

SCORPIO

DER KLEINE SELBSTCOACH



ERIK PIGANI
CHRISTEL PETITCOLLIN

BESSER LEBEN OHNE STRESS

Aus dem Französischen
von Claudia Seele-Nyima

SCORPIO

Erik Pigani

TEIL 1
ENTSCHLEUNIGEN

Eine wichtige Voraussetzung, damit wir besser ohne Stress leben können, ist, unser aktuelles Leben zu entschleunigen. Denn durch die Schnellebigkeit unserer Zeit und dem Anspruch, immer mehr in immer weniger Zeit tun zu müssen, kommen wir schnell an unsere inneren Grenzen. Wie hilfreich ist es da, wenn es uns gelingt, langsamer zu werden, damit wir unser Leben wieder gelassener und mit klarem Blick führen können.

Der kleine Selbstcoach

In unserer modernen Welt verändern sich die Lebensbedingungen immer rascher und wir geraten häufig in Situationen, in denen wir die Weichen neu stellen müssen. Hierbei ist »Der kleine Selbstcoach« ein wichtiger Begleiter.

Wenn wir uns mit BESSER LEBEN OHNE STRESS befassen, gehört ein weiteres wichtiges Thema dazu: ENTSCHLEUNIGEN – also aussteigen aus dem Hamsterrad des Getriebenseins und dem Glauben, immer noch mehr erledigen zu müssen.

Einleitung

»Jagen Sie dem Leben nicht hinterher:
Es wartet immer noch hinter Ihnen.«

ERIK PIGANI

»Die Zeit läuft mir davon!« »Ich habe für nichts mehr Zeit.«
»Keine Minute habe ich für mich.« ...

Vielleicht geht es Ihnen wie Millionen anderer Menschen: Ihnen macht die Zeit zu schaffen – eine Krankheit, die offenbar schon so weit um sich gegriffen hat, dass man sie als Seuche bezeichnen könnte! Tatsächlich eine »Zeitkrankheit«? – Genau! Zeit bildet unser Lebensumfeld, genau wie unsere Umwelt. Weil sie untrennbar mit uns verbunden ist, hat eine schlechte Zeitqualität ebenso negative Auswirkungen auf unser Leben wie verschmutzte Luft oder unausgewogene Ernährung.

Genau das erleben wir gerade: Die Zeit ist aus den Fugen geraten – und nicht nur die »Uhrzeit«! Durch die Beschleunigung, die Zersplitterung und vor allem die Verdichtung der Zeit – also den Zwang, immer mehr in immer weniger Zeit zu tun – ist es heutzutage nicht mehr möglich, den Terminkalender unseres Lebens nach Art des siegesgewissen Coachings der 80er- und 90er-Jahre zu führen. Wir müssen uns einer neuen Herausforderung stellen: unsere Wahrnehmung der Zeit zu revidieren und zu lernen, **langsamer** zu werden, damit wir unser Leben wieder gelassener und mit klarerem Blick führen können.

Brauchen Sie »Entschleunigung«?

Hier finden Sie 30 bekannte Symptome, die typisch für den Stress einer zu rasanten und überlasteten Lebensweise sind. Kreisen Sie in den Spalten »nie«, »manchmal« und »oft« die Ziffer ein, die Ihrem persönlichen Empfinden entspricht. Zählen Sie anschließend jede Spalte einzeln zusammen, und errechnen Sie dann Ihre Gesamtpunktzahl.

	nie	manchmal	oft
Mein Gesicht ist angespannt.	0	1	2
Ich habe Nackenverspannungen.	0	1	2
Ich habe Kopfschmerzen.	0	1	2
Ich bin zerstreut.	0	1	2
Ich erledige alles schnell und nicht sehr gut.	0	1	2
Ich habe Rückenschmerzen.	0	1	2
Ich kann mich nur schwer entspannen.	0	1	2
Ich bin müde.	0	1	2
Ich bin mutlos.	0	1	2
Ich schlafe schlecht.	0	1	2
Ich reagiere gereizt.	0	1	2
Ich habe Verdauungsprobleme.	0	1	2
Ich habe hohen Blutdruck.	0	1	2
Ich bin ängstlich oder besorgt.	0	1	2
Ich bin überempfindlich.	0	1	2
Ich bin ab und zu deprimiert.	0	1	2
Ich bin ungeduldig.	0	1	2
Ich fühle mich überfordert.	0	1	2

