

SCORPIO

Carola Kleinschmidt

**DAS
INTERVALL-
PRINZIP**

Die Kunst, den richtigen
Rhythmus zu finden

SCORPIO

Wichtiger Hinweis:

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt von Autorin und Verlag erarbeitet und geprüft. Alle Leserinnen und Leser sind jedoch aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Anregungen in diesem Buch umsetzen wollen. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

»Warum hast du es so eilig?«, fragte der Rabbi.

»Ich laufe meiner Lebendigkeit nach«, antwortete der Mann.

»Und woher weißt du«, fragte der Rabbi, »dass deine Lebendigkeit vor dir herläuft und du dich beeilen musst? Vielleicht ist sie hinter dir, und du brauchst nur innezuhalten.«

Rabbi Meir von Rothenburg



© 2021 Scorpio Verlag in Europa Verlage GmbH, München
Umschlaggestaltung und Umschlagmotiv: Favoritbuero, München
Titelmotiv: kalongart/shutterstock (Frau in Hängematte)
und Yuliia Liesova/shutterstock (Laptop)
Lektorat: Julia Feldbaum, Augsburg
Layout & Satz: Danai Afrati
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg
ISBN 978-3-95803-359-7
Alle Rechte vorbehalten
www.scorpio-verlag.de

INHALT

EINSTIEG	10
Learning by doing.....	11
Was dich in diesem Buch erwartet.....	13
1. KAPITEL AKKU AUF GRÜN	15
Ohne Innehalten keine Erinnerungen.....	16
Anspannung – das können wir gut.....	18
Entspannung – leichter gesagt als getan.....	21
So gelingt Entspannung.....	25
Selbst-Check Pausenkultur	34
Die Liste für Eilige: Was ist eine gute Auszeit?.....	38
Freizeit als Kraftquelle	41
An- und Entspannung: So komme ich in Balance.....	44
2. KAPITEL POSITIVE ENERGIE STATT STRESS	45
Stress: Wenn nur das Ergebnis zählt.....	47
Energie: Die positive Atmosphäre des Gelingens	48
Energie statt Stress	52
So bringst du den »Geist der Meisterschaft« in dein Leben.....	56
Finde ein Bild der Leichtigkeit!	59

3. KAPITEL MEIN GUTER TAG.....	60
Deine Energie folgt deinem Biorhythmus	62
Deine innere Uhr sagt dir, welcher Rhythmus für dich passt.....	65
Test: Bin ich ein Morgen- oder ein Abendmensch?.....	68
Unser Vier-Stunden-Rhythmus	71
Unser Biorhythmus gehört zu uns wie die Augenfarbe	75
Fragen und Antworten zum Biorhythmus.....	78
Gestalte deine persönliche Chrono-Typ-Uhr.....	86
4. KAPITEL MEIN DIGITALER RHYTHMUS	88
Dein Smartphone – König der Ablenkung	90
Zu viel Online-Zeit bringt uns aus dem Takt	96
Social-Media-Challenge: Ich bin dann mal off!	98
Digitaler Rhythmus: Verfasse dein Manifest	110
5. KAPITEL MEINE KREATIVITÄT.....	111
Bessere Lösungen mit Kreativität.....	113
So stärkst du deinen Einfallsreichtum.....	116
Dein kreativer Rhythmus.....	117
Stärke deinen kreativen Rhythmus	127
Tipps und Übungen.....	131
Kreativität: Deine Inspirations-Collage.....	134
6. KAPITEL AUCH KRISEN HABEN IHREN RHYTHMUS	135
Gönn der Krise einen zweiten Blick	136
Die Auf's und Abs von schweren Zeiten	138
Fünf Tipps, die es dir erleichtern, dem Rhythmus einer Krise zu folgen.....	150
Krisen: Packe deinen Erste-Hilfe-Koffer	156

7. KAPITEL MEIN GUTES LEBEN	157
Das ganze Leben ist Entwicklung	160
Dein Rhythmus der Veränderung.....	161
Die großen Lebensaufgaben	162
Persönliche Entwicklung geschieht in Wellen.....	169
Wähle ein Bild für dein Leben.....	173
WAS DIR DIESES BUCH BRINGEN KANN	174
DANKE	175
TIPPS ZUM WEITERLESEN.....	176
ZUR AUTORIN	178
ENDNOTEN	179

EINSTIEG

Während ich diese Zeilen schreibe, telefoniert meine Kollegin im Nebenraum. Es ist 10.00 Uhr. Schon morgens um 8.00 Uhr, vor ihrem Bürotag, war sie beim Sport und läuft sich jetzt für den Arbeitstag warm. Ich bin schon seit einer Stunde am Schreibtisch, habe gerade ein absolutes Konzentrationshoch und hoffe, dass ich nicht abgelenkt werde.

