehlt. Wenn wir das Pendel aber in seinem natürlichen Rhythmus schwingen lassen, geht das ganz leicht. Dann ist Anspannung (Leistung) gut möglich, wenn darauf eine Phase der Entspannung folgt. Und auch auf diese Phase muss wieder eine Phase der Anspannung folgen. Dauerhaftes Festhalten des Pendels auf nur einer Seite macht krank. Das gilt für beide Seiten! Aus dem Schwingen des Pendels gewinnen wir Energie. Wer es schafft, in diesen Rhythmen zu leben, lebt in der Balance. Das ist in unserer leistungsorientierten Welt vielleicht ein unpopulärer Gedanke. Dennoch: Die Quelle für Leistung liegt in den Ausschlägen des Pendels. Wir müssen umdenken! Wir müssen es bewusst zulassen, dass das Pendel auch mal in die andere Richtung schwingt!

Das **Prinzip der Gegenwelten** als Ausgleich zur Arbeitswelt ist dafür geradezu ideal geeignet. Die Arbeitswelt ist gekennzeichnet durch: Zeitdruck, Leistungsdruck, Fremdbestimmung, wenig Spielräume, hohe Verpflichtungen.

Eine ideale Gegenwelt sieht so aus:

- ▲ Das, was Sie hier tun, tun Sie aus purer Freude am Tun und nicht weil Sie es tun müssen.
- ▲ Ihre Motivation dazu ist hochgradig emotional und nicht rational.
- ▲ Sie selbst bestimmen, was Sie in welcher Weise wie lange und wo tun. Niemand sonst!
- ▲ Es gibt keine Zeitkontrolle, keinen Zeitdruck. Von wenigen Minuten bis zum gesamten Urlaub.
- ▲ Sie sind niemandem darüber eine Rechtfertigung schuldig.

Gegenwelten sind Tätigkeitsbereiche, die wie ein Ventil funktionieren, aus dem der Druck des Arbeitsalltags entweichen kann. In eine Gegenwelt tauchen Sie regelrecht ein. Hier wird Ihr Akku wieder geladen. Das ist viel mehr als "nur" Freizeit. Hier lassen wir uns treiben und genießen den Zustand der Unabhängigkeit.

Beispiele: Ein Buch lesen, einen Spaziergang machen, eine Modelleisenbahn bauen, Sport treiben, einen Oldtimer restaurieren, sich mit Freunden treffen, Tiere beobachten, einen Garten pflegen, Musik machen... es gibt unendlich viele Möglichkeiten.

Es ist sehr wichtig, dass Sie sich Ihre Gegenwelt regelrecht erschaffen und diese auch regelmäßig aufsuchen. Viele kennen zwar ihre Gegenwelt, suchen sie allerdings erst im Ruhezustand auf - wenn sie es dann noch können. Ihr Akku muss aber heute aufgeladen werden, späteres Laden nützt Ihnen für heute gar nichts.

Finden Sie Ihre Gegenwelt!

Diese Fragen können Ihnen dabei helfen: Welche ist Ihre Lieblingsbeschäftigung? Welchen Traum haben Sie? Welche Tätigkeit verschafft Ihnen Ruhe und tiefe Zufriedenheit? Suchen Sie gezielt nach Ihrer Gegenwelt. Lassen Sie sich dabei von niemandem reinreden. Nur Sie alleine entscheiden, wie Ihre Gegenwelt aussieht!

Wann haben Sie zuletzt in Ihrer Gegenwelt gelebt?

Wenn Sie Ihre Gegenwelt gefunden haben, dann stellen Sie vielleicht fest, dass es schon eine Weile her ist, dass Sie in ihr gelebt haben. Gegenwelten sind im Sinne der Balance aber nur wirksam, wenn wir sie regelmäßig aufsuchen. Nur dann wird das Pendel mit Leichtigkeit wieder in die Arbeitswelt zurückschwingen.

Was werden Sie tun, um öfters Ihre Gegenwelt aufzusuchen?

Was? Sie haben dafür keine Zeit? Dann wird es höchste Zeit, dass Sie sich dafür Zeit nehmen! Schaffen Sie sich bewusst Freiräume dafür. Die Zeit, die Sie hier investieren, erhalten Sie mehrfach zurück, wenn das Pendel wieder in die andere Richtung schwingt. Und es muss gar nicht so viel sein. Nicht die Dauer ist entscheidend, sondern die Qualität.

Fangen Sie an. Viel Erfolg!