

REFLEXION

DENKPAUSEN SIND TANKSTELLEN

Sie kennen das Gefühl? Obwohl man Wochenende hat, beschäftigt sich der Kopf immer noch mit beruflichen Angelegenheiten und studiert an einer ungeklärten Situation herum. Sie sitzen zwar entspannt auf dem Sofa, aber der Kopf ist noch im Büro am Arbeiten. Und später im Bett gelingt es Ihnen trotz Schäfchen zählen nicht einzuschlafen, weil ein Konflikt zwischen zwei Mitarbeitenden Ihre Gedanken weiterdrehen lassen. Am Montag wieder bei der Arbeit stellen Sie fest, dass das Wochenende einmal mehr nicht ausgereicht hat, sich zu erholen.

So oder ähnlich spielen sich unzählige Wochenenden in den eigenen vier Wänden ab. Im Innersten wissen Sie, dass Abschalten und sich vom Beruflichen abgrenzen zu können, sehr wichtig ist für die Erholung, die Motivation und auch um gesund zu bleiben. Sie wundern sich deshalb auch kaum darüber, dass Ihre Entscheidungsbereitschaft, Grundzufriedenheit und Innovationskraft sich schleichend von Ihnen verabschieden.

Wenn statt nachhaltiger Erholung nachhaltiges Überarbeiten zum Normalzustand wird, ist auch der anbahnende Beziehungs-Burnout lediglich ein Vorbote aufziehender Gewitterwolken über dem persönlichen Lebenszelt. Und was jetzt? Jeder Mensch hat einen freien Willen – und wir haben mehr Möglichkeiten, unsere Situation zu verbessern als wir uns oft zugestehen.

Wer eine Topleistung über längere Zeit (gesund) erbringen will, braucht ein ausgewogenes Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung. Profisportler praktizieren diesen Gleichklang zwischen mentaler (Coaching) und körperlicher (Training) Anspannung und Entspannung oft deutlich besser als Wirtschaftsleute. Ein paar für Sie zu reflektieren:

- Wie steht es um mein Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung?
- Wie Sorge ich in meinem beruflichen und privaten Alltag für Gleichgewicht?
- Wie reagiere ich auf unerwartete Ereignisse?
- Wann habe ich das letzte Mal eine persönliche Klausur (Denkpause) gemacht?

Jeder Mensch hat ganz individuelle Strategien, mit Herausforderungen des Alltags umzugehen – es gibt ihn nicht den «richtigen» Weg. Von erfahrenen Führungskräften weiss man, dass sie immer wieder Denkpausen einlegen, um über wesentliche Themen und Entscheidungen



nachzudenken und so mit sich selbst in Kontakt zu sein (Selbstreflexion) und ihren inneren Empfindungen sorgfältig umzugehen. Vergleichbar mit einem Laptop, der bei kritischem Batteriezustand von selbst Massnahmen ergreift um Energie zu sparen... z.B. den Monitor leicht abdunkeln. Lernen Sie von Ihrem Computer – teilen Sie Ihre Energie ein und nehmen Sie sich eine Denkpause!

Hier ein paar Tipps für wirkungsvolle Denkpausen:

Bahnfahren | Gehen Sie zum Bahnhof und steigen Sie spontan in einen Zug ihrer Wahl. Geniessen Sie die vorbeiziehende Landschaft ohne Ablenkung

Aufschreiben | Hilfreich bei Belastungen aus dem Arbeitsalltag ist das Aufschreiben – man schreibt sich quasi alles von der Seele los und erhält so Distanz zu den Themen im Kopf

Tanzen | Laden Sie Ihre Partnerin, Ihren Partner Überraschend zum Tanzen ein. Wer tanzt vergisst die Welt um sich herum. Tanzen hilft Depressionen vorzubeugen

Vorlesen | Lesen Sie sich selber oder Ihrer Partnerin, Ihrem Partner ein Buch laut vor. Das entspannt und verbindet zugleich

Wandern | Natur beruhigt Geist und Seele, gibt Impulse für neue Ideen und bietet ein Hauch von Pilgererlebnis, welches seit der Antike unzählige Menschen inspiriert hat

Sie möchten bei der Schweizer Lieblingssportart Wandern während 2-3 Tagen eine Denkpause einlegen – reflektierend und begleitet durch einen professionellen Coach als lösungsorientierter und wertschätzender Sparringpartner?

Kommen Sie mit auf eine persönliche Denkpause!

Peter Staub

Leadership | Coaching | Mediation

Pfeffingerstrasse 16

CH-4053 Basel

Mobile +41 (0) 79 922 33 66

info@spiegelpause.ch

www.spiegelpause.ch