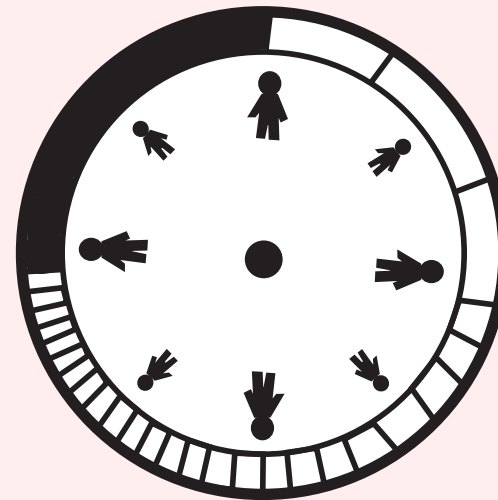
Ich kann mich kaum noch für etwas begeistern.	0	1	2
Ich gehe auf dem Zahnfleisch.	0	1	2
Ich nehme alles übel.	0	1	2
Ich kann mich nur schwer konzentrieren.	0	1	2
Meine Gedanken sind konfus.	0	1	2
Ich habe Gedächtnislücken.	0	1	2
Ich empfinde Groll.	0	1	2
Ich bin aggressiv.	0	1	2
Ich komme nicht ohne Kaffee aus.	0	1	2
Ich überspringe Mahlzeiten.	0	1	2
Ich blicke auf die Uhr.	0	1	2
Ich kaue auf meinen Nägeln herum.	0	1	2
Ergebnis:
Gesamtergebnis:		

Für sich genommen, können all diese Symptome nur ein vorübergehendes Problem sein, das sich entweder von selbst wieder regelt (zum Beispiel »Ich überspringe Mahlzeiten«) oder das mit psychologischem Beistand (zum Beispiel »Ich bin ängstlich«) oder ärztlicher Hilfe (zum Beispiel »Ich habe Bluthochdruck«) wieder in Ordnung kommt. Je mehr Symptome Sie jedoch haben, desto stärker stehen Sie unter Stress – und umso wichtiger ist es, dass Sie die Dinge langsamer angehen ... dringend!

Mein Bedürfnis, langsamer zu werden:

- > 0 bis 15 Punkte: Legen Sie etwas häufiger eine Pause ein.
- > 16 bis 30 Punkte: Schaffen Sie sich zeitliche Freiräume, damit Sie wieder zu sich selbst finden können.
- > 31 bis 45 Punkte: Machen Sie alle Aufgaben in diesem Heft so gründlich wie möglich.
- > 46 bis 60 Punkte: Sie sollten dringend innehalten, um sich zu erholen und über Ihr Leben Bilanz zu ziehen.

Zeichnen Sie den Zeiger dort ein, wo Sie derzeit stehen.



Sich Klarheit verschaffen

Welche Persönlichkeit hat Ihre Zeit?

Schauen Sie sich diese sechs Aussagen aufmerksam an:

1. Die Zeit ist unser Feind.
2. Die Zeit ist unser Sklave.
3. Die Zeit ist neutral.
4. Die Zeit ist unser »Schiedsrichter«.
5. Die Zeit ist unser Herr.
6. Die Zeit ist ein Mysterium.

Wählen Sie die drei Aussagen aus, die am ehesten Ihren Vorstellungen entsprechen. Ordnen Sie die Aussagen nach der Bedeutung, die sie für Sie haben:

1. Die Zeit ist _____
2. Die Zeit ist _____
3. Die Zeit ist _____

Um sich darüber klar zu werden, auf welche Art Sie Ihre Zeit erleben, lesen Sie nun das Porträt Ihrer gewählten Aussage 1 mit dem dazugehörigen Ratschlag. Sie können das Bild, das Sie von der Zeit haben, vervollständigen, indem Sie auch auf Wahl Nummer 2 und 3 Bezug nehmen. Sie werden feststellen, dass es »die« einzige Idealvorstellung der Zeit nicht gibt: Da wir alle einzigartige Persönlichkeiten sind, ist auch unsere Wahrnehmung der Welt einzigartig. Also ist auch unsere persönliche Zeit einzigartig ...