Draußen baut ein Trupp Handwerker an einem Neubau. Für diese Leute ist fast der halbe Arbeitstag vorbei. Seit 6.30 Uhr sind Kran und Bagger in Gang. In der Bäckerei um die Ecke gibt es jetzt noch den beliebten Butterkuchen. In drei Stunden sieht alles völlig anders aus.

Dann hat meine Kollegin ihre beste Arbeitszeit. Mein Kopf ist dagegen schon ziemlich leer, und ich erledige Routinetätigkeiten, sortiere Unterlagen und E-Mails. Die Handwerker haben bereits den größten Teil ihres Arbeitstages hinter sich und steuern ganz langsam auf ihren Feierabend zu. Der Butterkuchen ist schon ausverkauft.

Alles im Leben ist Rhythmus. Sonne und Mond gehen auf und unter. Ebbe und Flut wechseln sich ab. Ebenso die Jahreszeiten. Auch unser Körper funktioniert nach Rhythmen. Es gibt Zeiten, in denen wir wach sind, und andere, in denen wir Schlaf benötigen. Unser Herzschlag hat einen festen Rhythmus. Unsere Verdauung ebenso. Auch unser Geist hat Phasen, in denen es ihm leichtfällt, Neues aufzunehmen, und andere, in denen Erlebnisse

verarbeitet werden. Nach einer Anstrengung brauchen wir eine Pause, eine Zeit der Regeneration. Das gilt für unseren Körper ebenso wie für unsere Psyche. Sogar unsere persönliche Entwicklung und Krisenzeiten haben ihren ganz eigenen Rhythmus.

Das Intervall-Fasten hat große Popularität erlangt, weil es das Essverhalten von vielen Menschen wieder in einen guten Rhythmus gebracht hat. Vom ständigen Naschen haben sie umgeschaltet auf klare Essens- und Fastenzeiten, in denen der Körper Muße für Verdauung und Stoffwechsel hat. Viele schwärmen von einem neuen Lebensgefühl. Die Pfunde purzeln, und die Stimmung steigt.

Wie wäre es, wenn wir das Intervall-Prinzip auf andere Bereiche unseres Lebens übertragen würden? Wenn wir unserem Alltag auch bei anderen Themen wieder einen guten Rhythmus geben könnten? Wenn wir zurückfinden würden zu einem guten Wechsel von An- und Entspannung, von Leistung und Muße, der uns entspricht und für Wohlbefinden sorgt?

Vermutlich würde nicht nur unsere Stimmung, sondern auch unsere Lebenszufriedenheit davon profitieren. Denn zur rechten Zeit gehen uns die Dinge einfach leichter von der Hand.

Dieses Buch möchte dir dabei helfen, deinen ganz eigenen Rhythmus (wieder) zu finden. In sieben Kapiteln erfährst du, welche Kraft der stimmige Rhythmus in den verschiedenen Lebensbereichen hat und wie du deine persönliche Wellenlänge erkennst und lebst, die deine seelische und körperliche Balance am besten unterstützt.

Learning by doing

In dieses Buch darfst und sollst du sogar reinschreiben. Damit du dir beim Lesen Notizen zu deinen Gedanken machen kannst, findest du immer wieder Extrazeilen im Text. So wird dieses

Buch zu deinem persönlichen Westentaschen-Coach auf deinem Weg zum richtigen Rhythmus. Am Ende jedes Themenkomplexes hast du Platz, um ein Fazit zu ziehen und eigene Ideen und Erkenntnisse unterzubringen.

Kleine Schritte sind große Schritte. Wenn dich auch nur eine Anregung aus diesem Buch inspiriert, kommst du einem Leben in deinem eigenen Rhythmus schon ein gutes Stück näher. Wir wünschen uns zwar immer die große Veränderung – doch in Wahrheit verändern wir uns in sogenannten Babysteps, in Minischritten. Und das ist auch okay so. Die kleinen Schritte reichen völlig. Alles andere überfordert uns, und oftmals gehen wir dann gar nicht weiter. Fang also einfach an und vertraue darauf.

Denk dran: **Dein guter Rhythmus liegt bereits in dir. Deine Aufgabe ist schlicht, ihn wieder in dein Leben zurückzuholen.**

Was dich in diesem Buch erwartet

» **1. Kapitel: Akku auf Grün**

In diesem Kapitel findest du einen guten Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung und schaffst dir damit eine sichere Kraftquelle.

» **2. Kapitel: Positive Energie statt Stress**

Hier zeige ich dir, wie du nervigen Stress in beflügelnde Energie verwandelst.

» **3. Kapitel: Mein guter Tag**

In diesem Kapitel lernst du deine innere Uhr kennen. Aufgaben gehen leichter von der Hand, und Tätigkeiten machen mehr Spaß, wenn wir im eigenen Rhythmus leben. Sogar ein Zahnarztbesuch ist zur richtigen Uhrzeit weniger schlimm.

