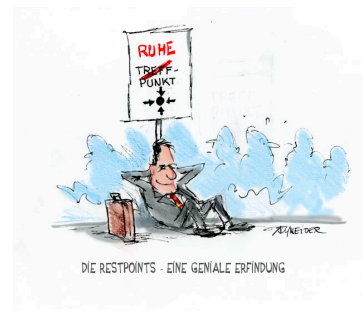


Auf 180

Ein Timeout ändert Ihr Leben



Ein ganz normaler Arbeitstag

Gerade mal 16 Emails bearbeitet. Da kommt ein wichtiges Telefonat – Schweiß auf der Stirn, volle Konzentration. Ein Kollege schaut rein, gibt Zeichen. Antwort per Zeichensprache: „Ja, ich bring’s dir gleich.“ Endlich den Hörer auflegen. Keine Zeit, für nachträgliche Qualitätskontrolle des Gesprächs; die Bringschuld einlösen, ein kurzer Schwatz – muss sein. „Himmel, ich bin schon zu spät für die Sitzung!“ Losrennen. Auf dem Weg ein Brötchen reinstossen, vor dem Sitzungszimmer kurz auf den Mundspray drücken, die Türe auf. Alle sind schon da ..., sich entschuldigen.

Längst auf 180

Und keine Chance runterzukommen. Mittags der Lunch mit alten Freunden – längst abgemacht. Viel gelacht, Wein getrunken (besonderer Anlass!); und trotz allem immer etwas stressig (Beziehungen!). Natürlich zu spät zurück im Büro.

Von 180 auf null

Mitten im Nachmittag: kaputt, zerschlagen, hundemüde. Aber keine Chance auszuruhen. Die würden schauen! Und grinsen: „Mitten am Tag schon flach?! Du bringst’s wohl nicht mehr!?“ Nicht auszudenken. Die Karriereleiter hat nach oben noch Stufen; und auch nach unten ... Zudem wartet Arbeit. Die Zielvorgaben sind noch nicht erreicht.

Hundert würde reichen, nicht?

Auf 180 sein bedeutet, weit über der Kapazität zu agieren. Weg von sich selbst. Wahrnehmung und Urteilsvermögen getrübt. Lebensqualität kurz vor Nullstand.

Auf 180 sein bedeutet Raubbau. Raubbau an Kraft, an Lebensqualität, an Beziehungskapazität, an Gesundheit, an Lebensintelligenz. Einmal, kein Problem. Aber als Dauerzustand?

Die Lösung beginnt da, wo noch niemand dran denken würde. Da, wo ein Timeout so abwegig erscheint, dass das akute Bedürfnis danach gar nicht bemerkt wird. Sobald die andern nämlich ihre eigene Müdigkeit spüren, schauen sie heimlich um sich, wer als

Ein Timeout ändert Ihr Leben

erste(r) schlapp macht, auf wessen Kosten man sich auf die Schultern klopfen kann, egal, wie es einem selbst dabei geht.

Du wirst dich zwingen müssen

Es sei garantiert: Du wirst dich dazu zwingen müssen – aber nicht, wie bisher ununterbrochen weiterzumachen!

180 waren bereits spätestens nach dem Telefonat erreicht. Spätestens dann wäre ein Timeout dringend angesagt gewesen. Und das sowohl in deinem vitalen Interesse als auch in jenem des Unternehmens! Das Gespräch nachwirken lassen, allenfalls Entscheidungen treffen, Handlungen vorbereiten. Falls keine Türe da ist, die man zumachen kann, kein Telefon, das man abschalten oder ignorieren kann, hilft der Gang zur Toilette. Timeout!

Doch die Lösung beginnt früher.

Das Opening-Timeout: Die Auszeit zu Beginn

Fünf Minuten früher wie bis anhin im Betrieb sein. Eine ruhige Ecke wählen (falls kein eigenes Büro vorhanden) und sich – und dem Unternehmen! – diese fünf Minuten Auszeit schenken. Gemischt mit offenen und mit geschlossenen Augen die Situation, die Umgebung wahrnehmen, auf sich wirken lassen. ANKOMMEN.

Eine clevere Unternehmensleitung wird das Opening-Timeout unterstützen (und den Mitarbeitenden mitteilen, sie bräuchten deswegen nicht früher zu kommen). Jedes Unternehmen profitiert direkt und konkret von diesem kostbaren Ruhepunkt. Und zwar auf allen Stufen des Betriebs: Weniger Fehlleistungen (im Hardcorebereich weniger Unfälle), klügere Entscheidungen, mehr Loyalität.

Wir können davon ausgehen: Eine Unternehmensleitung wird das Opening-Timeout, wenn sie es mal kennt, auch für sich selbst zum Obligatorium erklären.

Eröffne deinen Arbeitstag mit einer Auszeit!
Beginne mit dem Opening-Timeout.

Und jedes Mal spätestens wenn du auf 180 bist, zwing dich zu einem weiteren Timeout. Egal, wie du es organisierst: Tu es! Dir zuliebe und deiner Arbeit zuliebe.

TIMEOUT !

