



INFOS

ZUR SIEBTEN FOLGE

RESSOURCEN, RITUALE UND GEWOHNHEITEN

Aktuell: Artikel in der WELT „Wir steuern auf ein kollektives Burn-out zu“ (siehe dazu den Blogbeitrag: <http://ld21.de/resonanz-erzielen/>)

1. Einleitung

Geht es Ihnen wie die Teilnehmer eines morgendlichen Staus? Jeden morgen zur selben Zeit auf derselben Straße in dieselbe Richtung und natürlich ist auch das Ergebnis stets dasselbe: Ressourcen, Rituale und Gewohnheiten - eingefahrene (!) Gewohnheiten können uns behindern. Umso wichtiger, sich die eigenen Verhaltensweisen immer wieder bewusst zu machen.

2. „Lebens-Balance“

In dieser Folge erläutere ich, warum zumindest aus meiner Sicht dieser Begriff in die Irre führt. Im Gegenzug schlage ich vor, den Begriff „Fließgleichgewicht“ für sich zu erproben.

3. Praxis der Achtsamkeit

Bereits in der Folge 5 hatte ich auf die Definition von Achtsamkeit von Matthias Horx hingewiesen. Im Gespräch mit der Achtsamkeitsexpertin Dr. Britta Hölzel sind mir weitere Aspekte deutlich geworden, warum jede(r) für sich eine Praxis der Achtsamkeit entwickeln sollte (<http://ld21.de/sf24-achtsamkeit-im-alltag/>) - hören Sie, ggf. erneut, welche Tipps Frau Dr. Hölzel in diesem Podcast gibt. Prüfen Sie für sich, welche Gewohnheiten, Rituale oder Routinen Sie bisher haben und inwiefern diese Achtsamkeit fördern oder behindern. Einige Beispiele:

- Wie kommen Sie in den Tag? Ist es die schnelle Tasse Kaffee im Gehen („to go“) oder eher das Frühstück mit dem Partner?
- Wie schalten Sie zwischendurch am Tag ab? Haben Sie Zeiten, in denen Sie einfach die Bürotür schließen und durchatmen?
- Wie beenden Sie den Tag?

4. Die Begriffe unterscheiden (laut Duden)

Ritual 1. a. schriftlich fixierte Ordnung der (römisch-katholischen) Liturgie b. Gesamtheit der festgelegten Bräuche und Zeremonien eines religiösen Kultes; Ritus; 2. wiederholtes, immer gleichbleibendes, regelmäßiges Vorgehen nach einer festgelegten Ordnung; Zeremoniell

Eine **Routine** ist nach Duden 1. a. durch längere Erfahrung erworbene Fähigkeit, eine bestimmte Tätigkeit sehr sicher, schnell und überlegen auszuführen, b. (meist abwertend) [technisch perfekte] Ausführung einer Tätigkeit, die zur Gewohnheit geworden ist und jedes Engagement vermissen lässt.

Gewohnheit wiederum wird im Duden definiert als: *durch häufige und stete Wiederholung selbstverständlich gewordene Handlung, Haltung, Eigenheit; etwas oft nur noch mechanisch der unbewusst Ausgeführtes*

5. Eigene Rituale entwickeln

Ich plädiere dafür, eigene Rituale zu entwickeln und ich verstehe darunter in diesem Fall bewusst selbst gewählte, gleichbleibende Handlungen (wie „heilig“ das dann für Sie ist, entscheiden Sie selbst...).

Rituale in diesem Sinne können sein:

- Rituale der Entspannung und der Kontemplation
- Rituale der Fokussierung
- Rituale des Austauschs mit Ihrem Partner, z.B. das jährliche Gespräch über die gemeinsamen Ziele
- Rituale der eigenen Planung, also z.B. der morgendliche Plan, der Wochenrückblick, die persönliche jährliche Planungsklausur
- Rituale der „Reinigung“, z.B. die jährliche „Müllabfuhr“, wie sie Fredmund Malik vorschlägt

6. Lob der Routine

In diesem Teil der Folge 7 geht es mir darum, die positiven Aspekte von gut gewählten Routinen zu erkennen.

Routinen helfen uns, „Entscheidungsenergie“ (vgl. Baumeister) zu sparen bzw. auf die wirklich relevanten Dinge anzuwenden. Und sie helfen uns, uns zu fokussieren.

Prüfen Sie Ihre Routinen. Und schauen Sie, welche Hauptaufgaben (z.B. Trendforschung in Ihrem Bereich oder auch, ganz anders, Controllingaufgaben) Sie an welchem Ort, das heißt: in welchem Ambiente durchführen. Checken Sie auch, WANN genau Sie das tun und ob Sie bestimmte Tätigkeiten am Besten fest in Ihren Terminkalender eintragen sollten.

7. Gewohnheiten ändern

In diesem Abschnitt stelle ich die Behauptung auf, dass DISZIPLIN überbewertet wird und erinnere am Beispiel des Zähneputzens daran, dass wir dazu am Anfang Energie, Disziplin und Überredungskunst seitens unserer Eltern brauchten, dass wir aber heute wenig davon benötigen - wir tun es einfach, weil es das Normale geworden ist.

8. Umgang mit den eigenen Ressourcen

An dieser Stelle plädiere ich, achtsam vor allem mit den eigenen Ressourcen umzugehen. Ist Ihnen bewusst, wo Sie welche Energie einsetzen? Ist Ihnen auch bewusst, wo und wie Sie wieder auftanken?

Techniken der Achtsamkeit können uns helfen, unsere Selbstwahrnehmung zu aktivieren, ja zu „kalibrieren“, z.B. durch einen aufmerksamen sogenannten Body-Scan. Hier bietet es sich an, solche Methoden allerdings zunächst unter professioneller Anleitung zu lernen und dann einzuüben.

... und zum Abschluss: „Autobiographie in 5 Kapiteln“

Hier bin ich gespannt auf Ihre Rückmeldungen und Ihre Selbsteinschätzung: In welchem „Kapitel“ sind Sie derzeit?

4. Zusammenfassung

... wie immer in der Folge selbst.

5. Hausaufgaben

Zur Folge 3 haben wir Ihnen auch den „Fragebogen zum persönlichen Erfolg“ zur Verfügung gestellt. Falls noch nicht geschehen: bitte jetzt bearbeiten.

Weiterhin stellen wir Ihnen unter Material, wie oben schon erwähnt, eine Audiodatei von Anja Termöllén mit konkreten Übungen für Ihren Alltag zur Verfügung - bitte nutzen Sie sie (<http://ld21.de/wp-content/uploads/2016/04/AL-01-7.mp3>)

6. Ausblick

In der kommenden Folge geht es um das Thema „Methoden und Instrumente“. Hier gehen wir weiter auf die „Erfolgshebel“ ein, mit denen Sie *Von der Vision zum persönlichen Erfolg* kommen sollen.