» **4. Kapitel: Mein digitaler Rhythmus**

Immer online zu sein tut uns nicht gut – aber wann und wie oft sollten wir uns eine Pause vom Internet gönnen? Und was wird dann konkret besser? Darum geht es in diesem Kapitel.

» **5. Kapitel: Meine Kreativität**

Hier erkundest du deinen kreativen Rhythmus. So bekommst du bessere Ideen, findest neue Lösungen für Probleme und hast mehr Freude an allem, was du anpackst.

» **6. Kapitel: Auch Krisen haben ihren Rhythmus**

Erfahre, was »Wachsen an Krisen« bedeutet – und wie du die Phasen einer Krise meistern kannst. Oft heißt es, Krisen könnten unsere persönliche Entwicklung fördern. So gelingt es dir.

» **7. Kapitel: Mein gutes Leben**

Unsere persönliche Entwicklung folgt ebenfalls einem Rhythmus. In diesem Kapitel erfährst du, welche Lebensaufgaben dich derzeit am meisten bestimmen – und wie dich diese Veränderungen stärker machen.

1. KAPITEL

AKKU AUF GRÜN

»Ich bin ehrgeizig mit meiner Zeit. Aber wenn ich nicht arbeiten kann, bin ich faul und verschwende meine Zeit.«

Käthe Kollwitz, Künstlerin

Schluss mit Hektik! Aber wie? Indem du einen guten Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung in dein Leben holst, wirst du innerlich ruhiger. Dann ist auch Platz für Genuss und Freude. Wie dir das gelingt, erfährst du in diesem Kapitel.

Ich folge bei Instagram einer Frau, die mit Erinnerungen aus ihren Urlauben wunderschöne Fotoalben macht. Kleine Notizbücher mit Bildern, persönlichen Bemerkungen, Eintrittskarten. Wer sie betrachtet, spürt die sengende Hitze der Wüste, durch die die Reisende fuhr, und riecht fast den dichten Urwald, in dem sie wanderte. Solche Alben hätte ich auch gern. Sie müssten gar nicht von exotischen Reisen handeln. Ein schönes Erinnerungsbuch für meinen Alltag wäre fein. Am liebsten von jedem Jahr eins. Ein Buch, das Momente festhält, in dem man gemeinsam blättern kann. Im nächsten Winter nehme ich mir die Zeit dafür!

Stell dir vor, du hättest so ein Buch und du blickst in einigen Jahren auf dein jetziges Leben zurück – und du stellst fest: Das

So bringst du den »Geist der Meisterschaft« in dein Leben

Stell deine persönliche Entwicklung in den Fokus

Statt dich mit anderen zu vergleichen, frage dich selbst:
Was kann ich heute besser als vor zehn Jahren? Das
können berufliche Fähigkeiten sein (z. B. Konzepte schrei-
ben, Vorträge halten) oder persönliche (zu meiner Haltung
stehen, Nein sagen, Urlaube planen).

Hol dir Energie für jeden Tag

Frage dich bei jeder Aufgabe, die dich zu stressen droht,
ob es auch einen Weg gibt, mit Energie und Neugier ans
Werk zu gehen. Halte inne, sobald du anfängst, nach der
perfekten und objektiv besten Lösung zu streben – da
lauern die Anstrengungsfallen. Frage dich lieber, was du
schon alles kannst und bereits ausprobiert hast, um die
Aufgabe anzupacken. Erlaube dir, an ihr zu wachsen und
von allein besser zu werden. Wie fängst du an, wenn du mit
dieser neuen Haltung an die Sache rangehst?

Deine Aufgabe: _____

Dein Mastery-Weg: _____

Suche dir »Best Practice«

Erinnere dich an Situationen in deinem Leben, in denen
der Weg und nicht nur das Ziel im Vordergrund stand.
Vielleicht hast du ein Musikinstrument einfach aus Freude
am Spielen gelernt. Oder du hast ein Ziel verpasst, aber
der alternative Weg hat dir viel Gutes gebracht. Bestimmt
kannst du einiges aus diesen Erfahrungen auch auf
aktuelle Aufgaben oder Herausforderungen übertragen.
Notiere, was dir dazu einfällt:

Erfolge gemeinsam feiern – Niederlagen gemeinsam betrauern

Oftmals tendieren wir dazu, einen Erfolg nur einer Person
zuzuschreiben – aber für die Pleite suchen wir den Sün-
denbock. Hör auf damit. Gewöhne dir an, Erfolge mit allen
zu feiern, die daran beteiligt waren. Und lass bei Niederla-
gen die Suche nach dem Schuldigen. Seid lieber gemein-
sam betrübt und fragt euch, was man aus der Sache lernen
kann.

Denke an deine letzten Erfolge und Niederlagen. Wie wäre
es, sie noch mit den anderen Beteiligten zu feiern oder
eben zu »betrauern«? Oder du lässt innerlich die Suche