SIE HABEN »DIE ZEIT IST UNSER FEIND« GEWÄHLT

Sie verbringen Ihre Zeit im Wettlauf gegen die Uhr. Solch ein Lebensstil hält den Wettbewerbsgeist lebendig und kann den Zugang zu dem, was man in den 80er-Jahren »Erfolg« nannte, erleichtern. In gewisser Hinsicht ist solch eine Einstellung ein Vorteil. Sie strengen sich gerne an und für Sie ist ein Problem erst dann wirklich eines, wenn es schwierig ist.

Rat: Zeit gewinnen oder verlieren hat überhaupt keinen Sinn, denn was auch immer geschieht, Sie haben doch nur so viel Zeit, wie Ihnen insgesamt zur Verfügung steht: 24 Stunden pro Tag! Lernen Sie, sich von Ihrer Geisteshaltung zu lösen und auch einmal nichts zu tun. Erleichtern Sie sich Ihren Alltag dadurch, dass Sie nach und nach überflüssige Aufgaben weglassen. Und schließlich: Hüten Sie sich vor Stress oder sogar Burn-out! Unternehmen Sie unverzüglich etwas, beschäftigen Sie sich mit Antistresstechniken und wenden Sie sie an.

SIE HABEN »ZEIT IST UNSER SKLAVE« GEWÄHLT

Ihnen ist hauptsächlich daran gelegen, Herr Ihrer Zeit zu sein. Dazu teilen Sie sie in viele kleine Abschnitte auf, die Sie stets im Blick behalten können. Alles in Ihrem Leben ist vorprogrammiert! Diese Haltung kann zu einem gewissen beruflichen Erfolg führen – sie gilt sogar als dessen Grundlage, denn die Vorteile einer solchen Lebensauffassung werden in einer Gesellschaft, in der es eher verpönt ist, seine Zeit für unproduktive Ziele zu vergeuden, mit am meisten anerkannt. Die Nachteile liegen jedoch ebenso klar auf der Hand: Da alles kontrolliert werden muss, ohne Hoffnung auf Gewinn oder Verlust, herrscht in Ihrem Leben kaum Platz für Freiheit, Kreativität und die einfachen Freuden zwischenmenschlicher Beziehungen.

Rat: Ihr körperliches und geistiges Unbehagen hat seine Wurzeln zum Teil im Missverhältnis zwischen Ihrer sozialen (ökonomischen) und Ihrer biologischen Zeit: Ihre Art, die Zeit zu nutzen, ist nicht im Einklang mit Ihrer inneren Zeit. Vergessen Sie nicht, dass Sie keine Maschine sind! Entlasten Sie Ihren Alltag von Grund auf, betrachten Sie das Leben aus einer globalen, umfassenden Perspektive, lernen Sie, Pausen einzulegen, zu atmen, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen und ... langsamer zu werden!

SIE HABEN »ZEIT IST NEUTRAL« GEWÄHLT

Ihr Geist wird nicht vom ständigen Ticken der Uhr beherrscht. Sie betrachten Zeit als eine persönliche Ressource, eine Gabe, die uns bei der Geburt von einer guten Fee geschenkt wird. Darum können Sie jeden Tag Ihrer Fantasie freien Lauf lassen, denn Sie wissen, dass eine tickende Uhr an sich nicht von tieferem menschlichem Wert ist, sondern dass sie allenfalls manchmal von Nutzen sein kann.

Eine solche Lebensweise kann bestimmte Nachteile nach sich ziehen, insbesondere die, dass Sie vielleicht desorganisiert sind und keine Orientierungspunkte haben.

Rat: Lernen Sie, Ihre Zeit besser in den Griff zu bekommen und Ihren Tagesablauf besser zu planen. Vor allem das Durcheinander in Ihrem Alltag führt dazu, dass Sie sich geistig erschöpft fühlen. Damit Sie nicht zu sehr ins Schleudern geraten, sollten Sie die Prinzipien des Kaizen (s. S. 29) beherzigen und sich regelmäßig mit den Aufgaben des Alltags »verabreden«. Sie können auch Seminare aus dem Bereich der persönlichen Entwicklung belegen, die sich mit dem Entdecken der eigenen Persönlichkeit und Selbstbehauptung beschäftigen.